



เรื่อง : อภิญญา ปรีสุทธิกุล, ภญ.อาทิตยา ยีละ  
ศูนย์ HOCC-PSU

ดนตรีบำบัด

# Music Therapy

## สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

การดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็งในปัจจุบัน นอกเหนือจากทีมบุคลากรผู้เชี่ยวชาญ วิทยาการและเครื่องมือสมัยใหม่ที่มีประสิทธิภาพแล้ว ยังมีการรักษาแบบผสมผสานหรือบูรณาการไปพร้อมๆ กันทุกด้าน ทั้งการดูแลทางด้านร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ เพื่อให้ประสิทธิภาพของการรักษาได้ผลดีที่สุด และเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

การรักษาแบบแพทย์ทางเลือก (Alternative medicine) จัดว่าเป็นศาสตร์อีกแขนงหนึ่ง ซึ่งเป็นการรักษาโดยยึดหลักการเบี่ยงเบนความสนใจ ลดการกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด มีผลทำให้ร่างกายมีการผ่อนคลาย ส่งผลให้ผู้ป่วยมีความสุขสบายทางด้านร่างกายและจิตใจเพิ่มมากขึ้น สำหรับการรักษาด้วยหลักการแพทย์ทางเลือกนั้นมีด้วยกันหลายแขนงมาก แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงการใช้ดนตรีบำบัด หรือ **Music Therapy** เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่าย ปลอดภัย สะดวก และผู้ป่วยสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองที่บ้านโดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็ง

การนำดนตรีมาใช้ในการรักษาเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย ได้มีมานานประมาณหลายพันปีแล้ว ตั้งแต่ในยุคกรีก ซึ่งมีความเชื่อว่าเทพเจ้าแห่งดนตรีที่มีชื่อว่า



Apollo จะช่วยรักษาความเจ็บป่วย สามารถขับไล่วิญญาณชั่วร้ายได้โดยการใช้เสียงดนตรี ขับกล่อมคนป่วย หลังจากนั้นได้มีการศึกษาค้นคว้าวิจัย ผลของดนตรีในแง่ของการรักษาอย่างจริงจังมาประมาณกว่า 50 ปี พบว่าดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์ สามารถนำมาใช้ร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ได้ผลดีในเรื่องของความเจ็บปวด สามารถลดความวิตกกังวล ลดความกลัว เพิ่มกำลังการเคลื่อนไหว สร้างแรงจูงใจให้เกิดสติ ความนึกคิด อารมณ์ และจิตใจที่ดี ช่วยทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง

ผ่อนคลาย และเป็นสุขได้ โดยนิยมใช้ผลของดนตรีดังกล่าวในห้องผ่าตัด ห้องคลอดหอผู้ป่วยมะเร็ง ICU เป็นต้น

**ดนตรีบำบัด** หมายถึง การวางแผนในการใช้ดนตรีหรือองค์ประกอบของดนตรี เพื่อให้บรรลุในเป้าหมายการรักษามุบุคคลที่มีความบกพร่องทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา โดยจุดมุ่งหมายของการนำดนตรีบำบัดมาใช้เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากความเจ็บปวดไปสู่ความสุข ความสบายและความเพลิดเพลิน ทั้งนี้เป็นผลมาจากจังหวะ ความเร็ว-ช้า ระดับของเสียงและความดังของ



ดนตรีที่เลือก จะส่งผลให้เกิดการผ่อนคลาย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ความวิตกกังวล ความกลัวและความเจ็บปวดลดลงได้ นอกจากนี้ยังพบว่ามีการวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศสนับสนุนผลของดนตรีบำบัดในการช่วยลดความเจ็บปวดโดยเฉพาะในผู้ป่วยมะเร็ง สำหรับวิธีการทางดนตรีบำบัดมีหลายวิธี เช่น การฟัง การร้อง การเล่นดนตรี และการเคลื่อนไหวให้สอดคล้องกับดนตรี ซึ่งการฟังดนตรี เป็นวิธีที่นิยมมากที่สุด เนื่องจากเป็นวิธีที่ผู้ป่วยสามารถทำได้ง่ายด้วยตนเอง และมีค่าใช้จ่ายต่ำ แต่ได้ประโยชน์สูงมาก ซึ่งอาจเป็นการฟังดนตรีจากแผ่นเสียง เทป วิดีโอ หรือชมการแสดงคอนเสิร์ต

