

## ดนตรีบำบัด

งานถ่ายทอดเทคโนโลยี

กองการแพทย์ทางเลือก

ดนตรี เป็น สิ่งที่มนุษย์ทุกคนชอบเพราะดนตรีมีสีสันความงดงามทำให้ทุกคนเกิดความสุขความเพลิดเพลินได้เวลาที่ฟัง ดนตรีสามารถนำมารักษาโรคได้ เนื่องจากการวิจัยในและต่างประเทศ ในช่วง 60 ปี ที่ผ่านมาพบว่าดนตรีสามารถรักษาโรคได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระดับเสียง ,ความดัง และความเร็วของจังหวะที่ได้ยิน จะทำให้บุคคลนั้นมีสภาพร่างกายที่ดีหรือเลวก็ได้ เป็นต้นว่า ถ้าได้ฟังเพลงจังหวะที่ช้า ผ่อนคลายสบาย ระดับเสียงปานกลาง นุ่มนวล จะรู้สึกผ่อนคลายสบาย ๆ แต่ถ้าฟังเพลงจังหวะเร็ว ดังมาก หรือความเข้มระดับเสียงที่สูง จะทำให้คนป่วยได้ มีรายงานทางอินเทอร์เน็ต เมื่อเดือนสิงหาคม 2548 พบว่าเครื่องเสียงในรถยนต์ที่มีกำลังมาก ดังมาก มีความแรง กระแทกกับผู้ฟัง ทำให้ปวดตึงได้หรือทำให้หัวใจวายตายได้ด้วย ฉะนั้นการฟังเสียงดังมาก ๆ จะเกิดคลื่นเสียงอัดผ่านอากาศเข้าไปในตัวเราได้ และทำให้ช่องอากาศในปอดเกิดความดันขึ้นทะลุได้

ดนตรี คือ ลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดเรียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยมีแบบแผนและโครงสร้างชัดเจน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ เพื่อความสุนทรีย์, เพื่อการบำบัดรักษา และเพื่อการศึกษา และเพื่อให้ร่างกายได้รับความผ่อนคลาย สมองและสติปัญญาได้รับการผ่อนคลาย ดนตรีบำบัดถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาทางด้านสมองและสติปัญญา

ดนตรีบำบัด คือ การวางแผนในการใช้กิจกรรมทางดนตรีควบคุม ในกลุ่มของคนทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก จนถึงวัยสูงอายุ เพื่อให้เกิดผลบรรลุในการรักษาโรคต่างๆ ที่เกิดมาจากความบกพร่องต่างๆ เช่น ความผิดปกติทางด้านอารมณ์ ทางร่างกาย และสติปัญญา.

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) คือศาสตร์ที่ว่าด้วย การนำดนตรี หรือองค์ประกอบอื่น ๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้ เพื่อปรับเปลี่ยน พัฒนา และคงรักษาไว้ซึ่งสภาวะของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยนักดนตรีบำบัดเป็นผู้ดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผ่านทางกิจกรรมทางดนตรีต่าง ๆ อย่างมีรูปแบบโครงสร้างที่ชัดเจน มีหลักเกณฑ์ และระเบียบ

### องค์ประกอบต่าง ๆ ของดนตรี ก็มีประโยชน์ที่แตกต่างกันไป เช่น

1. จังหวะหรือลีลา (Rhythm) ช่วยสร้างเสริมสมาธิ (Concentration) และช่วยในการผ่อนคลาย (Relax)
2. ระดับเสียง (Pitch) เสียงในระดับต่ำ และระดับสูงปานกลาง จะช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบ
3. ความดัง (Volume / Intensity) พบว่าเสียงที่เบานุ่ม จะทำให้เกิดความสงบสุข สบายใจ ในขณะที่เสียงดัง ทำให้เกิดการเกร็ง กระตุก ของกล้ามเนื้อได้ ความดังที่เหมาะสมจะช่วยสร้างระเบียบการควบคุมตนเองได้ดี มีความสงบ และเกิดสมาธิ
4. ทำนองเพลง (Melody) ช่วยในการระบายความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจ ทำให้เกิดความริเริ่มสร้างสรรค์และลดความวิตกกังวล
5. การประสานเสียง (Harmony) ช่วยในการวัดระดับอารมณ์ความรู้สึกได้โดยดูจากปฏิกิริยาที่แสดงออกมาเมื่อฟังเสียงประสานต่าง ๆ จากบทเพลง

### วิธีทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับดนตรีบำบัด

เป้าหมายของดนตรีบำบัด ไม่ได้เน้นที่ทักษะทางดนตรี แต่เน้นในด้านพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละบุคคลที่มารับการบำบัด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้หลายบริบท เช่น ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์

### ลักษณะเด่นของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดมีลักษณะเด่นเฉพาะตัวหลายด้าน ทำให้สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับอายุ และหลากหลายปัญหา ลักษณะเด่น ได้แก่

1. ประยุกต์เข้ากับระดับความสามารถของบุคคลได้ง่าย
2. กระตุ้นการทำงานของสมองได้หลายส่วน
3. กระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน
4. ช่วยพัฒนาอารมณ์ จิตใจ
5. เสริมสร้างทักษะทางสังคม และการสื่อสาร
6. ให้การรับรู้ที่มีความหมาย และความสนุกสนาน ไปพร้อมกัน
7. ประสบความสำเร็จในการบำบัดได้ง่าย เนื่องจากประยุกต์ใช้ได้ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับความสามารถ

### ประโยชน์ของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบ ทั้งในเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ตามเป้าหมาย เพื่อตอบสนองความจำเป็นที่แตกต่างกันไป ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ปัญหาบกพร่องของพัฒนาการ สติปัญญา และการเรียนรู้, โรคซึมเศร้า, โรคอัลไซเมอร์, ปัญหาการบาดเจ็บทางสมอง, ความพิการทางร่างกาย อาการเจ็บปวด และภาวะอื่น ๆ

สำหรับบุคคลทั่วไป ก็สามารถใช้ประโยชน์จากดนตรีบำบัดได้เช่นกัน ช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด และในการออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ

### ประโยชน์ของดนตรีบำบัดมีดังนี้

1. ปรับสภาพจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก
2. ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล (Anxiety / Stress Management)
3. กระตุ้น เสริมสร้าง และพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ (Cognitive Skill)
4. กระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้ (Perception)
5. เสริมสร้างสมาธิ (Attention Span)
6. พัฒนาทักษะสังคม (Social Skill)
7. พัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา (Communication and Language Skill)
8. พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skill)
9. ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension)
10. ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่าง ๆ (Pain Management)
11. ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Behavior Modification)
12. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่าง ๆ (Therapeutic Alliance)
13. ช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่าง ๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว

โดยสรุปดนตรีบำบัด มีประโยชน์หลากหลายขึ้นอยู่กับการนำไปใช้ เสริมสร้างสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี โดยบูรณาการเข้ากับการรักษาอื่นๆ

### กระบวนการและรูปแบบดนตรีบำบัด

ในการทำดนตรีบำบัด ไม่มีกระบวนการและรูปแบบที่ตายตัว แต่จะต้องออกแบบการบำบัดรักษาให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล มีการวางแผนการบำบัดรายบุคคล โดยมีขั้นตอนหลัก ๆ ดังนี้

#### 1. การประเมินผู้รับการบำบัดรักษา

- ศึกษาข้อมูลประวัติส่วนตัว และประวัติทางการแพทย์
- ประเมินปัญหา และเป้าหมายที่ต้องการบำบัด
- ประเมินสุขภาพ ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะการคิด

#### 2. วางแผนการบำบัดรักษา

- ออกแบบโปรแกรมที่เหมาะสมเป็นรายบุคคล และรายกลุ่ม โดยยึดเป้าหมายเป็น

สำคัญ

- รูปแบบผสมผสาน กระบวนการต่าง ๆ ทางดนตรี เช่น ร้องเพลง แต่งเพลง ประสาน

เสียง จินตนาการตาม หรือลีลาประกอบ เป็นต้น

#### 3. ดำเนินการบำบัดรักษา

- สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัด กับผู้รับการบำบัด โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ
- ทำดนตรีบำบัด ร่วมกับการบำบัดรักษาแบบอื่น ๆ แบบบูรณาการ

