



ดนตรีบำบัด

สื่อช่วยเยียวยาผู้ป่วยทางจิต

MUSIC THERAPY



จากผลการสำรวจความสุขของคนไทยปี 2548 ในเขตกรุงเทพฯและภูมิภาค 19 จังหวัด พบว่าส่วนใหญ่มีความสุขระดับปกติแต่ถือว่าลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับปี 2546 (ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต : กรมสุขภาพจิตสำรวจความสุขของคนไทย) ทั้งนี้ สาเหตุเกิดจากปัจจัยรอบข้างที่เปลี่ยนไป ทำให้หลายคนเครียด จนเกิดเป็นอาการป่วยทางจิต ซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อมีผู้ป่วยมากขึ้นหรือเป็นโรคที่หลากหลายขึ้น วิธีการรักษาและการดูแลคนไข้จึงต้องพัฒนาควบคู่กันไปเหมือนกัน ซึ่งการใช้ดนตรีบำบัดเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้คนไข้รู้สึกผ่อนคลาย โดย **คุณสมหมาย ป้อมสกุล** ผู้ช่วยพยาบาล ประจำหอผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ได้นำเอาวิธีการดังกล่าวมาเป็นกิจกรรมเสริมในการรักษาผู้ป่วย

คุณสมหมายเป็นเจ้าหน้าที่คนหนึ่งของหอผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ที่คลุกคลีกับผู้ป่วยมาเป็นเวลาถึง 22 ปี ซึ่งจากการดูแล ทำกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วยมานาน ทำให้เข้าใจถึงความต้องการผู้ป่วยอย่างลึกซึ้ง จนเป็นที่มาของกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้ป่วยจิตเวชขึ้น โดยคุณสมหมายเล่าให้เราฟังว่า จากการปฏิบัติงานด้านการดูแลผู้ป่วยจิตเวช ซึ่งกำหนดให้มีการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดให้ผู้ป่วยได้เข้าร่วมเป็นประจำทุกวัน ทำให้สังเกตเห็นว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มให้กับผู้ป่วยแต่ละครั้งมีผลทำให้ผู้ป่วยเกิดพฤติกรรมทางด้านการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างผู้ป่วยกับผู้ป่วย ผู้ป่วยกับเจ้าหน้าที่ และมีความรู้สึกผ่อนคลายเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มดนตรีโดยผู้ป่วยจะมีสีหน้ายิ้ม แจ่มใสในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (ประเมินจากการสังเกตระหว่างจัดกิจกรรมกลุ่มและการ



ตอบแบบสอบถามของผู้ป่วยภายหลังการเลิกกลุ่ม) นอกจากนี้ยังพบว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งจะพบ ผู้ป่วยที่มีความสามารถเฉพาะด้านหลากหลายมากมาย จึงทำให้เกิดแนวความคิดในการจัดโครงการส่งเสริมความสามารถเฉพาะด้านของผู้ป่วยขึ้น เพื่อเป็นการเพิ่มความมีคุณค่าในตัวเองให้กับผู้ป่วยและกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้มีการนำเอาศักยภาพภายในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในระหว่างเข้ารับการรักษาตัว โดยเริ่มต้นจากการสนับสนุนให้ผู้ป่วยที่มีความสามารถในแต่ละด้านเข้ามามีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำหรือผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม โดยการให้แสดงความสามารถที่ตนเองถนัดให้ผู้ป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้รับรู้และใช้กระบวนการกลุ่มผลักดันการส่งเสริมให้ผู้ป่วยเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งผลจากการประเมินภายหลังการจัดทำโครงการพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มิมีความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น (ประเมินจากการตอบแบบสอบถามภายหลังการจัดกิจกรรม) และญาติให้การยอมรับในความสามารถของผู้ป่วยที่มีเพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกัน (ประเมินจากการให้ความร่วมมือในการสนับสนุนให้ผู้ป่วยแสดงความสามารถที่มี) จากนั้นจึงได้มีการขยายผลเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการส่งเสริมความสามารถเฉพาะด้านของผู้ป่วย ภายหลังการจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล โดยสนับสนุนให้ผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมศรีตรังสายสัมพันธ์ต่อ ซึ่งการเข้าร่วมของผู้ป่วยในแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับความสะดวกและความสมัครใจของผู้ป่วย