ลักษณะดนตรีที่ใช้ ควรเป็นเพลงบรรเลง มีเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงนก เสียงคลื่น หรือเสียงน้ำตก เป็นต้น และควรมีจังหวะที่ช้า มั่นคง สม่ำเสมอ โดยไม่ควรเป็นเสียงดังมาก เนื่องจากความดังสามารถกระตุ้นให้มีความเจ็บปวดมากขึ้นได้ แต่ทั้งนี้ผู้ป่วยควรมีส่วนในการคัดเลือกดนตรีที่ใช้ เนื่องจากความชอบและความคุ้นเคยกับดนตรีหรือบทเพลง เพราะจะมีผลต่อระดับความพึงพอใจ และความผ่อนคลาย ซึ่งแน่นอนว่าจะส่งผลต่อการลดความเครียด ความกังวลและความปวดของผู้ป่วยได้

จุดประสงค์ของการนำ ดนตรีมาใช้ ก็เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากความเจ็บปวดไปสู่ความสบายเพลิดเพลิน โดยเฉพาะ

จังหวะ ความเร็ว-ช้า ระดับของเสียงและความดังของดนตรีจะมีอิทธิพล ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางร่างกาย ใจใจ นอกจากนี้มีผลทำให้ความวิตกกังวล ความกลัวลดลงแล้วยังสามารถปิดกั้นวงจรของการรับรู้ความเจ็บปวด ทำให้ความเจ็บปวดลดลงได้ และดนตรียังเพิ่มแรงจูงใจทำให้อยากเคลื่อนไหว ส่งให้เกิดผลดีในผู้ป่วยที่จำเป็นต้องมีการส่งเสริมให้เคลื่อนไหวโดยเร็ว เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนอันเนื่องมาจากการที่ผู้ป่วยจำกัดความเคลื่อนไหวเนื่องจากความเจ็บปวด ในการนำดนตรีมาใช้ลดความเจ็บปวดนี้จำเป็นต้องใช้ร่วมกับเทคนิคการผ่อนคลาย เพราะจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุขสบายมากขึ้น แสดงออกต่อผู้รักษาด้วยดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับทีมงานผู้รักษา เป็นการปรับสภาพอารมณ์และพฤติกรรมไปในด้านดี ส่งผลให้การรักษาประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น

สำหรับศูนย์ยองครูมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง (HOCC-PSU) ได้จัดกิจกรรม “ดนตรีบำบัด” ขึ้นในเดือนสิงหาคม-ธันวาคม 2553 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้ป่วยและครอบครัวที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ฟังเพลงที่เตรียมไว้ ได้แก่ เพลงที่มีเสียงน้ำตก เสียงธรรมชาติ หรือเสียงเครื่องดนตรีไทย โดยมีระยะเวลาในการฟังประมาณ 30 นาที จากนั้นจะมีการประเมินผลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้จัดกิจกรรมสร้างขึ้น โดยจะมีการประเมินก่อน-หลังการทำกิจกรรม และเมื่อทำกิจกรรม

เสร็จสิ้น ทางศูนย์ฯได้มอบแผ่น CD เพลงดังกล่าวให้ผู้ป่วยกลับไปฟังที่บ้านแล้วทำการประเมินผลก่อน-หลังฟังเพลงที่บ้าน โดยใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมดนตรีบำบัดด้วยตนเองของผู้ป่วยพร้อมทั้งประเมินผล ก่อน-หลังฟังเพลงเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ หลังจากร่วมกิจกรรมครั้งแรกและจากแบบประเมินความรู้สึกของผู้ป่วยก่อน-หลังฟังดนตรีพบว่าหลังฟังดนตรีผู้ป่วยมีความปวด อาการมองไม่หลับ ความเครียด และความวิตกกังวล/กลัว ลดลงกว่าก่อนฟังดนตรี ในขณะที่ความสุข/สบายใจ ความพึงพอใจ ความรู้สึกผ่อนคลาย เพิ่มขึ้นกว่าก่อนฟังดนตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

ดังนั้นเมื่อท่านผู้อ่านได้ทราบถึงประโยชน์ของดนตรีบำบัดแล้ว จึงขอแนะนำให้รับเอาแนวคิดนี้ๆ หรือกิจกรรมเหล่านี้ไปปรับใช้ในการดูแลตนเอง เช่น อาจฟังดนตรีที่มีเสียงธรรมชาติ ฟังเพลงที่ตนเองชื่นชอบ การร้องเพลง การเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี การเดินลีลาศ การเล่นดนตรีโดยเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจและรู้สึกเพลิดเพลินจากการทำกิจกรรมดังกล่าว เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายจากความเครียด ลดความวิตกกังวลจากการปฏิบัติงานในแต่ละวัน อีกทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้และปฏิบัติในการดูแลผู้อื่นได้ทั้งผู้ป่วย ญาติ หรือบุคคลในครอบครัวของตน สุดท้ายนี้หวังว่าทุกท่านจะมีความสุขในการฟังดนตรีมากขึ้นนะคะ •