#### 4. ประเมินผลการบำบัดรักษา

- ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง และปรับแผนการบำบัดให้เหมาะสม

### ดนตรีบำบัดในโรงพยาบาล

ในโรงพยาบาลต่าง ๆ มีการนำดนตรีบำบัดมาบูรณาการเข้ากับการบำบัดรักษาอื่น ๆ เพื่อเป้าหมายต่าง ๆ กัน ดังตัวอย่างเช่น

1. กระตุ้น และส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ
2. ช่วยเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในการฟื้นฟูสมรรถภาพ
3. ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ก้าวร้าว รุนแรง อยู่ไม่นิ่ง ร่วมกับพฤติกรรม

บำบัด และการบำบัดโดยใช้ยา

4. ช่วยให้อ่อนแอ และนอนหลับได้ ในผู้ที่มีความกลัว ความเครียด ร่วมกับการปรับ

สิ่งแวดล้อม และการใช้ยา

5. ปรับเปลี่ยนอารมณ์ ร่วมกับการใช้ยา และจิตบำบัดในโรคซึมเศร้า

6. เสริมในกระบวนการบำบัดต่าง ๆ ทางจิตเวช

7. ลดความเจ็บปวด ร่วมกับการใช้ยาแก้ปวดดนตรีบำบัดในโรงเรียน

## ในโรงเรียนมีการนำดนตรีบำบัดมาใช้ใน 2 ด้านใหญ่ ๆ คือ

1. เสริมสร้างจุดแข็งในตัวเด็ก ในทักษะด้านต่าง ๆ นอกเหนือจากทักษะทางดนตรี เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการทำงานประสานสัมพันธ์กันของร่างกาย
2. เสริมในแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (IEP - Individualized Educational Program) สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

## การร้องเพลงเพื่อสุขภาพ

ต้องเก็บกักลมหายใจ ให้ถูกต้อง นิ่งอย่างมีสมาธิ ถ้าร้องเพลงเพื่อสุขภาพเพื่อบำบัดรักษาให้มีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น ให้มีพลังมากขึ้นจะต้องมีสมาธิในการร้องเพลง ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ปลอดโปร่ง โดยการหลับตา นั่งให้สบาย ตั้งความคิดความกังวล ความเครียดพัก 1 นาที รับรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกทางจมูกตลอดเวลา

จากการศึกษาวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ยืนยันว่า การฝึกสมาธิทำให้เกิดภูมิคุ้มกันโรค ทำให้จิตใจ สุขสงบ ผ่อนคลาย มีสติ ความนึกคิดที่เป็นระบบที่ดี นำมารักษาโรคร่วมกับการรักษาทางการแพทย์

การร้องเพลง ควรไม่คิดเรื่องอื่นเลย ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุขออกมาทำให้ภูมิคุ้มกันด้านโรค มีกลไกการตอบสนองต่อเสียงเพลง เสียงร้อง ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและการศึกษา ดร.อีโมโต้ ได้มีรายงานน่าสนใจใน 1 ปีที่ผ่านมาว่าน้ำในตัวเราหรือน้ำดื่มสามารถตอบสนองต่อเสียงเพลงได้ ทำให้น้ำนี้มีพลังขึ้น เนื่องจากว่าน้ำสามารถตอบสนองต่อคลื่นของเสียงที่มีคุณภาพได้ น้ำจะเปลี่ยนประจุเกิดพลัง เมื่อเราใช้ดื่มจะช่วยบรรเทาอาการรักษาโรคได้ จากการวิจัยพบว่า น้ำที่ผ่านการสวดมนต์หรือเสียงเพลงเข้าไป เมื่อนำไปดกผลึก ซึ่งผลึกนั้นจะเกิดความสวยงาม ส่วนนี้ในตัวเราจะเป็นน้ำอยู่ 2 ใน 3 ส่วนของร่างกาย ถ้าเราร้องเพลงหรือฟังเพลงที่มีคุณภาพ ตั้งสมาธิ สติ ให้ดีในช่วงร้องเพลงหรือฟังเพลง ทำให้น้ำในร่างกายมีพลังขึ้น เรามีกำลังต่อสู้ กำลังใจ ต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ สุขภาพดีขึ้น

