



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๔๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์X-Citeไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที ๔ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๖-๗ มูลค่าข่าว ๔๐๘,๐๗๗.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

มิวสิก เอร่าพี :ดนตรีเพื่อการบำบัด

ศาสตร์แห่งการฟื้นฟูกาย-ใจ

เสียงบทเพลง

๒ ของดนตรี
เป็นดังภาษา
สากลที่คนทุกเชื้อ
ชาติสามารถเข้าใจ
ในความไพเราะได้
อย่างเสมอภาค ไม่ใช่
เพียงสร้างความ
เพลิดเพลิน จรรโลง
ใจให้แก่ผู้รับฟัง
เท่านั้น แต่ประโยชน์

ของดนตรีในทางกายภาพสามารถนำมาใช้เพื่อ
การรักษาพัฒนาศักยภาพด้านร่างกายและจิตใจ
ของคนปกติและผู้ป่วยให้ดีขึ้นได้

เพื่อร่วมสัมผัสด้วยตัวเองถึงความ
มหัศจรรย์ของดนตรีบำบัด ศูนย์เรียนรู้สุข
ภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง
เสริมสุขภาพ (สสส.) จัดกิจกรรม “เสาร์
สร้างสุข” ภายใต้ “SOOK Activity” ตอน
“มหัศจรรย์ดนตรีบำบัด มิวสิก เอร่าพี”
โดยจัดให้มีการเสวนาหัวข้อ “ฟื้นฟูใจผู้ป่วย
ด้วยดนตรีบำบัด” พร้อมการแสดงสดของวง
“มิโระทิก” โดยได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วม
กิจกรรมเป็นจำนวนมาก

ผศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา ภาควิชา
อายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า การใช้ดนตรีเพื่อ



ผศ.นพ.สุทัศน์
รุ่งเรืองหิรัญญา



ปรีญา
ปานประดิษฐ์



เบญจมาภรณ์
จันทรรักษ์

บำบัดอาการป่วยเป็นที่ยอมรับในหลายประเทศ
โดยผลวิจัยจากโรงพยาบาลชาลซ์บูร์ก ประเทศ



ออสเตรเลีย พบว่า คนไข้หลังการผ่าตัดที่ได้ฟัง
ดนตรีคลาสสิก หรือดนตรีที่เขาชื่นชอบ สามารถ



พันตัวได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฟังดนตรี โดยได้มีการทดลองเปิดดนตรีคลาสสิกให้กับผู้ป่วยที่ใช้เครื่อง

ช่วยหายใจในห้องไอซียู สามารถลดการใช้ยานอนหลับได้เกินครึ่ง ซึ่งเป็นที่ทราบดีว่าการใช้ยานอนหลับเยอะๆ มีผลข้างเคียงกับคนไข้

เช่นเดียวกับคนไข้ที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว ต้องมีการปลูกถ่ายไขกระดูก มักจะมีความเสี่ยงสูง คนไข้เลยมีความกังวลมาก แต่พอเปิดเพลงให้คนไข้ฟังก็จะช่วยลดความกังวล และ

เพิ่มความสำเร็จในการปลูกถ่ายไขกระดูกได้ ซึ่งการเลือกชนิดของดนตรีก็มีส่วนสำคัญในด้าน การแพทย์และวัตถุประสงค์ในการใช้ หากคนไข้เครียด สับสน ควรใช้ท่วงทำนองเพลงสบายๆ เย็นๆ หวานๆ หรือต้องการจะใช้ในการปลูก คนไข้ให้ตื่นก็อาจจะฟังเพลงร็อก จังหวะสนุก ทั้งนี้ความดังและชนิดของโทนเสียงดนตรีก็มีผลต่อการบำบัดที่แตกต่างกัน

การใช้ดนตรีบำบัดให้ได้ผล ผู้ฟังควร มีสมาธิเพื่อให้ประสาทหูและสมองได้ทำงาน

ร่วมกันอย่างเต็มที่ อุณหภูมิห้องที่เหมาะสม คือ 25 องศาเซลเซียส แสงในห้องต้องไม่จ้าเกินไป จังหวะเพลงที่เหมาะสม และฟังอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ใช้ระยะเวลาอย่างน้อย 1-2 เดือน พร้อมกับรักษาจิตใจควบคู่ไปด้วยจึงจะได้ผลดี

