

# ฟังดนตรีเถิด ชื่นใจ

รองศาสตราจารย์ ดร. จิรภรณ์ อังวิทยาธร  
ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“ชนใดไม่มีดนตรีกาล ในสันดาน เป็นคนชอบกลนัก” บทประพันธ์นี้อยู่ในเรื่อง “เวนิสวานิช” พระราชนิพนธ์แปลในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 จาก “The Merchant of Venice” ของ William Shakespeare

ดนตรีมิใช่มีเพื่อนำความสุข ความสุนทรีย์ในอารมณ์มาสู่ผู้เล่นและผู้ฟัง หรือทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ไพเราะเสนาะหูเท่านั้น ดนตรียังให้อะไรมากกว่าที่คิด หลายท่านคงได้ยินคำว่า “ดนตรีบำบัด” มาแล้ว

ดนตรีบำบัด (music therapy) คือ การใช้กิจกรรมทางดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการฟังหรือเล่นดนตรี การร้องเพลง แต่งเพลง เพื่อบำบัดความเจ็บป่วย พื้นฟูสภาพร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา ดนตรีบำบัดมักใช้ในโรงพยาบาล ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงเรียน สถานเลี้ยงดู หรือแม้กระทั่งในที่พักอาศัย ผู้อ่านคงเคยไปโรงพยาบาลบางแห่ง โดยเฉพาะโรงพยาบาลของรัฐซึ่งมีผู้ไปรับการรักษาเป็นจำนวนมาก จะมีวงดนตรีของกลุ่มอาสาสมัครไปร้องเพลงขับกล่อมให้คนไข้และประชาชนได้รับฟังเพื่อผ่อนคลายอาการเจ็บป่วย หรือลดความเครียดจากการรอคอยเพื่อรับบริการต่าง ๆ ในโรงพยาบาล

มีคำกล่าวว่า ดนตรีเป็น “mind medicine” ดนตรีใช้เป็นเครื่องมือในการรักษามานานหลายศตวรรษ ธรรมชาติของดนตรีที่ไร้พรมแดน มีได้หลากหลายรูปแบบ ทำให้เข้ากับคนได้อย่างไม่จำกัดเพศ วัย เชื้อชาติ และศาสนา ดนตรีช่วยในการรักษาปัญหาทางร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นฟังดนตรีประเภทใด ลูกทุ่ง ลูกกรุง หรือดนตรีคลาสสิก (classical music) ดนตรีกระตุ้นสมองเกือบทุกส่วน เช่น ส่วน auditory (การได้ยิน), motor cortex (เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของแขน ขา ใบหน้า) limbic system (อารมณ์ จิตใจ การตระหนักรู้ ความเข้าใจ และความจำ)

จากการวิจัย พบว่า ผู้ป่วยก่อนเข้ารับการรักษา เมื่อได้ฟังดนตรี จะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ระดับของ cortisol ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดลดลง มากกว่าการใช้ยา การเรียนเปียโนควบคู่ไปกับการทำกายภาพบำบัด ช่วยให้ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่มีอาการอัมพาตที่แขน ซีกซ้ายหรือซีกขวาเพียงซีกเดียว สามารถเคลื่อนไหวร่างกายชนิดที่ต้องอาศัยทักษะอย่างละเอียด ได้ดีกว่า และมากกว่าผู้ที่ทำกายภาพบำบัดเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิจัยยังพบด้วยว่าการฟังดนตรีช่วยลดอาการปวดแบบเรื้อรังได้ถึงร้อยละ 21 และลดภาวะซึมเศร้าได้ถึงร้อยละ 25 นอกจากนี้ยังช่วยลดอารมณ์สงบ และช่วยบำบัดอาการนอนไม่หลับ

