

# Music Therapy: ดนตรีบำบัดเพื่อการดูแลสุขภาพ

Your Wellness by KKU Academy – เวอร์ชันสำหรับการเรียนรู้



## เป้าหมายการเรียนรู้ :

1. อธิบายความหมายและขอบเขตของดนตรีบำบัด (Music Therapy) และแยกจากการฟังเพลงทั่วไปได้
2. เข้าใจกลไกพื้นฐานของความเครียด (คอร์ติซอล) และเหตุผลที่ดนตรีช่วยดูแลใจได้
3. อธิบายกลไกที่ดนตรีส่งผลต่อสมองและร่างกายในภาพรวม
4. สรุปประโยชน์ของดนตรีบำบัดต่อสุขภาพกาย ใจ สังคม และการรู้คิด
5. ทดลองกิจกรรมการหายใจช้าและการอิมเสียงเพื่อผ่อนคลายอย่างปลอดภัย
6. รู้ข้อควรระวัง และเกณฑ์เบื้องต้นว่าเมื่อใดควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

### หมายเหตุ

เอกสารนี้จัดทำเพื่อการศึกษา ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือทดแทนการรักษา หากมีอาการเครียด/นอนแย่/วิตกกังวลต่อเนื่อง ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

# 1. ดนตรีบำบัดคืออะไร? และแตกต่างจากการฟังเพลงทั่วไปอย่างไร

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) คือการใช้ดนตรีและองค์ประกอบทางดนตรี เช่น ทำนอง จังหวะ และเสียงประสาน โดยนักดนตรีบำบัดที่ผ่านการฝึกฝน เพื่อบรรลุเป้าหมายเฉพาะบุคคลในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และการรู้คิด โดยมีกระบวนการประเมิน วางแผน ดำเนินการ และติดตามผลอย่างเป็นระบบ ภายใต้การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักดนตรีบำบัดและผู้เข้ารับบริการ



## ตารางเปรียบเทียบ (สรุป)

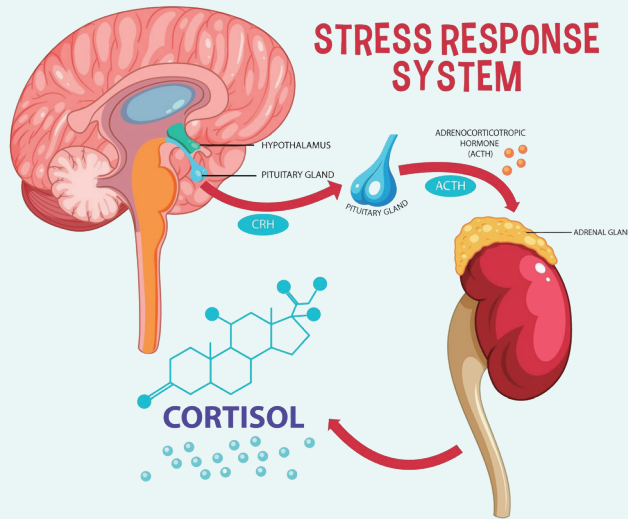


หัวข้อ	ดนตรีบำบัด (Music Therapy)	การฟังเพลงทั่วไป (Music listening / Music medicine)
ผู้ดำเนินการ	นักดนตรีบำบัดที่ผ่านการฝึกฝน/รับรอง	บุคคลทั่วไป หรือบุคลากรทางสุขภาพทั่วไป
กระบวนการ	มีการประเมิน เป้าหมาย แผน และ บันทึกผล	ฟังเพื่อบรรยากาศ/ผ่อนคลายเป็นหลัก
ความเฉพาะบุคคล	สูง ปรับตามบุคคลและบริบท	แล้วแต่การเลือกของผู้ฟัง
ปฏิสัมพันธ์	มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัด ผู้รับบริการ และดนตรี	มักเป็นการรับสารทางเดียว (passive)

ประเด็นสำคัญ: ผู้เข้าร่วม “ไม่จำเป็นต้องเล่นดนตรีเป็น” และ “ไม่จำกัดแนวเพลง” เพลงที่เหมาะสมคือเพลงที่สอดคล้องกับเป้าหมาย และความหมายต่อผู้ฟัง

## 2. เข้าใจความเครียด และบทบาทของดนตรีในการดูแลใจ

เมื่อสมองรับรู้ความเครียด ร่างกายอาจหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) ซึ่งส่งผลต่อระบบต่าง ๆ เช่น อัตราการหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต ในระยะสั้นอาจคล้ายอาการตื่นเต้น แต่หากความเครียดต่อเนื่องอาจส่งผลตรงกันข้าม เช่น เหนื่อยง่าย เครียดง่าย กล้ามเนื้อตึง ปวดหัว ตกใจง่าย หายใจไม่อิ่ม สมาธิลดลง และการนอนเปลี่ยนแปลง



