

การบำบัดโรคด้วยเสียงดนตรี

นำเสนอเมื่อ : 5 มี.ค. 2552

การบำบัดโรคด้วยเสียงดนตรี.....



ขอบพระคุณความรู้จัก.....น.พ.โกสินทร์ แจ่มเพ็ชรรัตน์

บรรยากาศและเสียงดนตรีที่ต้อนรับเทศกาลต่างๆ ทำให้รู้สึกสนุกสนานและชุ่มฉ่ำหัวใจทำอะไรข้างคู่อุณหภูมิความสุขไปเสียหมด แม้เทศกาลแห่งความสุขจะหมดไปในเวลาอันสั้น แต่หากเรารู้จักใช้ดนตรีมาแต่งเติมสีสันในชีวิตจริง ความสุขเหล่านี้ก็อาจสร้างขึ้นมาได้ โดยตัวของเรานั่นเอง เสน่ห์ของเสียงดนตรี ที่จะช่วยบำบัดทั้งร่างกายและจิตใจในเวลาเดียวกัน "ดนตรีบำบัด" (Music Therapy) บัญคุณอาจเรียกว่า "สังคีตบำบัด" เป็นการใช้เสียงดนตรีที่เป็นภาษาสากลมาบำบัดหรือฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจในเวลาเดียวกัน โดยอาจอยู่ในรูปการฟังดนตรีหรือเล่นดนตรีก็ได้ เรื่องของดนตรีบำบัดมีการใช้กันมาหลายพันปีแล้ว เริ่มจากชนเผ่าพื้นเมืองทั่วโลกใช้ดนตรีในการเต้นรำ ประกอบพิธีกรรม รวมถึงเป็นส่วนหนึ่งของการเยียวยารักษาโรค สำหรับหลักฐานทางการแพทย์เริ่มมีบันทึกมาตั้งแต่ ค.ศ. 1960 แพทย์ชาวอิตาลีคนหนึ่งได้พบว่าเสียงดนตรีช่วยบำบัดในระหว่างการคลอด หรือกรณีมีอาการเจ็บปวดมาก ดนตรีคลาสสิกจะนำมาใช้แทนยาแก้ปวดประสาทหรือยาคลายเครียดโดยอาจมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้การทหารในสหรัฐอเมริกาก็นำมาใช้บำบัดทางจิตเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจ ต่อมาในช่วงต้นปี ค.ศ. 1970 นักประพันธ์เพลงชื่อสตีเฟน อัลเฟิร์ต ได้เริ่มต้นทำดนตรีแนวใหม่ในลักษณะของ "New Age Music" มีจุดมุ่งหมายให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกผ่อนคลายสร้างสมดุลของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เขาค้นพบ ดนตรีสไตล์นี้จะไม่มีท่วงทำนอง ลีลา หรือจังหวะชัดเจนที่จะทำให้อึดจำได้ จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการผ่อนคลาย นั่งสมาธิ เล่นโยคะ หรือขณะนอนดู จินตนาการที่ปี ค.ศ. 2000 มีการบำบัดโดยนักดนตรีบำบัดที่เรียกว่า "Music Therapist" ซึ่งต้องผ่านการอบรมอย่างจริงจัง อย่างในสหรัฐอเมริกามีวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยกว่า 50 แห่งที่เปิดสอนวิชา Music Therapy ซึ่งต้องใช้เวลาเรียนถึง 4 ปีจบแล้วจะได้รับ Certification Board for Music Therapists

สำหรับในบราซิลนักดนตรีบำบัดผ่านการเรียนดนตรีหรือประกาศนียบัตรรับรองจากโรงเรียนสอนดนตรีอย่างน้อย 1 ปี ซึ่งจะมีการสอนกันตั้งแต่การฟังดนตรีประเภทต่างๆ จิตวิทยาการสื่อสาร ความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เมืองไทยมีการใช้ทฤษฎีนี้มาหลายปีแล้ว ส่วนใหญ่นำไปบำบัดผู้พิการทางสติปัญญา พัฒนาการสมอง และพฤติกรรมของเด็กที่เป็นออทิสติก พัฒนาการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ผู้ป่วยทางจิต ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ นักโทษในเรือนจำหรือผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด หลังจากที่เริ่มใช้เสียงดนตรีเข้ามามีส่วนในการรักษาปัญหาที่มีอยู่เดิมของโรคหนึ่งๆ แล้ว ปัจจุบันยังเริ่มนำมาใช้ในเชิงป้องกันเพื่อส่งเสริมสุขภาพป้องกันการออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียดในสถานบริการต่างๆ เช่น โรงพยาบาลศิริราช สถาบันกึ่งพิเศษทางการศึกษา บังปู สมุทรปราการ ของสภาวิชาชีพ และตามโรงพยาบาลอีกหลายแห่ง

ดนตรีมีผลต่อสุขภาพอย่างไร?

