การบำบัดโรคด้วยเสียงดนตรี ....

นำเสนอเมื่อ : 5 มี.ค. 2552

การบำบัดโรคด้วยเสียงดนตรี.....



ขอบพระคุณความรู้จาก.....น.พ.โกสินทร์ แจ่มเพ็ชรรัตน์

บรรยากาศและเสียงดนตรีที่ต้อนรับเทศกาลต่างๆ ทำให้รู้สึกสนุกสนานและชุ่มฉ่ำหัวใจทำอะไรก็ช่างดูมีความสุขไปเสียหมด แม้เทศกาลแห่งความสุขจะหมดไปในเวลาอันสั้น แต่หากเรารู้จักใช้ดนตรีมาแต่งเติมสีสันในชีวิตจริง ความสุขเหล่านี้ก็อาจสร้างขึ้นง่ายๆ ได้ด้วยตัวของเราเอง เสนห์ของเสียงดนตรี ที่จะช่วยบำบัดทั้งร่างกายและจิตใจไปในเวลาเดียวกัน

"ดนตรีบำบัด" (Music Therapy) บางคนอาจเรียกว่า"สังคีตบำบัด" เป็นการใช้เสียงดนตรีที่เป็นภาษาสากลมาบำบัดหรือฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจไปในเวลาเดียวกัน โดยอาจอยู่ในรูปการฟังดนตรีหรือเล่นดนตรีก็ได้ เรื่องของดนตรีบำบัดมีการใช้กันมาหลายพันปีแล้ว เริ่มจากชนเผ่าพื้นเมืองทั่วโลกใช้ดนตรีในการเต้นรำ ประกอบพิธีกรรม รวมถึงเป็นส่วนหนึ่งของการเยียวยารักษาโรค สำหรับหลักฐานทางการแพทย์เริ่มมีบันทึกมาตั้งแต่ ค.ศ 1960 แพทย์ชาวดัทชทานหนึ่งได้พบว่าเสียงดนตรีช่วยบำบัดในระหว่างการคลอด หรือกรณีมีอาการเจ็บปวดมาก ดนตรีคลาสสิกจะนำมาใช้แทนยากล่อมประสาทหรือยาลดอาการปวดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้การทหารในสหรัฐอเมริกาก็นำมาใช้บำบัดทางจิตเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจ ตอมาในชวงตนปีค.ศ 1970 นักประพันธ์เพลงชื่อสตีเวฟ ฮัลเพิร์น ได้เริ่มดนทำดนตรีแนวใหม่ในลักษณะของ "New Age Music" มีจุดมุงหมายให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกผอนคลายสร้างสมดุลของร่างกาย จิตใจ และอารมณ เขาด้วยกัน ดนตรีสไตล์นี้จะไม่มีท่วงทำนอง ลีลา หรือจังหวะชัดเจนที่จะทำให้จดจำได้ จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการผอนคลาย นั่งสมาธิ เลนโยคะ หรือขณะนวด

จนกระทั่งปีค.ศ 2000 มีการบำบัดโดยนักดนตรีบำบัดที่เรียกวา "Music Therapist" ซึ่งต้องผานการอบรมอย่างจริงจัง อย่างในสหรัฐฯมีวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยกว่า 50 แห่งที่เปิดสอนวิชา Music Therapy ซึ่งต้องใช้เวลาเรียนถึง 4 ปีจบแล้วจะได้รับ Certification Board for Music Therapists

สำหรับในบานเรานักดนตรีบำบัดต้องผานการเรียนดนตรีหรือประกาศนียบัตรรับรองจากโรงเรียนสูงอนดนตรีอย่างน้อย 1 ปี ซึ่งจะมีการสอนกันตั้งแต่การฟังดนตรีประเภทต่างๆ จิตวิทยาการสื่อสาร ความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ และอารมณ เมื่องไทยมีการใช้ทฤษฎีนี้มาหลายปีแล้ว ส่วนใหญ่นำไปบำบัดผู้ติดยาเสพติด พัฒนาดานสมอง และพฤติกรรมอย่างเด็กที่เป็นออทิสติก พัฒนาการเจริญเติบโตของทารกในครรภ ผู้ป่วยทางจิต ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร นักโทษในเรือนจำหรือผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด

หลังจากที่เริ่มใช้เสียงดนตรีเข้าไปมีส่วนในการรักษาปัญหาที่มีอยู่เดิมของโรคนั้นๆ แล้ว ปัจจุบันยังเริ่มนำมาใช้ในเชิงป้องกันเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างการออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียดในสถานบริการต่างๆ เช่น โรงพยาบาลศิริราช สถานพักฟื้นคนพิการสวางคนิวาส บางปู สมุทรปราการ ของสภากาชาดไทย และตามโรงพยาบาลอีกหลายแห่ง

ดนตรีมีผลต่อสุขภาพอย่างไร?