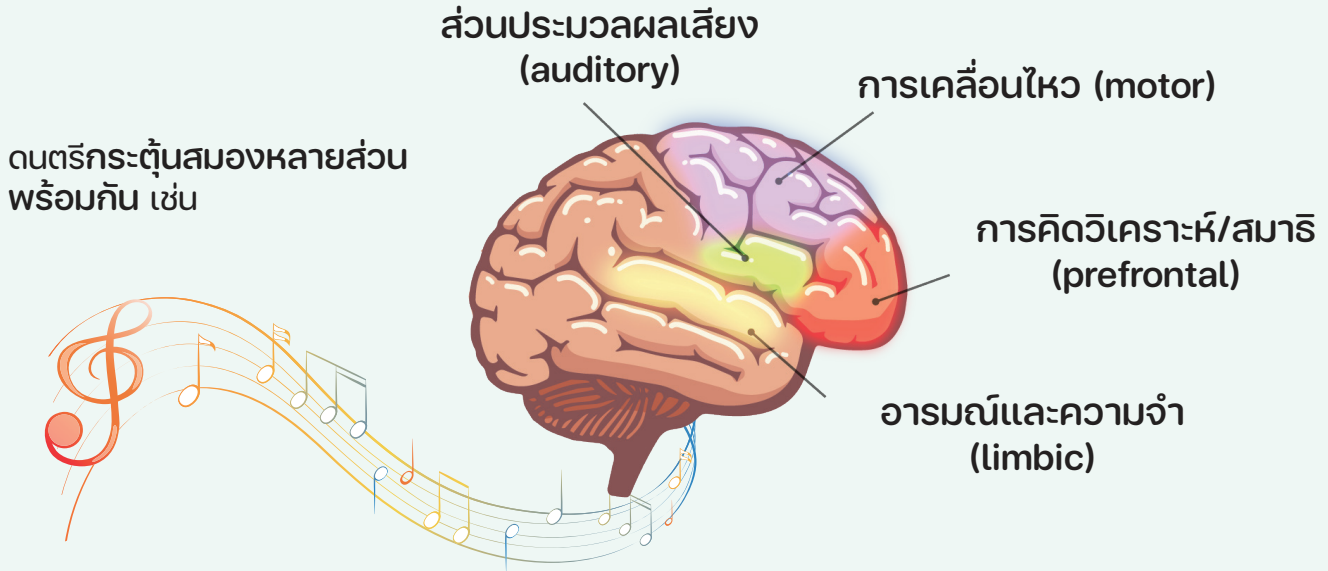
<b>ระยะสั้น</b>		<b>ระยะยาว</b>		
อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจสูงขึ้น		เหนื่อยง่าย สมาธิลดลง	กล้ามเนื้อตึง	การนอนเปลี่ยนแปลง

### แนวทางติดตามตนเองแบบง่าย

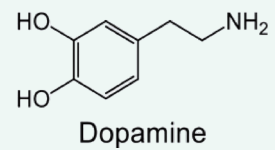
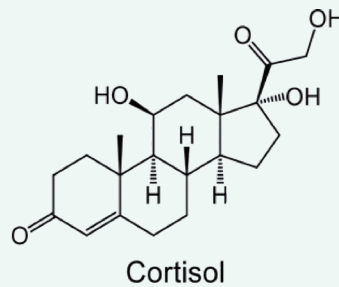
<p>← 1 สัปดาห์</p> <p>วันละ 1-2 นาที นั่งถามตัวเองว่า วันนี้รู้สึกถึงเครียด วิตกกังวล หรือเศร้ามากแค่ไหน</p>	<p>← 2 สัปดาห์</p> <p>บททวน/ปรับสิ่งแวดล้อม และตัวกระตุ้นเท่าที่ทำได้</p>	<p>← 2 สัปดาห์</p> <p>รุนแรง/กระทบชีวิตประจำวัน ควรพิจารณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ (เช่น แพทย์/จิตแพทย์)</p>
--	---	--

ดนตรีเป็นเครื่องมือดูแลใจที่เข้าถึงง่ายและยืดหยุ่น แต่ควรเลือกให้เหมาะกับเป้าหมายและสภาพของตนเอง (เช่น ไม่เปิดดังเกินไป และหลีกเลี่ยงเพลงที่เป็นตัวกระตุ้นความทรงจำที่เจ็บปวดในช่วงที่ยังไม่พร้อม)