ถ้าเราฟังเพลงที่มีขนาดของจังหวะเพลงเท่ากับอัตราการเต้นของหัวใจ ในภาวะปกติไม่ดังกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เพลิดเพลิน สุขภาพดี

ในการเลือกเพลงที่จะร้อง ควรเลือกเพลงที่มีจังหวะดงาม ไพเราะ ง่ายต่อการร้องใกล้เคียงกับระดับเสียงของเราด้วย การร้องเพลงโซวบนเวทีกับการร้องเพลงเพื่อสุขภาพจะไม่เหมือนกัน การร้องเพลงบนเวที ต้องซ้อม ทั้งท่วงท่า การร้องไม่ให้ผิดเลย คนฟังจะชื่นชม แต่การร้องเพลงเพื่อสุขภาพ จะร้องให้เรามีความสุข พอใจ ร้องในเวลาที่ยากจะร้อง เจ็บสงบในเวลาว่าง ตั้งใจเพื่อบำบัดตัวเราเองหรือคนใกล้ตัว คนที่เรารักให้มีความสุข มีสุขภาพที่ดี มีภูมิ

ด้านทานโรคเพิ่มขึ้นมีความคิดที่เป็นระบบ มีสติร้องอย่างตั้งใจ ห่วงใย ด้วยความรักที่อยากให้คนนั้นได้ฟัง จะต้องเลิกเพลงที่เราชอบมาก และร้องได้ดี ร้องหลาย ๆ เที้ยว เทคนิคในการร้องเพลงทำให้สุขภาพดีควรจะร้องในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี เช่น ใต้ต้นไม้ใหญ่ในเวลาเที่ยงตรง เพราะในช่วงนั้นต้นไม้ปล่อยออกซิเจนออกมามาก ดวงอาทิตย์จะแผ่รังสีแสงออกมาก จะมีกำลังมาก ถ้าเรานั่งแล้ว เท้าวางบนพื้นดิน จะมีไอน้ำออกมาด้วย อากาศจะบริสุทธิ์ ช่วยในการรักษาขณะที่ร้องเพลง 3 เพลงติดต่อกัน เราจะต้องหายใจมากขึ้น จะสูดอากาศบริสุทธิ์สุขภาพจะดีขึ้น เราจะได้รับพลังจากต้นไม้ แสงอาทิตย์ พื้นดิน และหลังจากเสียงดนตรีจิตที่ขัดเกลาแล้ว จิตที่มีสมาธิร่วมกับการร้องเพลงอย่างมีคุณภาพจะทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น โดยเฉพาะยิ่งในช่วงสุดท้ายของชีวิต ใช้วิธีการรักษาหลายแบบเข้ามาผสมผสาน ใช้ธรรมชาติบำบัด และดนตรีบำบัดจะสำคัญมากในช่วงนี้ ไม่ว่าจะวิธีใดในการรักษาผู้ป่วย ล้วนแต่เป็นวิธีที่มีประโยชน์ทั้งนั้น แต่ต้องใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจและเลือกผสมผสาน เข้าไปให้เข้ากับธรรมชาติหรือคำสอนของศาสนามาใช้ดูแลผู้ป่วยจะได้ประโยชน์ที่สุด และต้องมีจิตใจที่ดีมีธรรมะก่อน จะนำมาใช้ผสมผสานกับวิธีต่าง ๆ ได้

### ประโยชน์ของการร้องเพลง

1. ฝึกอวัยวะที่ใช้ในการพูด การหายใจ
2. สร้างความสุข ความพอใจ
3. ฝึกการแสดงออก สร้างความมั่นใจ
4. ฝึกสมาธิ การฟัง การใช้ภาษา
5. ควรร้องเพลงไม่จำเป็นต้องเป็นนักร้องอาชีพ ควรร้องเพลงด้วยความรู้สึกที่แท้จริงว่ามีความสุขใจ แล้วจะรักษาตัวเองได้
6. อายุ 4 – 7 ปี ควรปรบมือให้เข้ากับจังหวะ หรือใช้เครื่องเขย่า ไม่ควรบังคับให้เด็กเล่นเครื่องดนตรียาก เช่น เปียโน จะทำให้เด็กเครียด