คุนเรูเมื่อได้ยินเสียงดนตรี สมองซีกซ้ายจะทำหน้าที่รับรู้ถึงจังหวะง่ายๆไม่ซับซ้อน ในขณะที่สมองซีกขวาจะรับรู้ถึงท่วงทำนอง ระดับเสียงสูงต่ำ หรือจังหวะที่ซับซอนมากขึ้นแล้วเก็บไว้เป็นความทรงจำเพื่อเรียนรู้และฝึกฝนได้ในคราวต่อไป ดนตรีจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจดังนี้

1. ผลต่อร่างกาย : มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันและการไหลเวียนโลหิต การตอบสนองของม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดความเจ็บปวด
2. ผลต่อจิตใจและอารมณ : ทำให้เกิดอารมณ์และจินตนาการร่วมกับเสียงดนตรี เช่น ผอนคลาย สดชื่น สนุกสนาน เพราะดนตรีช่วยกระตุ้นการหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphin) จากสมองได้ นอกจากนี้เสียงดนตรียังช่วยพัฒนาการสื่อภาษาและทักษะในการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ตลอดจนทำให้เกิดสมาธิ และการมองโลกในเชิงบวกอีกด้วย

โดยดนตรีแต่ละประเภทก็จะมีคุณสมบัติแตกต่างกันออกไปตามองค์ประกอบของดนตรีขึ้นกับ

- จังหวะหรือลีลา (Rhythm) จังหวะดนตรีเบาๆ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เพลงที่มีจังหวะช้าเรียกว่า Minor Mode จะทำให้รู้สึกเศร้า ผ่อนคลาย เพลงที่มีจังหวะเร็วเรียกว่า Major Mode ทำให้รู้สึกสดชื่น ราเริง สนุกสนาน
- ระดับเสียง (Pitch) ระดับเสียงต่ำหรือสูงปานกลางจะทำให้เกิดความสมาธิดีที่สุด
- ความเร็ว (Tempo) และความถี่ (Vibration) ก็มีบทบาทมากเช่นกัน หากระดับความเร็วเท่ากับจังหวะของชีพจรพอดี นั่นคือจุดสมดุลที่ทำให้คนๆ นั้นรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด ขณะที่ความถี่จะมีผลต่อคลื่นสมอง เมื่อไรที่ความถี่ของเสียงตรงกับคลื่นสมองก็จะทำให้คนๆ นั้นเข้าถึงอารมณ์ดนตรีได้ดีที่สุด นี่คือเหตุผลที่ว่าคนที่กำลังอยู่ในอารมณ์เศร้าจึงชอบฟังเพลงเศร้า คนที่มีอารมณ์สนุกสนานชอบฟังเพลงเร็วที่มีความถี่ของเสียงสูง

- ความดัง (Volume) พบว่าเสียงเบานุ่มทำให้รู้สึกสบาย ขณะที่เสียงดังทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ
- ทำนอง (Melody) ช่วยให้มีการแสดงออกจากความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจ เกิดความคิดสร้างสรรค์และลดความกังวล

ทำนองเพลงจึงมักจะเกิดขึ้นจากแรงบันดาลใจหรือแรงขับของนักแต่งเพลงที่เรียกว่า "Motif" ของนักแต่งเพลงนั่นเอง

- การประสานเสียง (Harmony) เป็นตัววัดระดับอารมณ์ความรู้สึกของผู้ฟังได้โดยสังเกตจากปฏิกิริยาที่แสดงออกมาเมื่อฟังเสียงประสานจากบทเพลงในระยะเวลาหนึ่ง

ขั้นตอนการบำบัดด้วยเสียงดนตรี

การใช้ดนตรีบำบัดไม่มีรูปแบบที่ตายตัวแต่นักดนตรีบำบัดจะเป็นผู้ออกแบบการบำบัดตามความเหมาะสมของแต่ละคน คือ ประเมินผู้รับการบำบัด--> วางแผนการบำบัด --> ดำเนินการบำบัด ตามลำดับโดยจะเลือกเสียงเพลงให้เหมาะกับปัญหาในแต่ละราย

การใช้เสียงดนตรีก็ยังมีด้วยกันหลายรูปแบบ เช่น การเลือกฟังดนตรีเพียงอย่างเดียว หรือเปิดดนตรีร่วมกับการสร้างจินตนาการ ใช้ดนตรีประกอบการออกกำลังกายหรือกิจกรรมที่กระตุ้นเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย ใช้ดนตรีประกอบการวาดภาพ แกะสลัก งานศิลปะด้านต่างๆ หรือการให้แสดงความสามารถด้านดนตรีด้วยการเล่นดนตรี แบบเล่นเป็นวงหรือเล่นตามลำพัง การร้องคาราโอเกะ เป็นต้น ซึ่งผลลัพธ์ที่ใดจะนำไปสู่เป้าหมายที่เหมือนกันคือเบี่ยงเบนความสนใจ ไม่วาจะเป็นความเครียด ความเจ็บปวด การหงุดหงิด ไปสู่กิจกรรมหรือจินตนาการใหม่ๆ ในทางที่สร้างสรรค์ จากการศึกษาพบว่าการเปลี่ยนแปลงจะเห็นได้ชัดเจนเมื่อมีการบำบัดเป็นเวลาอย่างน้อย 1 เดือน

