ดนตรี

และการจัดการดูแล ความเครียด

บทความโดย

อาจารย์พริมา สิทธิอำนวย

อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาดนตรีบำบัด
(หลักสูตรนานาชาติ/หลักสูตรสหสาขาวิชา)
คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วิทยากรรับเชิญของสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

อาจารย์ ดร. จินฮยอง ลี

ผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาดนตรีบำบัด
(หลักสูตรนานาชาติ/หลักสูตรสหสาขาวิชา)
คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วิทยากรรับเชิญของสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

การใช้ดนตรีในชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาวะกายใจ

ความเครียดนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต เกิดขึ้นได้จากทั้งสิ่งต่างๆ เช่น จากภาระหน้าที่ที่ต้องทำรอบตัวในชีวิตประจำวัน ไปจนถึงสิ่งเร้าที่สร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ด้วยเนื่องจากความเครียดนั้นเป็นภาวะที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นการจัดการดูแลความเครียดจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับทั้งสุขภาพกายและใจของเรา

“ดนตรี” ซึ่งหลายคนชอบและคุ้นชิน เป็นเครื่องมือหนึ่งที่มีพลังและเข้าถึงง่ายเพื่อช่วยคลายภาวะเครียด ไม่ว่าจะผ่านการฟังเพลง ร้องเพลง หรือเล่นดนตรีนั้น **ดนตรีสามารถช่วยปลอบประโลมและเติมพลังให้ทั้งร่างกายและจิตใจ**

ดังนั้นมาดูกันว่าเราจะสามารถใช้ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลจัดการความเครียดในชีวิตประจำวันอย่างไรได้บ้าง

ความเครียดคืออะไร และส่งผลต่อเราอย่างไร?

ความเครียดนั้นเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสติปัญญาต่อสิ่งที่มาคุกคาม เป็นภาวะความไม่สมดุลชั่วคราว ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ และประเมินของบุคคลว่า ประสบการณ์หรือสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เผชิญอยู่นั้นเป็นสิ่งคุกคามต่อความมั่นคงหรือความปลอดภัยของตนเอง

ผลกระทบของความเครียดที่สามารถพบเจอได้:

- ด้านร่างกาย: ปวดหัว ปวดเมื่อยตัว เหนื่อยล้า ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง
- ด้านอารมณ์: วิตกกังวล อารมณ์เปลี่ยนแปลงขึ้นลง โกรธง่ายขึ้น รู้สึกไม่พอใจ กดดัน หงุดหงิดง่าย
- ด้านความคิด: ส่งผลต่อความจำ สมาธิ ความคิดเปลี่ยนไปมา ตัดสินใจได้ยากขึ้นหรือแย่ลง
- ต่อต้านสังคม: หลีกเลี่ยงการเข้าสังคมมากยิ่งขึ้น รู้สึกโดดเดี่ยวมากยิ่งขึ้น ปัญหาด้านการสื่อสาร เลี่ยงความรับผิดชอบ

ดนตรีและการจัดการดูแลความเครียด

ดนตรีสามารถนำมาเป็นเครื่องมือเพื่อใช้ในการดูแลจัดการความเครียดได้ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างความผ่อนคลาย (relaxation) ปลดปล่อยอารมณ์ความตึงเครียดต่างๆ (emotional release) หรือสร้างพื้นที่ในการสะท้อนความคิดและดูแลเยียวยาตนเอง (reflection and healing)

ตัวอย่างในการใช้ดนตรีเพื่อช่วยดูแลจัดการกับความเครียด:

1. ผ่อนคลายกาย (Relax Your Body)

ความเครียดมักมาพร้อมกับความตึง ปวด เมื่อย ในส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อช่วยให้ร่างกายได้ผ่อนคลายบ้าง คุณสามารถลองฟังเพลงที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

- ดนตรีที่มีจังหวะช้า สามารถส่งผลต่อการลดอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น
- เลือกฟังเครื่องดนตรีที่มีเสียงนุ่มนวล โดยหลีกเลี่ยงเสียงดังหรือจังหวะที่รุนแรงเกินไป
- หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงของจังหวะหรือระดับเสียงอย่างเฉียบพลัน เพื่อคงไว้ซึ่งบรรยากาศแห่งความสงบ
- เลือกใช้เพลงบรรเลงที่ไม่มีเนื้อร้อง เนื่องจากการใช้ดนตรีที่มีเนื้อร้องอาจทำให้ผู้ฟังเสียสมาธิหรือเกิดการกระตุ้นมากกว่าจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย
- เลือกใช้เสียงจากธรรมชาติ เช่นเสียงฝน ทะเล หรือ เสียงธรรมชาติอื่นๆ เพื่อช่วยสร้างความผ่อนคลาย
- คำนึงถึงความชอบส่วนบุคคล เลือกดนตรีที่รู้สึกคุ้นเคยและชื่นชอบ เพื่อเสริมสร้างความสบายใจและความเชื่อมโยงทางอารมณ์

2. การจัดการอารมณ์ ปรับอารมณ์ผ่านดนตรี (Regulate Your Emotions)

เมื่อมีความเครียด อารมณ์ของเรานั้นอาจแปรปรวนอย่างสุดขั้วได้ ดนตรีนั้นสามารถช่วยให้เราเชื่อมโยงกับอารมณ์เหล่านั้น เข้าใจ มีพื้นที่ และจัดการกับมันได้