### 3. ดนตรีส่งผลต่อสมองและร่างกายอย่างไร (ภาพรวม)



ดนตรีเกี่ยวข้องกับสารสื่อประสาท/ฮอร์โมน เช่น dopamine (แรงจูงใจ/ความสุข) และ cortisol (ความเครียด) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสภาวะร่างกาย



แนวคิด **entrainment**  
ร่างกายมีแนวโน้มปรับจังหวะภายใน (เช่น หายใจ/หัวใจ/การก้าวเดิน) ให้เข้ากับจังหวะภายนอกที่สม่ำเสมอ จึงนำไปใช้กับการฝึกเดินหรือการกำกับการหายใจได้

## 4. องค์ประกอบของเพลงที่ส่งผลต่อเรา และแนวคิดการเลือกเพลง

เพลงหนึ่งเพลงมีองค์ประกอบหลายอย่างส่งผลต่อร่างกายและอารมณ์แตกต่างกัน การรู้เท่าทันองค์ประกอบเหล่านี้ช่วยให้เลือกใช้ดนตรีได้เหมาะกับเป้าหมาย

### องค์ประกอบหลัก 4 ด้าน



#### ทำนอง (Melody)

ทำนองที่คุ้นเคยมักพาไปสู่ความทรงจำและอารมณ์ในอดีต



#### จังหวะ/เร็ว-ช้า (Rhythm/Tempo)

เพลงเร็วทำให้ตื่นตัวและอยากเคลื่อนไหว ส่วนเพลงช้าช่วยให้หายใจช้าลงและสงบลง



#### เสียงประสาน (Harmony)

โทนของคอร์ด/สีลันของเสียงให้ความรู้สึกต่างกัน (เช่น สว่างสดชื่นหรือหม่นเศร้า)



#### เนื้อเพลง (Lyrics)

เนื้อหาอาจช่วยสะท้อนและยอมรับอารมณ์ แต่ไม่ควรฟังจนหมกมุ่นจมดิ่งในอารมณ์ลบ

**เช็กลิสต์**  
เลือกเพลงเพื่อดูแลตนเอง (เบื้องต้น)

ตอนนี้ต้องการ “ผ่อนคลาย” หรือ “กระตุ้นให้ลุกขึ้นมาทำ”?

เพลงนี้ทำให้หายใจช้าลง/ตึงน้อยลง หรือทำให้ตื่นตัวมากขึ้น?

มีเนื้อหา/ความทรงจำที่เป็นตัวกระตุ้น (trigger) หรือไม่?

ความดังเหมาะสมหรือไม่ (ไม่ถึงจนรบกวน/เสียงต่อการได้ยิน)?

## 5. ประโยชน์ของดนตรีบำบัด (จัดกลุ่มเป็น 4 มิติ)

### มิติที่ 1: ร่างกาย (Physical)

- สนับสนุนความผ่อนคลายของระบบหัวใจและหลอดเลือดในบางบริบท โดยเฉพาะเมื่อเลือกเพลง/โครงสร้างที่เหมาะสม
- ช่วยการจัดการความเจ็บปวดและความเหนื่อยล้า เช่น ในผู้ป่วยมะเร็งหรือหลังผ่าตัด (มักใช้ร่วมกับการหายใจ/การผ่อนคลาย)
- ในเด็กโรคหืด มีรายงานว่า การเข้าร่วมดนตรีบำบัดอาจช่วยด้านการทำงานของปอดและการใช้บริการฉุกเฉินลดลงในบางการศึกษา



### มิติที่ 2: จิตใจและอารมณ์ (Emotional/Mental)

- ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และช่วยการปรับอารมณ์
- เป็นช่องทางสื่อสารและระบายความรู้สึก ทั้งแบบใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด



### มิติที่ 3: สังคมและความสัมพันธ์ (Social)

- กิจกรรมดนตรีร่วมกัน (เช่น ร้อง/ตบมือ/เต้นจังหวะเดียวกัน) ช่วยสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง
- เพลงเป็นสื่อเชื่อมคนต่างวัยผ่านเรื่องราวและความทรงจำร่วมกัน



### มิติที่ 4: สติปัญญาและการรู้คิด (Cognitive)

- การฟังอย่างตั้งใจ การร้อง และการเล่นดนตรีเกี่ยวข้องกับสมาธิ ความจำ การวางแผน และการประสานตา-มือ-หู-ร่างกาย