### การฟังเพลง

ถ้าฟังเพลง โดยไม่คิดอะไรออกแวก ตั้งใจฟังมีสมาธิต้องไม่มีอารมณ์มาแทรกภายใน 2 – 3 นาที ที่เพลงบรรเลงจิตจะนิ่งขึ้น เกิดความสงบ

## ประโยชน์การเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฟังเพลง

1. บริหารสมองสร้างความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ฝึกการประสานงานของประสาทมองเห็น การมองเห็น การรับฟังและการเคลื่อนไหว
3. เพิ่มองศาและกำลังของการเคลื่อนไหว

การฟังเพลงที่มีท่วงทำนองที่ไพเราะ นุ่มนวล มีชีวิตชีวา สร้างสรรค์ ให้ความหมายที่ดี นอกจากเพลงที่ชอบฟังเป็นประจำแล้ว หากมีเวลาควรฟังเพลงให้ได้หลากหลายประเภท และไม่ควรฟังเพลงพร้อมกับทำงานที่ต้องใช้ความคิด อาจได้งานที่ไม่มีประสิทธิภาพพอ

เด็กที่อยู่ในครรภ์มารดาประมาณ 6 เดือน สามารถตอบสนองเสียงเพลงได้ยินจนกระทั่ง 7 ขวบ เป็นช่วงที่ประสาทหูมีการพัฒนาได้ดีที่สุด ฉะนั้นในช่วงอายุ 4 – 7 ปี ได้ฟังแต่เสียงที่มีคุณภาพ เสียงเพลงที่มีความไพเราะ เสียงพูดคุยต่าง ๆ เสียงธรรมชาติ เสียงที่ตีเหล็ก เสียงที่มลภาวะเป็นพิษ ทำให้ใยประสาทในสมองเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความฉลาด ความรู้สึกทางด้านจิตสำนึก จิตวิญญาณดีมีคุณภาพ ดังนั้นเด็กช่วงอายุ 4 – 7 ปี เป็นช่วงอนุบาล จะมีกิจกรรมที่เป็นดนตรี เป็นส่วนมาก แต่ไม่ใช่ให้เด็กช่วงนี้ไปเรียนดนตรีหรือบังคับไปโรงเรียนดนตรี ทำการบ้านเกี่ยวกับดนตรีอย่างขะมักเขม้น สอบแข่งเปียโนเพราะเป็นการทำร้ายจิตใจเด็ก จะปิดกั้นความคิดของเด็ก การที่จะให้เด็กเรียนดนตรี ควรเลียนแบบพ่อแม่ เช่น พ่อแม่สอนร้องเพลง หรือฟังเพลงกับลูก แค่นี้เพียงพอแล้วเพราะสัญชาตญาณของมนุษย์ ชอบฟังเพลงอยู่แล้ว และมนุษย์มีจังหวะในตัวคือการเต้นของหัวใจ ตอบสนองต่อเสียงดนตรี แต่ให้เด็กค่อยเป็นค่อยไป อย่าบังคับ จะทำให้เด็กเกลียดดนตรี

จากการวิจัยพบว่า ดนตรีสามารถรักษาความเจ็บป่วยได้ ในเรื่องของการลดความเจ็บปวด การทุกข์ทรมานในโรคมะเร็ง ดนตรีที่มีคุณภาพสามารถช่วยบรรเทา ความเจ็บปวด หลังการผ่าตัดลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยมะเร็งเรื้อรัง ผู้ป่วยใกล้เสียชีวิตทำให้สบายใจขึ้น มีสติ มีความสงบ จากโลกนี้ไปด้วยความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวิจัยของคนไทย ที่ทำมากคือ การใช้ดนตรีในห้องไอซียู ทำให้คนไข้ในไอซียูนอนหลับได้ดีขึ้น นานขึ้น การนอนหลับนาน จะทำให้โรคหายเร็วขึ้น

ผลการฟังเพลงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ในสมองของเราส่วนที่เป็น ฮาลามัส Cerebral Cotex จะรับเสียงดนตรีเข้าไป ส่งผ่านทางด้านร่างกายระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งดีและไม่ดีขึ้นอยู่คุณภาพ เพลงที่ฟัง และยังค้นพบว่าในห้องพักของอาชญากรที่ฆ่าคนตายหลายสิบศพ มีซีดีเพลงเป็นเฮฟวี

