

ศิลปะบำบัดกับ บาดแผลทางจิตใจ

เยียวยาใจผ่านศิลปะ และจินตนาการ



บทความโดย อ. ดร. นิศรา เจริญจรรกิจ

กรรมการและเลขานุการ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปะบำบัด (หลักสูตรนานาชาติ) คณะ
ศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
และวิทยากรรับเชิญของสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และสุขภาวะไทย



"แต่ระบายสี มันจะช่วยอะไรได้?"

คำถามนี้อาจผุดขึ้นในใจของใครหลายคน แต่สำหรับผู้ผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุ การสูญเสีย หรือเหตุการณ์ที่รุนแรงเกินรับมือ คำตอบอาจไม่ได้แค่ “ช่วยได้” แต่อาจ “เปลี่ยนชีวิต” ได้จริงๆ



บาดแผลทางจิตใจคืออะไร?

บาดแผลทางจิตใจ (Trauma) หมายถึงประสบการณ์ที่ส่งผลกระทบรุนแรงต่อความรู้สึก ความคิด และร่างกาย เช่น อุบัติเหตุ ความรุนแรงทางเพศ หรือภัยพิบัติ ซึ่งมักจะทิ้งร่องรอยทางใจอย่างลึกซึ้ง ผู้ที่เผชิญกับบาดแผลเหล่านี้อาจมีอาการความทรงจำย้อนกลับ (flashbacks) ซึ่งเป็นการหวนระลึกถึงเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนใจอย่างไม่คาดคิด, ฝันร้าย, ความรู้สึกชาที่อธิบายไม่ได้ หรืออาการหวาดกลัวเกินเหตุในสถานการณ์ปกติ

อาการเหล่านี้สัมพันธ์กับ ภาวะเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ หรือ **Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)** ซึ่งพบได้ในทั้งเด็กและผู้ใหญ่



Expressive Arts Therapy (ศิลปะบำบัด) คืออะไร?



Expressive Arts Therapy เป็นแนวทางการบำบัดจิตใจที่ใช้การสร้างสรรค์ศิลปะหลากหลายรูปแบบ เช่น วาดภาพ ดนตรี การเคลื่อนไหว การเขียน และละคร เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถแสดงออกและเยียวยาความรู้สึกภายใน ผู้เข้าร่วม ไม่จำเป็นต้องมีทักษะศิลปะใดๆ เพราะเป้าหมายไม่ใช่ “ผลงานสวยงาม” แต่คือการ “ฟังเสียงของหัวใจตนเองผ่านศิลปะ”

เมื่อศิลปะกลายเป็นหัวใจที่ปลอดภัย

ในกระบวนการศิลปะบำบัด ผู้เข้าร่วมสามารถสำรวจและแสดงความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายในออกมาโดยไม่ต้องใช้คำพูด เช่น

- เด็กที่เคยเผชิญความรุนแรง อาจวาดภาพ “บ้านในฝัน” ที่เต็มไปด้วยแสงและความอบอุ่น
- ผู้ใหญ่อาจใช้สีแทนความรู้สึก เช่น สีเทาเข้มบริเวณอกเพื่อแสดงความเศร้า
- หรือเพียงแค่การวาดเส้น ก็ช่วยระบายความตึงเครียดในใจออกมาได้

“ศิลปะไม่ได้ลบความเจ็บ แต่ช่วยให้เราอยู่กับมันได้อย่างสงบ”



หลักฐานเชิงวิจัย: ศิลปะบำบัดช่วยเยียวยาได้จริง

งานวิจัยล่าสุดสนับสนุนประสิทธิภาพของศิลปะบำบัดในการฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ที่ประสบกับบาดแผลทางจิตใจ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้มี PTSD

ตัวอย่างงานวิจัยที่น่าสนใจ:

Heijman, L., Groeneveld, H., & van Dijk, M. (2025). Effectiveness of creative arts therapies for PTSD: A meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 38(1), 45–62.

<https://doi.org/10.1002/jts.23019>

งานวิจัยนี้เป็นการวิเคราะห์เมตา (meta-analysis) ที่รวบรวมข้อมูลจากหลายการศึกษาพบว่า Creative Arts Therapy ช่วยลดอาการ PTSD ได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะ Drama Therapy (การบำบัดด้วยละคร) ที่แสดงผลลัพธ์เด่นชัดที่สุดในการฟื้นฟูภาวะเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ

Karci, M., & Özel, H. (2024). The role of creative arts therapy in reducing symptoms of PTSD and depression: A randomized controlled trial. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 89(2), 112–125. <https://doi.org/10.4314/jhmn.v89i2.10>

การศึกษาแบบสุ่มมีกลุ่มควบคุม (RCT) นี้พบว่า Creative Arts Therapy มีประสิทธิภาพในการลดทั้งอาการ PTSD และภาวะซึมเศร้า ในกลุ่มผู้เข้าร่วมที่มีประสบการณ์บาดแผลทางใจ โดยเน้นการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องในกระบวนการศิลปะสร้างสรรค์

Haeyen, S., van Hooren, S., & Hutschemaekers, G. (2024). Trauma-focused art therapy for adults with PTSD: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 90, 102123.

<https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102123>

งานวิจัยเชิงทดลองชิ้นนี้ชี้ว่า Trauma-Focused Art Therapy (TFAT) ช่วยลดอาการ PTSD และภาวะซึมเศร้าได้อย่างชัดเจน โดยการใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางให้ผู้เข้าร่วมสำรวจและจัดการความทรงจำที่บอบช้ำอย่างปลอดภัย

หาเรียนหลักสูตรศิลปบำบัดในประเทศไทยได้ที่ไหน?

สำหรับผู้สนใจการใช้ศิลปะเพื่อเยียวยาผู้อื่น หรือแม้กระทั่งเยียวยาตัวเอง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มี หลักสูตรปริญญาโทด้านศิลปบำบัด (Expressive Arts
Therapy) ที่เน้นการเรียนรู้แบบบูรณาการ ทั้งทางทฤษฎี เวิร์กช็อป และการฝึก
ภาคปฏิบัติในสถานการณ์จริง

หลักสูตรนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้พัฒนาเครื่องมือทางศิลปะในการทำงานกับเด็ก
ผู้ใหญ่ และชุมชน พร้อมทั้งเรียนรู้จริยธรรมและแนวทางสากลในการทำงานสาย
ช่วยเหลืออย่างมืออาชีพ

หากคุณเคยรู้สึกว่า “ศิลปะช่วยชีวิตเรา” บางที...นี่อาจเป็นโอกาสที่คุณกำลังมองหา

**บางครั้ง...แค่หนึ่งภาพ หนึ่งสี หรือหนึ่งประโยคที่เขียนออกมา
ก็สามารถเป็นก้าวแรกของการฟื้นฟูใจที่เหนื่อยล้ามาหาเราได้**





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

