



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๙-๕๐๐๐  
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที ๘ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๒๓ มูลค่าข่าว ๓๗๕,๕๖๖.-

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



“เราไม่ได้เล่นดนตรีเพื่อความไพเราะในตอนแรก แต่เล่นเพื่อให้มีสมาธิ เพราะเวลาที่จิตใจของเราจดจ่ออยู่กับการเล่นดนตรียังช่วยให้ลืมความเจ็บปวดได้ชั่วคราว” **ปริญญ์ ปาปะระดับ** เอ็มถึงพลังของดนตรี ระหว่างร่วมทำกิจกรรมหัตถกรรมดนตรีบำบัด ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.

อย่างที่ทราบว่าคุณสาวผู้นี้เคยเจ็บป่วยจนไม่สามารถเดินได้ ระหว่างนั้นได้หันกลับมาเล่นเครื่องดนตรีที่ชอบ คือ “ซิม” และฝึกซ้อมเป็นประจำ จนมือและแขนที่เกือบจะเป็นอัมพฤกษ์สามารถกลับมาใช้งานได้ตามปกติ จากจุดนั้นทำให้ได้ค้นคว้ามาก่อตั้งวงดนตรี “**มโหรีทีก ดนตรีลีลา**” ร่วมกับสามมี **นพพล โกมารชุน**

“ดนตรีนอกจากนี้ยังช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด พอเล่นคนเดียวไปสักพักก็เลยชวนน้อง ๆ พนักงานในบริษัทเข้ามาร่วมเล่นดนตรีด้วยกัน และตั้งวงขึ้นมา ก่อนที่จะตระเวนไปเล่นตามโรงพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ เพราะหวังจะมอบความสุขให้กับผู้ป่วยได้มีรอยยิ้มจากเสียงดนตรีของพวกเขา” ปริญญ์กล่าว

**ผศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา** ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อธิบายว่า ปัจจุบันดนตรีบำบัดเริ่มเข้ามามีบทบาทในทางการแพทย์มากขึ้น ยกตัวอย่างการ

## ดนตรีไม่เพราะพรืด แต่ให้ความนิ่งในใจ



วิจัยคนใช้ที่ใส่เครื่องช่วยหายใจในห้องฉุกเฉินพบว่า หากใช้ดนตรีเข้ามาช่วยบำบัดด้วย เช่น เปิดดนตรีคลาสสิกที่ฟังแล้วผ่อนคลายในระดับเสียงที่พอเหมาะ คนไข้จะรู้สึกคลายความปวดลงได้มากขึ้น สามารถลดการใช้ยานอนหลับลงได้

หรือในบางรายแทบจะไม่ต้องใช้ยานอนหลับเลย อีกทั้งคนไข้ยังสามารถหายใจร่วมกับเครื่องช่วยหายใจโดยไม่มีต่อต้านทำให้การรักษาและฟื้นฟูราบรื่น ซึ่งเป็นประโยชน์ที่ทำให้เราเริ่มหันมาให้ความสนใจว่า เราสามารถลดผลข้างเคียงหรือผลแทรกซ้อนระยะยาวของคนไข้ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลเพียงแค่อ่านเสียงดนตรี

**ผศ.นพ.สุทัศน์** ย้ำอีกว่าเสียงดนตรียัง

สามารถเปลี่ยนมุมมองและความรู้สึกที่มีคนมาให้กลับมาเป็นความสุขได้แม้จะเป็นเวลาเพียงชั่วขณะหนึ่ง แต่สำหรับผู้ป่วยบางคนถือเป็นช่วงเวลาที่สำคัญมาก

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. เล็งเห็นความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะ

ทั้ง 4 มิติ กาย ใจ ปัญญา และสังคม **นางเบญจมาภรณ์ จันทรพัฒน์** ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. เปิดเผยว่า เราจะมีกิจกรรมทุกที่และสร้อย่างต่อเนื่อง ที่ผ่านมามีส่วนใหญ่อจะเป็นเรื่อง



ทางกาย เช่น การปลูกผัก การทำงาน D.I.Y.  
และโยคะ แต่สำหรับกิจกรรมดนตรีบำบัด  
ครั้งนี้จะเป็นการเริ่มเข้าสู่กิจกรรมที่เน้น  
ทางด้านพัฒนาจิตใจและ



ผศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา

สร้างสมดุลชีวิต  
(Life Balance)  
การฟังดนตรี  
ถือได้ว่าเป็น  
กิจกรรมที่ช่วย  
บำบัดจิตใจได้เป็น  
อย่างดี

สำหรับ  
ใครที่สนใจ  
เข้าร่วม  
กิจกรรม  
ในครั้งนี้  
ต่อไป



นางเบญจมาภรณ์ จันทรพัฒน์

สามารถ  
ติดตามรายละเอียด  
เพิ่มเติมได้ที่ [www.thaihealthcenter.org](http://www.thaihealthcenter.org)  
หรือโทร. 08-1731-8270 (09.00-17.00 น.  
จันทร์-เสาร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)  
Line ID: thaihealth\_center