วิธีใช้ดนตรีอย่างง่ายๆในการดูแลและปรับอารมณ์ตนเอง

1) สังเกต รับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของตน

เริ่มต้นจากการให้เวลาตนเองสักครู่ในการสำรวจและตระหนักความรู้สึกของตนเอง เพื่อรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองในปัจจุบัน ใช้เป็นพื้นฐานในการเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น และช่วยหาเพลงที่สอดคล้องกับอารมณ์ตามขั้นตอนต่อไป

2) เลือกดนตรีที่สอดคล้องกับอารมณ์ในปัจจุบัน

การค้นหาและฟังเพลงที่สอดคล้องกับอารมณ์ในขณะนั้น ช่วยทำให้รู้สึกว่าเรากำลังได้รับความเข้าใจและรับฟังจากใครบางคนอย่างลึกซึ้ง เพลงเหล่านั้นเป็นเหมือนกระบอกเสียงที่สะท้อนความรู้สึกภายใน ช่วยให้เรารู้สึกเชื่อมโยงกับตัวเองมากขึ้น และเป็นช่องทางในการปลดปล่อยหรือระบายความรู้สึกที่อัดแน่นอยู่ภายในได้

3) ค่อยๆเปลี่ยนไปฟังดนตรีตามอารมณ์ที่ต้องการ เช่น ฟังเพลงที่มีอารมณ์บวกขึ้น

(หลักการ ISO Principle)

การเริ่มต้นด้วยการเลือกเพลงที่สะท้อน (match) อารมณ์ที่เผชิญอยู่ในขณะนั้น จากนั้นจึงค่อยๆเลือกเพลงหรือเสียงดนตรีที่มุ่งไปสู่ภาวะอารมณ์ที่ต้องการ ไม่ว่าจะผ่านการฟังเพลงหรือการเล่นดนตรีแบบด้นสด (improvisation) วิธีนี้ช่วยให้การปรับเปลี่ยนอารมณ์เป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไปเหมาะสมกับตัวบุคคล

ตัวอย่าง: หากรู้สึกเครียดและหงุดหงิด เริ่มต้นด้วยการฟังเพลงที่สอดคล้องกับอารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้น จากนั้นค่อยๆ เปลี่ยนไปฟังเพลงที่ให้ความรู้สึกสงบและอบอุ่นขึ้นทีละน้อย จนในที่สุดไปถึงเพลงที่ช่วยให้รู้สึกมีกำลังใจและพร้อมเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆ

3. การปรับสภาวะทางความคิด Clear Your Mind

เมื่อมีความเครียด อาจส่งผลให้ความคิดของเรากระจัดกระจาย และเกิดความคิดที่ไม่ส่งผลดีต่อเรา ดนตรีสามารถนำมาใช้เพื่อหาจุดโฟกัส สมาธิ และสร้างประสบการณ์เชิงบวกที่ช่วยดึงสติกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ ช่วยให้การรับมือกับความเครียดง่ายยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถช่วยเสริมความรู้สึกได้รับการสนับสนุน (support) และส่งเสริมสุขภาวะทางความคิด (cognitive well-being)

- การเล่นดนตรี ร้องเพลง สามารถช่วยให้อยู่กับปัจจุบันได้ ไม่หลงไปในอดีตหรืออนาคต ทำให้จิตใจมั่นคงและมีสมาธิ และยังเป็นการเจริญสติอีกด้วย (mindfulness and immersive experience)
- การแสดงออกผ่านการเล่นดนตรีหรือร้องเพลง สามารถช่วยให้ปลดปล่อยความตึงเครียดที่สะสมอยู่ภายใน ช่วยให้รู้สึกโล่งใจยิ่งขึ้น และปรับสภาวะทางความคิดให้ปลอดโปร่งมากยิ่งขึ้น (release through expression)
- การฟังเพลงที่มีข้อความเชิงบวก (positive message) เพลงที่มีเนื้อหาข้อความเชิงบวกสามารถสร้างความสบายใจ เสริมความมั่นใจ เพิ่มแรงจูงใจ และปรับทัศนคติในทางที่บวกมากยิ่งขึ้น

4. ให้ดนตรีเป็นเพื่อนที่เข้าใจและดูแลจิตใจคุณ

ไม่ว่าคุณจะเริ่มต้นวันใหม่ พักผ่อนระหว่างวัน หรือเตรียมตัวที่จะเข้านอน ไม่ว่าเวลาไหน **ให้ดนตรีเป็นเพื่อนที่เข้าใจคุณ โดยไม่ต้องใช้คำพูด** ใช้ดนตรีอย่างมีเป้าหมาย ไม่ใช่แค่เสียงพื้นหลัง แต่ให้เป็นเพื่อนคู่ใจในเส้นทางสู่ความสงบ ความผ่อนคลาย ความชัดเจนและความสมดุลทางอารมณ์

Reference :

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), The handbook of stress and health: A guide to research and practice (pp. 351–364). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21

de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G. J. (2019). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. Health Psychology Review, 14(2), 294–324. อ้างอิง:

Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.

Pfeifer, E., Aigner, S. E., Stolterfoth, C., Dale, R., Ostermann, T., Probst, T., & Humer, E. (2025). Music therapists' perspectives on nature-connecting methods and the integration of nature in music therapy: Results of a survey among German and Austrian music therapists. The Arts in Psychotherapy, 92, 102252. https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102252

Starcke, K., & von Georgi, R. (2023). Music listening according to the iso principle modulates affective state. Musicae Scientiae, 28(1), 131-142. https://doi.org/10298649231175029

สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

Floor 1, Satharanasuk Wisit Building, Faculty of

Public Health, Mahidol University,

420/1 Ratchawithi Road, Ratchathewi, Bangkok

10400, Thailand

Tel. 093-584-0840, 080-989-7415;

Website: TLWA.or.th