ดนตรีบำบัดช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว ๆ เกี่ยวกับบุคลิกภาพ เช่น ช่วยเพิ่มความมั่นใจและการกล้าแสดงออก เด็กที่มีปัญหาด้านการพูด อาจใช้ดนตรีกระตุ้นให้เด็กสามารถพูดและฟังได้ดีขึ้น ช่วยเด็กให้

เรียนรู้ในการฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง ช่วยให้เกิดจินตนาการ และการฝึกคิดวิเคราะห์ พัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหว การทำงานสอดประสานกันของอวัยวะส่วนต่าง ๆ เช่น ตาและมือ และยังช่วยผ่อนคลาย ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ การฝึกหัดเล่นดนตรีอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้เกิดระเบียบวินัย เกิด ความความมานะพยายามและความอดทน ซึ่งจะนำไปสู่ผลสำเร็จ คือสามารถเล่นดนตรีที่ต้องการได้

แม้ว่าการใช้ดนตรีบำบัด ส่วนใหญ่จะให้ผลลัพธ์ที่ดี แต่ไม่ควรใช้ดนตรีบำบัดเพียงอย่างเดียวในการ รักษาในรายที่มีอาการค่อนข้างรุนแรง การรักษารูปแบบอื่น ๆ เช่นการใช้ยา การทำกายภาพบำบัดหรือจิต บำบัด ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน การใช้ดนตรีบำบัดจะให้ผลดีมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความชอบ ดนตรี และสภาวะทางร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกัน ทำให้การตอบสนองต่อการ ใช้ ดนตรีบำบัดแตกต่างกันไปด้วย ดังนั้นการใช้นักดนตรีบำบัด (music therapist) ที่ผ่านการศึกษาด้านดนตรี บำบัด จึงมีความสำคัญ นักดนตรีบำบัดจะต้องพิจารณาถึงความชอบทางดนตรี ประสบการณ์ทางดนตรี สภาวะแวดล้อม และสภาพทางร่างกายและจิตใจของผู้รับการบำบัด ประกอบการรักษา เพื่อให้เกิดประโยชน์ อย่างแท้จริงและยั่งยืน วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ของมหาวิทยาลัยมหิดล มีการเปิดสอนในสาขาดนตรีบำบัด ซึ่งนอกจากการเรียนการสอนแล้ว ยังมีการจัดกิจกรรมดนตรีและดนตรีบำบัดนอกสถานที่ เช่น ที่ โรงพยาบาลศิริราชและสถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ มีการจัดอบรมระยะ สั้นทางด้านดนตรีบำบัดให้แก่กลุ่มบุคคลหรือองค์กรที่สนใจ

ดนตรีมิได้มีประโยชน์ต่อผู้ที่มีปัญหาหรือมีโรคภัยทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น คนปกติอย่าง เรา ๆ ท่าน ๆ สามารถใช้ดนตรีเพื่อความเพลิดเพลินเจริญใจ ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานหรือการดำเนิน ชีวิตในแต่ละวัน เลือกดนตรีที่ต้องด้วยรสนิยมของท่าน ซึ่งปัจจุบันสามารถหาฟังได้ง่าย ๆ ตามวิทยุหรือทีวี ใน website ของ You Tube ก็มีดนตรีที่ช่วยผ่อนคลาย (relaxing music) ดนตรีที่ช่วยในการทำสมาธิ (meditation music) หรือดนตรีที่ช่วยให้หลับ (sleeping music) ให้เลือกตามความชอบใจอยู่มากมาย เมื่อ อ่านบทความนี้จบแล้ว “ฟังดนตรีเถิด ชื่นใจ”

## เอกสารอ้างอิง

1. Music therapy: <http://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/music-therapy>.
2. <http://www.thaihealth.or.th/Content/32566-ข้อดีของ‘ดนตรีบำบัด’.html>
3. American Music Therapy Association. (2015). What is music therapy? Retrieved from <http://www.musictherapy.org/faq/>
4. <http://www.thebestbrainpossible.com/how-listening-to-music-benefits-your-brain/>