## 6. ตัวอย่างการประยุกต์ใช้ในงานสุขภาพ และการฟื้นฟู



**Stroke rehabilitation:** ใช้อุปกรณ์ดนตรีฝึกนิ้วและมือ และเทคนิค Melodic Intonation Therapy (MIT) ช่วยการสื่อสารในผู้มีภาวะ aphasia



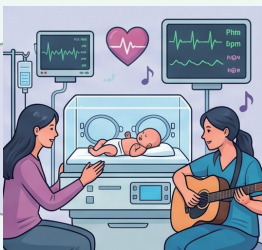
**ภาวะสมองเสื่อม/อัลไซเมอร์:** เพลงที่คุ้นเคยอาจช่วยกระตุ้นความจำ ลดความสับสนและเพิ่มคุณภาพชีวิต



**Traumatic Brain Injury (TBI):** ใช้ดนตรีร่วมกับแบบฝึกความจำ ช่วยให้ตัวชีวิตทางกาย (เช่น ชีพจร/ความดัน) คงที่ขึ้นในบางบริบท



**สุขภาพจิตและกลุ่มที่ผ่านประสบการณ์รุนแรง:** กิจกรรมกลุ่ม เช่น ตีกลองหรือแต่งเพลงร่วมกัน อาจช่วยลดอาการซึมเศร้า/วิตกกังวล และเสริมความยืดหยุ่นทางใจ



**การกใน NICU:** ดนตรีสดที่ปรับตามจังหวะหายใจของการก อาจช่วยสัญญาณชีพคงที่และส่งเสริมสายสัมพันธ์กับพ่อแม่

**หมายเหตุ:** ผลลัพธ์ขึ้นกับบริบทและบุคคล  
ตัวอย่างนี้เป็นภาพรวมจากงานวิชาการ/ประสบการณ์ทางคลินิก ไม่ใช้การรับประกันผลรายบุคคล



## 7. กิจกรรมสั้น: หายใจช้า + อัมเสียง เพื่อผ่อนคลาย (5-7 นาที)

1



**นั่งให้สบาย**  
วางเท้าบนพื้น ผ่อนไหล่

2



**หลับตาหรือมองต่ำ**  
ฟังเสียงรอบตัว 10-15 วินาที

3



**หายใจเข้า-ออกช้า ๆ**  
3-5 รอบ

4



**หายใจออกพร้อม “อัม” เสียงยาว ๆ**  
(ไม่จำเป็นต้องเพราะะ ไม่ต้องถูกคีย์  
ทำได้อย่างอิสระ)

5



**ลองวางมือแตะ**  
**บริเวณคอหรือหน้าอก**  
เพื่อรับรู้การสั่นสะเทือนจากเสียงอัม

6



**จบแล้วสังเกตตนเอง:**  
**ลมหายใจเบาขึ้นไหม?**  
**ตึงน้อยลงไหม?**

**คำแนะนำ:** สามารถทำกับเสียงดนตรีคลอเบา ๆ หรือเพลงที่ชื่นชอบได้  
และสามารถหยุดได้ทันทีหากรู้สึกไม่สบายใจ

# 8. ความปลอดภัย ขอบเขต จริยธรรม และแหล่งอ้างอิง

## ความปลอดภัย (Trauma-informed)



ดนตรีอาจกระตุ้นความทรงจำที่เจ็บปวดได้ หากรู้สึกไม่สบายใจให้หยุด/เปลี่ยนเพลงทันที



หลีกเลี่ยงการเปิดเสียงดังเกินไปเพื่อป้องกันอันตรายต่อการได้ยิน



หากมีอาการด้านลบต่อเนื่อง ~2 สัปดาห์ หรือกระทบการใช้ชีวิต ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

## จริยธรรมโดยสังเขป

ดนตรีบำบัดเป็นกระบวนการเชิงวิชาชีพที่มีการประเมิน วางแผน และติดตามผลอย่างเป็นระบบ และทำงานร่วมกับทีมสุขภาพตามความเหมาะสม ซึ่งแตกต่างจากการใช้ดนตรีเพื่อความบันเทิงหรือแนวทางที่ไม่ได้อยู่บนฐานวิทยาศาสตร์



## References (แหล่งศึกษาเพิ่มเติม)

- Harvard Health Publishing. Music as medicine. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/music-as-medicine>
- Cleveland Clinic. Music Therapy. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/8817-music-therapy>
- American Music Therapy Association (AMTA). <https://www.musictherapy.org>
- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). Music and Health: What You Need To Know. <https://www.nccih.nih.gov/health/music-and-health-what-you-need-to-know>
- InCadence. 10 brilliant discoveries making waves in music therapy research. <https://www.incadence.org/post/10-brilliant-discoveries-making-waves-in-music-therapy-research>