เพลงร็อค เพลงเสียงดัง แรง เร็ว มาก ผลทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ ทำให้อัตราการหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงไปตามเสียงที่ได้ยิน เสียงสูง ดัง เร็ว จะทำให้ตื่นเต้นตกใจ หัวใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อออกมากขึ้นได้ เช่น เสียงตวาด เสียงคนทะเลาะกัน เสียง แตรรถบีบแตรเร่งเร้า เสียงมอเตอร์ไซด์เร่งคันเร่ง จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยถ้าหากได้ฟังนาน ๆ และทั้งด้านจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ สติ ความนึกคิด

ระดับเสียงที่ควรหลีกเลี่ยงคือระดับเสียงที่มีความดังเกิน 80 เดซิเบล ทำให้เกิดความเครียด ความเหนื่อย ทำลายโรคประสาทแก้วหู หูหนวก ปอดฉีกได้ เช่นเสียงของ โทรศัพท์มือถือที่ไม่ใช่เสียงเพลง เป็นเสียงแหลม ๆ ถ้าฟังวันละหลาย ๆ รอบ อาจเป็นอันตรายได้ ควรฟังเพลงจังหวะให้ใกล้เคียงกับจังหวะการเต้นของหัวใจในภาวะปกติ คือ 70 – 80 ครั้ง ต่อนาที

### ประโยชน์ของการฟังเพลง

1. ทำให้มีความสุข และเพลิดเพลิน
2. ลดความเจ็บปวด
3. มีสติความนึกคิดอารมณ์ที่ดี
4. ทำให้ผ่อนคลาย ลดความกังวล

### ข้อแนะนำการฟังเพลง

- จังหวะ ช้า ๆ ปานกลาง, เร็ว, กระชับ
- ทำนองเพลงไพเราะ อ่อนหวาน, สนุกมีชีวิตชีวา สดชื่น ร่าเริง แจ่มใส
- เสียงนักร้อง ระดับปานกลางชวนฟัง ทุ่ม นุ่ม ใส กังวาน ชัด
- เครื่องดนตรี ไวโอลิน กีตาร์ เปียโน ซิม ที่เล่นด้วยมนุษย์ เสียงจะแน่น
- มีจิตวิญญาณของคนเล่น ทำให้เกิดความรู้สึกละเอียดได้จากการถ่ายทอด ประเภท เพลงบรรเลง เพลงร้องที่เนื้อหาไม่ต้องคิดมาก ทำให้มีความสุข

ปัจจัยที่ทำให้ฟังเพลงแล้วมีความสุข ต้องขึ้นอยู่กับอายุคนฟัง ถ้าอายุมาก ๆ ต้องฟังเพลงที่เขาชื่นชอบ หรือเป็นเพลงในยุคที่เขาระลึกถึงความหลัง จะมีความสุขได้หรือเป็นเด็กวัยทีน จะมีเมตบอลิซึมสูง พร้อมจะมีแอดรีนาลีน จะฟังที่มีจังหวะเร็วแต่มีคุณภาพ การฟังเพลงต้องขึ้นอยู่กับ การรับรู้ การรับคลื่นได้ด้วย เช่น คนโรคจิตหรือคนที่ไม่รับรู้ จะไม่มีประโยชน์



### ผลของดนตรีต่อร่างกายและจิตใจ

ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และการทำงานของสมองในหลาย ๆ ด้าน จากการศึกษาวิจัยพบว่าผลของดนตรีต่อร่างกาย สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อัตราการหายใจ, อัตราการเต้นของชีพจร, ความดันโลหิต, การตอบสนองของม่านตา, ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนของเลือด จึงมีการนำดนตรีมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ เรียกกันว่าดนตรีบำบัด (music therapy)

ประโยชน์ของดนตรีบำบัดมีหลายประการ เช่น ช่วยปรับสภาพจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล กระตุ้น เสริมสร้าง และพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ กระตุ้นประสาทสัมผัส การรับรู้ เสริมสร้างสมาธิ พัฒนาทักษะสังคม พัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่าง ๆ ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่าง ๆ และช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่าง ๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวมันดีต่อร่างกายตรงที่ว่าทำให้ร่างกายผ่อนคลาย