“ทางการแพทย์กายและใจสัมพันธ์กัน มิติหนึ่งของดนตรีที่ให้อะไรคือเรื่องของกำลังใจ ดนตรีสามารถพลิกผันคนในยามที่มีความมืดมน สามารถสร้างความเพลิดเพลิน ทำให้เกิดการ จดจ่อคิดมองอะไรได้ชัดเจนขึ้น มีมุมมองที่สวยงามมากขึ้น ดนตรีจึงเป็นเครื่องมือที่ทำให้จิตใจมีความสุนทรีย์และมีความอ่อนโยน สร้างอารมณ์ความรู้สึกทางบวก ผ่อนคลายความตึงเครียด ได้ รวมทั้งร้องเพลงยังช่วยกระตุ้นและพัฒนาสมองได้อีกด้วย ซึ่งในดนตรีไทยของเรามีความเหมาะสมอย่างมากในการใช้บำบัดจิตใจ ด้วยความซอพด จังหวะนุ่มกว่าดนตรีฝรั่ง ทำให้การ รับฟังดนตรีย่อมส่งผลดีต่อร่างกาย” ผศ.นพ. สุทัศน์ กล่าว



คุณปริยานุช ปานประดับ นักแสดงและผู้ก่อตั้งวงดนตรี “มโหระทึก ดนตรีลีลา” กล่าวว่า วงดนตรี “มโหระทึก ดนตรีลีลา” ได้จัดตั้งขึ้นโดยการรวบรวมสมาชิกจากเจ้าหน้าที่บริษัท เป้า จีน จง จำกัด เพื่อจัดการแสดงบรรเลงเพลงร่วมสมัยเพื่อให้กำลังใจและสร้างความสุขด้วยรอยยิ้มให้กับผู้ป่วย และบุคลากรองค์กร และโรงพยาบาลรัฐต่างๆ โดยต้องการนำเสนอแนวทางการรักษาแบบ Music therapy ที่เชื่อว่าถ้าจิตใจได้รับการบำบัดจนมีสุขภาพจิตที่ดี ร่างกายย่อมฟื้นฟูและแข็งแรงตามไปด้วย โดยที่ผ่านมามีทางได้เดินสายเล่นดนตรีเพื่อมอบความสุขให้กับผู้ป่วย รวมถึงการจัดการแสดงเพื่อหารายได้สมทบทุนมอบให้โรงพยาบาลต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด

“จากอาการป่วยด้วยแพ้อาหารมีคุ้มกันตัวเอง มีความทุกข์จากอาการป่วยมาก โรคนี้จะทำให้กระดูกบาง มีอาการเจ็บปวดตามข้อ ไปไหนก็ไม่ได้ ต้องอยู่บ้าน จึงมีความคิดที่อยากกลับมาเล่นดนตรีด้วยการเล่นซิม เพราะอาการป่วยในตอนนั้นค่อนข้างหนัก เจ็บข้อ อยากใช้มือแต่ร่างกายด้านซ้ายเลื้อยไม่เลี้ยงไหล่เหมือนเป็นอัมพฤกษ์ แต่เราก็ไม่ยอมแพ้ ลูกขึ้นออกกำลังกายเพื่อใช้นิ้วตีซิม ซึ่งเมื่อได้เล่นดนตรีกลับทำให้



ร่างกายเสื่อมความเจ็บป่วยไปได้ เราสามารถนั่งตี
ซิมเป็นเพลงต่อเนื่องโดยไม่เจ็บข้อนิ้ว นอกจาก
จะคลายเหงาแล้ว ยังเป็นการฝึกร่างกายตัวเอง
ให้แข็งแรงขึ้น เมื่อเห็นผลดีของดนตรี ต่อมาจึง
ชักชวนให้น้องๆ ในบริษัท เป่า จีน จง ก่อตั้งเป็น
วงดนตรีเพื่อช่วยเหลือบำบัดจิตใจขึ้น” **ผู้ก่อตั้ง**
วงดนตรี “มิโหระทึก ดนตรีลีลา” กล่าว

ด้าน **นางเบญจมาภรณ์ จันทระพัฒน์** ผู้
อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. กล่าว
ว่า สสส.ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญต่อการสร้าง
สุขภาวะของคนไทยทั้ง 4 มิติ คือ กาย