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่สนใจที่จะให้ดนตรีเข้ามาแต่งเติมสีสันในชีวิตประจำวันแล้วละก็ หลักง่ายๆ คือการเลือกดนตรีที่มีคุณสมบัติบำบัดอาการที่มีอยู่ในลักษณะตรงกันข้าม เช่น ขณะที่อยู่ในภาวะเครียด ตื่นเต้น อาการปวด ทำให้ต้องการสมาธิหรือลดอาการปวด ควรเป็นดนตรีที่มีจังหวะในลักษณะ Minor Mode, Tempo - merato คือความเร็วปานกลางในแนวเพลงคลาสสิก, ระดับเสียงต่ำปานกลาง ตัวอย่างดนตรีประเภทนี้ เช่น ดนตรีของ Kitaro, Enja, Kenny G หรืออาจจะเป็นเพลงที่ระบุวา Healing Music, Music For Relaxation, Soothing Music หรืออย่าง Green Music ที่เรารู้จักกันดีนั่นละ แต่หากอยู่ในภาวะซึมเศรา เฉื่อยชา ก็ควรเลือกดนตรีที่มีลักษณะเป็น Major Mode ดนตรีเร็ว ระดับเสียงสูง เพื่อกระตุ้นการหายใจ ระดับความดันและการไหลเวียนโลหิต เช่น เพลงในแนวร็อก ชะชะชา รุมบา เพื่อให้เกิดความอยากลุกขึ้นมาทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น หากบำบัดง่ายๆ ด้วยตัวเองแล้วยังไม่ประสบความสำเร็จอาจลองบำบัดกับนักดนตรีบำบัดโดยตรงก็ได้ ซึ่งปัจจุบันก็มีด้วยกันหลายแห่ง

เพราะนี่คือหนึ่งในศาสตร์ Harmony of Body and Mind ที่กำลังได้รับความสนใจ

ดนตรีบำบัด

วิธีบำบัดโรคแบบแพทย์แผนใหม่อย่าง 'ดนตรีบำบัด' เป็นการรักษาแขนงหนึ่งที่ได้รับความสนใจอย่างมาก เชื่อว่าสามารถบำบัดโรคซึมเศร้า ลดความดันโลหิต อาการเครียดได้ เพราะในขณะฟังเพลงสมองจะหลั่งสารแห่งความสุขชื่อ เอนโดฟิน ทำให้เกิดความรู้สึกผอนคลาย หรือตื่นเต้นราเริงได้

เพลงที่มีจังหวะค่อนข้างเร็ว เร้าใจ ทำให้ชีพจรเต้นเร็วขึ้น กระตุ้นให้รู้สึกตึกตัก ราเริง สนุกสนาน หากเปิดเพลงแนวแดนซ์ หรือป๊อบใส ๆ ที่ชื่นชอบในช่วงเช้า คุณจะรู้สึกมีพลังและสดชื่นตลอดทั้งวัน

แต่ถ้าต้องการความผ่อนคลายและสมาธิ ควรฟังเพลงที่มีจังหวะช้า ระดับเสียงต่ำปานกลาง (ถ้าต่ำมากจะเกิดความอึดอัด) หากเป็นเพลงบรรเลงหรือเพลงที่มีเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงสายน้ำไหล นกร้อง ฯลฯ จะช่วยให้เกิดความสงบได้มาก เพราะสมองซีกซ้ายไม่ถูกรบกวน ฟังเพลงแนวนี้ในช่วงบ่ายที่ล้ากับงาน หรือก่อนนอนก็จะดี

เราสามารถนำดนตรีบำบัดมาใช้ได้ด้วยตัวเอง เพียงแต่เลือกจังหวะและแนวเพลงให้เข้ากับสภาวะอารมณ ขณะบำบัดควรปล่อยใจไปตามอารมณ์เพลงด้วย ไม่ควรเลือกเพลงที่มีเนื้อหาเศร้าเกินไป เพราะแทนที่จะได้ผอนคลาย อาจรู้สึกหมอนหมองไปเลยก็เป็นได

อานเพิ่มเติมในคอลัมน H&C Tips

นิตยสาร Health & Cuisine

ปีที่ : 2 ฉบับที่ : 19 เดือน : สิงหาคม 2545

ขอบคุณเวปเพลงสปาภาคเหนือ ยินดียิ่งแล้วแขกแก้วมาเยือน