คุณอาจเคยได้ยินเสียงดนตรี สมองซึกซายจะทำหน้าที่รับรู้ถึงจังหวะต่างๆไม่ซับซ้อน ในขณะที่สมองซึกซายจะรับรู้ถึงท่วงทำนอง ระดับเสียงสูงต่ำ หรือจังหวะที่ซับซ้อนมากขึ้นแล้วเก็บไปเป็นความทรงจำเพื่อเรียนรู้และฝึกฝนได้ในคราวต่อไป **ดนตรีจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจดังนี้**

1. ผลต่อร่างกาย : มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันและการไหลเวียนโลหิต การตอบสนองของม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดความเจ็บปวด
2. ผลต่อจิตใจและอารมณ์ : ทำให้เกิดอารมณ์และจินตนาการร่วมกับเสียงดนตรี เช่น ผ่อนคลาย สดชื่น สนุกสนาน เพราะดนตรีช่วยกระตุ้นการหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphin) จากสมองได

นอกจากนี้เสียงดนตรียังช่วยพัฒนาการสื่อสารและทักษะในการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ตลอดจนทำให้เกิดสมาธิ และการมองโลกในเชิงบวกอีกด้วย โดยดนตรีแต่ละประเภทก็จะมีคุณสมบัติแตกต่างกันออกไปตามองค์ประกอบของดนตรีชิ้นนั้นกับ

- จังหวะหรือลีลา (Rhythm) จังหวะดนตรีเบาๆ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เพลงที่มีจังหวะช้าเรียกว่า Minor Mode จะทำให้รู้สึกเศร้า ผ่อนคลาย เพลงที่มีจังหวะเร็วเรียกว่า Major Mode ทำให้รู้สึกสดชื่น ร่าเริง สนุกสนาน
- ระดับเสียง (Pitch) ระดับเสียงต่ำหรือสูงปานกลางจะทำให้เกิดความสมานคีติที่สุด
- ความเร็ว (Tempo) และความถี่ (Vibration) ก็มีบทบาทเหมือนกัน หากจะปรับความเร็วเท่ากับจังหวะของชีพจรพอดี นั่นคือจุดสมดุลที่ทำให้คนๆ นั้นรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด ขณะที่ความถี่จะมีผลต่อคลื่นสมอง เมื่อไรที่ความถี่ของเสียงตรงกับคลื่นสมองก็จะทำให้คนๆ นั้นเข้านอนหลับสบายได้ดียิ่งขึ้น นั่นคือเหตุผลที่ว่าคนที่กำลังอยู่ในอารมณ์เศร้าจึงชอบฟังเพลงเศร้า คนที่มีอารมณ์สนุกสนานชอบฟังเพลงเร็วที่มีความถี่ของเสียงสูง

- ความดัง (Volume) พบว่าเสียงเบาๆทำให้รู้สึกสบาย ขณะที่เสียงดังทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ
- ทำนอง (Melody) ช่วยให้มีการแสดงออกจากการรู้สึกส่วนลึกของจิตใจ เกิดความคิดสร้างสรรค์และลดความกังวล

ทำนองเพลงจึงมักจะเกิดขึ้นจากแรงบันดาลใจหรือแรงบันดาลใจของนักแต่งเพลงที่เรียกว่า "Motif" ของนักแต่งเพลงนั่นเอง

- การประสานเสียง (Harmony) เป็นตัววัดระดับอารมณ์ความรู้สึกของผู้ฟังได้โดยสังเกตจากปฏิกริยาที่แสดงออกมาเมื่อฟังเสียงประสานจากบทเพลงในระยะเวลาหนึ่ง