ภายหลังการจัดทำโครงการดังกล่าวมาเป็นระยะเวลา 1 ปี จึงได้เกิดแนวความคิดในการเชื่อมต่อ เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางด้านดนตรีลงสู่คลินิกจิตเวช จึงประสานงานผ่านไปทางคุณวรรณ จารุพานิช หัวหน้าคลินิกจิตเวช และขอคำปรึกษาจาก อ.สรยุทธ์ วาสิกนันท์ หัวหน้าภาควิชา

จิตเวชศาสตร์ รวมถึงคุณพรรณณี อ่าวเจริญ หัวหน้าหอผู้ป่วยจิตเวชเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว ซึ่งตอบรับและสนับสนุนการจัดทำ จึงเริ่มต้นจากการนำศักยภาพทางด้านดนตรีของตนเองไปใช้ให้เกิดประโยชน์ และเลือกสรรประเภทของดนตรีที่คิดว่าเหมาะสมในระหว่างการรอตรวจสำหรับผู้ป่วยและญาติ ตามหลักการของดนตรีบำบัดที่พบว่าดนตรีทำหน้าที่เป็นสื่อช่วยในการชักจูงจิตใจและส่งเสริมความสามารถในการเยียวยา การเลือกเสียงดนตรีที่เหมาะสมจะมีผลต่ออารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ช่วยลดความเครียด ความหงุดหงิด ความกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย และความวิตกกังวลได้ ไปจัดเป็นกิจกรรมนำร่องเพื่อประเมินการตอบรับจากผู้ป่วยและญาติ ก่อน จากนั้นจึงจะดำเนินการสนับสนุนผู้ป่วยหรือผู้ที่มีความสามารถทางด้านดนตรี และสนใจเข้ามามีส่วนร่วม ในการจัดกิจกรรมต่อไป

โดยวัตถุประสงค์ เพื่อผ่อนคลายความเครียดให้กับผู้ป่วยและญาติในระหว่างการรอตรวจ ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ประจำห้องตรวจจิตเวชและผู้ป่วยที่มีความสามารถทางด้านดนตรีที่มีความพร้อมและสมัครใจในการร่วมกิจกรรม กิจกรรมทุกวันศุกร์ เวลา 13.30-15.00 น. (เริ่มตั้งแต่วันที่ 29 กันยายน 2549 เป็นต้นไป) มีทั้งเล่นดนตรี ประเภทกีตาร์คลาสสิก ไวโอลิน ซอ หรือซิม แนวเพลงบรรเลง เช่น บทเพลงพระราชนิพนธ์ บทเพลงลูกกรุงอมตะ (Popular) บทเพลงเพื่อชีวิต เน้นเนื้อหาส่งเสริมกำลังใจ รวมถึงการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยหรือญาติเข้ามามีส่วนร่วมในการแสดงความสามารถ ขณะจัดกิจกรรมผู้ป่วยและญาติจะให้ความสนใจโดยสังเกตได้จากการนั่งฟังด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีอารมณ์ร่วม เช่นการร้องเพลงคลอ ปรบมือให้จังหวะ มีการขอเพลง และบางรายเข้ามามีส่วนร่วมในการร้องเพลง กิจกรรมลุล่วงไปด้วยดีต้องขอขอบคุณ หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ หัวหน้าหอผู้ป่วยจิตเวช หัวหน้าคลินิกจิตเวช และเจ้าหน้าที่หอผู้ป่วยรวมถึงเจ้าหน้าที่คลินิกจิตเวชทุกท่านที่ให้การสนับสนุนด้วยดีมาตลอดมา

ฝากทิ้งท้ายไว้ว่า การที่คนเราจะมีความสุข ต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ด้าน คือ 1. สภาพจิตใจ 2. สมรรถภาพทางจิตใจ 3. คุณภาพจิตใจและ 4. ปัจจัยแวดล้อม ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ได้เกิดขึ้นเองต้องใช้เวลาฝึก ความฉลาดทางอารมณ์หรืออิคิวเป็นสิ่งสำคัญ รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รอคอย หากการเลี้ยงดูบุตรหลานในปัจจุบันไม่ได้ฝึกฝนความเข้มแข็งของจิตใจ เมื่อประสบปัญหาในชีวิต ก็เปรียบเหมือนคนที่ขาดภูมิด้านทานโรค อาจทำให้เกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาด หรือเสียโอกาสที่ดีในชีวิต ♦