



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๙-๕๐๐๐  
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันที ๒๓ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๑๒ มูลค่าข่าว ๑๒๘,๑๑๕.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



## มหัศจรรย์ 'ดนตรีบำบัด' ฟิ้นฟูพลังกาย-ใจ

ทราบกันดีว่า 'เสียงดนตรี' นอกจากจะสร้างความเพลิดเพลิน และช่วยเยียวยาจิตใจของผู้ฟังได้เป็นอย่างดีแล้ว การเล่นดนตรียังสามารถช่วยบำบัดฟื้นฟูอาการป่วยทางร่างกายได้อีกด้วย

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของอดีตนักแสดงชื่อดัง "ปริยานุช ปานประดับ" ที่ปัจจุบันผันตัวมากทำงานเบื้องหลังวงการบันเทิง และผู้ก่อตั้งวงดนตรี "มโหระทึก ดนตรีลีลา" ร่วมกับสามี นพพล โกมารชุน ผู้จัดละครค่ายเปาจินจง โดยเธอเล่าย้อนไปถึงช่วงที่ต้องเผชิญกับอาการป่วยอย่างหนัก จนไม่สามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้ว่า ระหว่างนั้นได้หันกลับมาเล่นเครื่องดนตรีที่ชอบ คือ ซิม และฝึกซ้อมเป็นประจำ จนเมื่อและแขนที่เกือบจะเป็นอัมพฤกษ์สามารถกลับมาใช้งานได้ตามปกติอีกครั้ง

"เราไม่ได้เล่นดนตรีเพื่อนเน้นความไพเราะในตอนแรก แต่เล่นเพื่อให้มีสมาธิ เพราะเวลาที่จิตใจของเราจดจ่ออยู่ที่การเล่นดนตรีจึงช่วยให้ลิ้มความเจ็บปวดได้ชั่วคราว นอกจากนี้ยังช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด พอเล่นคนเดียวไปสักพักก็เลยชวนน้องๆ พนักงานในบริษัทเปาจินจงมาเล่นดนตรีด้วยกัน และตั้งวงดนตรีขึ้นมา ก่อนที่จะตระเวนไปเล่นตามโรงพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ เพราะหวังจะมอบความสุขให้กับผู้ป่วยได้มีรอยยิ้มจากเสียงดนตรีของพวกเขา" ปริยานุชกล่าว

ส่วนเสียงดนตรีจะบำบัดโรคทางกายได้อย่างไรนั้น ผศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหา



วิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อธิบายว่า ปัจจุบันดนตรีบำบัดเริ่มเข้ามามีบทบาทในทางการแพทย์มากขึ้นและเริ่มได้รับความนิยม ระยะเวลาที่นานวิจัยออกมามากทั้งในและต่างประเทศ "ยกตัวอย่างการวิจัยคนที่ใช้ที่ใส่เครื่องช่วยหายใจในท้องฉุกเฉินพบว่า หากใช้ดนตรีเข้ามาช่วยบำบัดด้วย เช่น เปิดดนตรีคลาสสิกที่ฟังแล้วผ่อนคลายในระดับเสียงที่พอเหมาะ คนไข้จะรู้สึกคลายความปวดลงได้มากขึ้น สามารถลดการใช้ยาระงับความรู้สึกได้ หรือในบางรายแทบจะไม่ต้องใช้ยาระงับเลย อีกทั้งคนไข้ยังสามารถหายใจร่วมกับเครื่องช่วยหายใจโดยไม่ต่อต้านทำให้การรักษาและฟื้นฟูราบรื่น ซึ่งก็เป็นประโยชน์ที่ทำให้เราเริ่มต้นมาให้ความสนใจว่า

เราสามารถลดผลข้างเคียงหรือผลแทรกซ้อนระยะยาวของคนไข้ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลเพียงแค่ออกเสียงดนตรี"

ผศ. นพ. สุทัศน์ ย้ำอีกว่าเสียงดนตรียังสามารถเปลี่ยนมุมมองและความรู้สึกที่มีต่อคนที่กลับมามีความสุขได้แม้จะเป็นเวลาเพียงชั่วขณะหนึ่ง แต่สำหรับผู้ป่วยบางคนที่ถือเป็นช่วงเวลาที่สำคัญมาก

ทั้งนี้ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สสส. เล็งเห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติ กาย ใจ ปัญญา และสังคม จึงจัดกิจกรรมเสาร์สร้างสุข ตอน "มหัศจรรย์ดนตรีบำบัด" (Music Therapy) โดยนางเบญจมาภรณ์ จันทร์พัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สสส. บอกว่า



อยากให้วันหยุดเป็นวันที่ทุกคนได้มีโอกาสทำ  
กิจกรรมสร้างสรรค์กับครอบครัวและคนที่รัก

“เราจะมีกิจกรรมทุกวันเสาร์อย่างต่อเนื่อง  
ซึ่งที่ผ่านมามีส่วนใหญ่มักจะเป็นเรื่องทางกาย เช่น  
การปลูกผัก การทำงาน D.I.Y. และโยคะ  
แต่สำหรับกิจกรรมดนตรีบำบัดครั้งนี้จะ  
เป็นการเริ่มเข้าสู่กิจกรรมที่เน้นทางด้านพัฒนา  
จิตใจและสร้างสมดุลชีวิต (Life Balance)  
การฟังดนตรีจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เรียกได้  
ว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยบำบัดจิตใจได้เป็นอย่างดี  
และยังทำให้สุขภาพกายดีขึ้นตามสุขภาพใจ  
ด้วยค่ะ” ผอ.ศุภณ์เรียนรู้สุขภาวะ กล่าว

สำหรับใครที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมใน  
ครั้งต่อไป

สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

[www.thaihealthcenter.org](http://www.thaihealthcenter.org)

หรือโทร. 081-731-8270 (09.00-17.00 น.)

จันทร์-เสาร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)

Line ID: thaihealth\_center