ขั้นตอนการบำบัดด้วยเสียงดนตรี

การใช้ดนตรีบำบัดไม่มีรูปแบบที่ตายตัวแต่นักดนตรีบำบัดจะเป็นผู้ออกแบบการบำบัดตามความเหมาะสมของแต่ละคน คือ ประเมินผู้รับการบำบัด --> วางแผนการบำบัด --> ดำเนินการบำบัด ตามลำดับโดยจะเลือกเสียงเพลงให้เหมาะกับปัญหาในแต่ละราย การใช้เสียงดนตรีก็ยังมีด้วยกันหลายรูปแบบ เช่น การเลือกฟังดนตรีเพียงอย่างเดียว หรือเปิดดนตรีร่วมกับการสร้างจินตนาการ ใช้ดนตรีประกอบการออกกำลังกายหรือกิจกรรมที่กระตุ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกาย ใช้ดนตรีประกอบการวาดภาพ แกะสลัก งานศิลปะด้านต่างๆ หรือการใช้แสดงความสามารถตามดนตรีด้วยการเล่นดนตรี แบบเล่นเป็นวงหรือเล่นตามลำพัง การร้องคาราโอเกะ เป็นต้น ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จะนำไปสู่เป้าหมายที่เหมือนกันคือเบี่ยงเบนความสนใจไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความเจ็บปวด การขมขื่น ไม่สุกใจหรือจินตนาการใหม่ๆ ในทางที่สร้างสรรค์ จากการศึกษาพบว่าการเปลี่ยนแปลงจะเห็นได้ชัดเมื่อมีการบำบัดเป็นเวลาอย่างน้อย 1 เดือน หากถูกเป็นคนที่สนใจที่จะให้ดนตรีเข้ามาแต่งเติมสีสันในชีวิตประจำวันแล้วละก็ หลักๆๆ คือการเลือกดนตรีที่มีคุณสมบัติบำบัดอาการที่มีอยู่ในลักษณะตรงกันข้าม เช่น ขณะที่อยู่ในภาวะเครียด ตื่นเต้น อากาปอด ทำให้ต้องการสมาธิหรือลดอาการปวด ควรเป็นดนตรีที่มีจังหวะในลักษณะ Minor Mode, Tempo - merato คือความเร็วปานกลางในแนวเพลงคลาสสิก, ระดับเสียงต่ำปานกลาง ตัวอย่างดนตรีประเภทนี้ เช่น ดนตรีของ Kitaro, Enja, Kenny G หรืออาจจะเป็นเพลงที่เรียกว่า Healing Music, Music For Relaxation, Soothing Music หรืออย่าง Green Music ที่เรารู้จักกันดีนั้นละ แต่หากอยู่ในภาวะซึมเศร้า เบื่อเซ้า ก็ควรเลือกดนตรีที่มีลักษณะเป็น Major Mode ดนตรีเร็ว ระดับเสียงสูง เพื่อกระตุ้นการหายใจ ระดับความถี่และการไหลเวียนโลหิต เช่น เพลงในแนวเรือกู ชะชะชา รุมบ้า เพื่อให้เกิดความอยากลุกขึ้นมาทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น หากบำบัดจนจบๆ คุยตัวเองแล้วยังไม่ประสบความสำเร็จอาจลองบำบัดกับนักดนตรีบำบัดโดยตรงก็ได้ ซึ่งปัจจุบันก็มีด้วยกันหลายแห่ง

เพราะนี่คือหนึ่งในศาสตร์ Harmony of Body and Mind ที่กำลังได้รับความนิยม

ดนตรีบำบัด

วิธีบำบัดโรคแบบแพทย์แผนใหม่อย่าง 'ดนตรีบำบัด' เป็นการรักษาแขนงหนึ่งที่ได้รับความสนใจอย่างมาก เชื่อว่าสามารถบำบัดโรคซึมเศร้า ลดความดันโลหิต อากาศเครียดได้ เพราะในขณะฟังเพลงสมองจะหลั่งสารแห่งความสุขชื่อ เอ็นโดฟิน ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย หรือตื่นตัวเร้าใจ

เพลงที่มีจังหวะค่อนข้างเร็ว เร้าใจ ทำให้ชีพจรเต้นเร็วขึ้น กระตุ้นให้รู้สึกคึกคัก ร่าเริง สนุกสนาน หากเปิดเพลงแนวแดนซ์ หรือป๊อป ใ ส ๆ ที่ชื่นชอบในช่วงเช้า คุณจะรู้สึกมีพลังและสดชื่นตลอดทั้งวัน แต่ถ้ามองการผ่อนคลายและสมาธิ ควรฟังเพลงที่มีจังหวะช้า ระดับเสียงต่ำปานกลาง (ถ้าต่ำมากจะเกิดความอึดอัด) หากเป็นเพลงบรรเลงหรือเพลงที่มีเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงสายน้ำไหล นกร้อง ฯลฯ จะช่วยให้ความสงบไปหมด เพราะสมองซึกซายไม่ถูกขบขัน ฟังเพลงแนวนี้ในช่วงบ่ายที่ล้ากับงาน หรือก่อนนอนก็จะดี เราสามารถนำดนตรีบำบัดมาใช้ได้ด้วยตัวเอง เพียงแค่เลือกจังหวะและแนวเพลงให้เข้ากับสภาวะอารมณ์ ขณะบำบัดควรปล่อยให้ตัวเองไปตามอารมณ์เพลงด้วย **ไม่ควรเลือกเพลงที่มีเนื้อหาเศร้าเกินไป** เพราะแทนที่จะผ่อนคลาย อาจรู้สึกหม่นหมองไปเลยก็เป็นได้

อ่านเพิ่มเติมในคอลัมน์ H&C Tips
นิตยสาร Health & Cuisine
ปีที่ : 2 ฉบับที่ : 19 เดือน : สิงหาคม 2545

ขอบคุณเวปเพลงสปาภาคเหนือ ยินดียิ่งแล้วแขกแก้วมาเยือน