จิต ปัญญา และสังคม จึงเป็นที่มาของกิจกรรม
“เสาร์สร้างสุข” เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายใน
ครอบครัวได้ทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่วมกัน
เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว
โดยกิจกรรมจะจัดขึ้นทุกวันเสาร์ ซึ่งแต่ละ
สัปดาห์จะมีกิจกรรมหมุนเวียนกันไป

ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมสามารถสำ
รองที่นั่งหรือสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ activity.
thc@thaihealth.or.th หรือ โทร.08-1731-
8270 และติดตามกิจกรรมที่น่าสนใจอื่นๆ ได้ที่
www.thaihealthcenter.org



ไชน่าป อายุเดร์



วัชรวิ เรื่องจิระขจร



สุวรรณ ตั้งวิบูลปัญญา



ซูริยะห์ ตอและ และนัชริน ปี

ฟังเพลงเพราะ สบายใจ

น้องลาร์-ไชน่าป อายุเดร์ อายุ 20 ปี
นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีแห่งอยุธยา บอก
ว่า รู้สึกประทับใจจากกิจกรรมดนตรีบำบัด
อย่างมาก เพราะได้รับความรู้เพิ่มเติมว่าเพลง
ดนตรีที่เราฟัง ก็สามารถช่วยในการรักษาผู้
ป่วยและฟื้นฟูเยียวยาจิตใจให้ดีขึ้นได้ ซึ่งพอ
เราได้ฟังแล้วก็ชอบเกิดความสุข แถมการได้
ร่วมกิจกรรมดีๆ ยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิด
ประโยชน์ด้วย ประทับใจกับกิจกรรมมากๆ
อยากให้กิจกรรมดีๆ แบบนี้จัดขึ้นบ่อยๆ ค่ะ
หากมีเวลาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอีกแน่นอนค่ะ

ป้าวัช-วัชรวิ เรื่องจิระขจร อายุ 61 ปี
ข้าราชการบำนาญ บอกว่า หลังจากเกษียณอายุ
ราชการ ตัวเองก็มักจะหากิจกรรมเข้าร่วมเสมอๆ
ซึ่งทาง สสส.จะมีกิจกรรมน่าสนใจที่จัดขึ้นทุก
วันเสาร์ ตัวเองก็มีโอกาสเข้าร่วมมาแล้วหลายครั้ง
สำหรับกิจกรรมดนตรีบำบัดครั้งนี้ ถือเป็นกิจกรรมที่
ดีมาก ได้ฟังเพลงไทยเพราะๆ ฟังแล้วรู้สึกผ่อนคลาย
มีความสุข ถือว่าเป็นประโยชน์ และนำไปปฏิบัติเอง
ได้ที่บ้าน หากรู้สึกเครียด ไม่สบายใจเมื่อไหร่ ก็หา
เพลงจังหวะสบายๆ มาเปิดฟังให้รู้สึกดีขึ้นได้ค่ะ

ป้าจิ๋ว-สุวรรณ ตั้งวิบูลปัญญา อายุ 58

ปี ข้าราชการบำนาญ บอกว่า กิจกรรมดนตรี
บำบัดเป็นกิจกรรมที่ดี เพราะเราฟังแล้วรู้สึก
เพลิดเพลินดี สบายกับการบำบัดจริงๆ ช่วยทำให้
อารมณ์ดี มีความสุข ซึ่งกิจกรรมแต่ละครั้งที่ทาง
สสส.จัดเป็นเรื่องดีๆ มีประโยชน์ทุกครั้ง และตัว
เองก็ได้มีโอกาสเข้าร่วมในหลายๆ กิจกรรม ก็
อยากให้ดำเนินกิจกรรม สนับสนุนให้คนเข้าร่วม
ต่อไปอย่างเนืองแน่นๆ ค่ะ

น้องซู-ซูริยะห์ ตอและ อายุ 20 ปี และ
น้องอิง-นัชริน ปี อายุ 19 ปี นักศึกษาสถาบัน
เทคโนโลยีแห่งอยุธยา บอกว่า ชอบกิจกรรม
ที่ทาง สสส.จัด พอได้ฟังดนตรีก็รู้สึกมีความสุข
มาก จากที่เห็นคนที่เข้าร่วมได้รอยยิ้มกลับไปทุก
คน และได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม
อย่างมาก อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ตลอดไปค่ะ.