

วันที่ 18 มกราคม พ.ศ. 2554 ปีที่ 20 ฉบับที่ 7355 ข่าวสดรายวัน

## ดนตรีบำบัด พัฒนาแม่-ลูก



นิตยสาร Modern Mom เผยผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่า "ดนตรี" ช่วยบำบัดอาการซึมเศร้าให้แม่ท้องทดแทนการใช้ยาอย่างเห็นผลและยังเป็นตัวกระตุ้นพัฒนาการของลูก โดยมีผลต่อความจำ สมาธิ และการสร้างความคิดแบบเชื่อมโยง

**น.พ.อุดม เพชรสังหาร รองประธานกรรมการบริหารฝ่ายพัฒนาความรู้ บริษัท รักลูก กรุ๊ป จำกัด และจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาสมองเด็ก** กล่าวว่า สุนทรียศาสตร์เป็นส่วนสำคัญในการใช้ชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน ไม่เว้นแม้แต่ผู้หญิงที่เป็นแม่ซึ่งมักมีอาการซึมเศร้าหลังคลอดหรือแม้กระทั่งตอนที่ตั้งครรภ์

ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยใน ไต้หวัน พบว่า "ดนตรี" ซึ่งถือเป็นสุนทรียศาสตร์ประเภทหนึ่งช่วยลดอาการซึมเศร้าของแม่ตั้งครรภ์ได้ และเมื่อเร็วๆ นี้ มีการศึกษาวิจัยทางการแพทย์ในต่างประเทศ พบว่า เซลล์สมองที่ชื่อ "นิวเคลียส แอคคัมเบนส์" เป็นเซลล์ตัวสำคัญที่มีผลต่อความรู้สึกทุกข์สุขของคนเรา นิวเคลียส แอคคัม

เบนส์ คือหัวใจของอารมณ์ซึมเศร้า เป็นเสมือนเกตเวย์ที่ยิงสัญญาณไปสู่ที่ต่างๆ อาการซึมเศร้าที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากเกตเวย์บกพร่อง

"เราพบว่า คุณแม่หลังคลอด 1 ใน 4 มีเซลล์นิวเคลียส แอคคัมเบนส์ บกพร่อง สิ่งที่ตามมาคือไม่สามารถรักษาด้วยการใช้ยาเนื่องจากส่งผลต่อการให้นมบุตร เด็กมีโอกาสพิการได้

ส่วน การรักษาด้วยวิธีการอื่นๆ เช่น การชอร์ตไฟฟ้า ก็มีอันตรายมากเกินไป ดังนั้น การใช้ดนตรีมาช่วยรักษาอาการซึมเศร้าจึงเป็นการค้นพบครั้งสำคัญ ผลการศึกษาพบว่าเซลล์สมองส่วนนิวเคลียส แอคคัมเบนส์ ถูกกระตุ้นให้ทำงานได้ด้วยดนตรี และส่งผลให้หายจากโรคซึมเศร้า

นอกจากดนตรีจะช่วยให้ชีวิตของแม่สบายและสมดุลขึ้น คลายความกังวลจากโรคซึมเศร้าแล้ว ลูกน้อยยังปลอดภัย แต่การใช้ดนตรีบำบัดนั้น ต้องเลือกเพลงที่เหมาะสม และต้องตั้งใจฟังอย่างจริงจัง



คุณหมอดุมกล่าวต่อว่า บทเพลงที่เหมาะสมกับคุณแม่ตั้งครรภ์ จากผลการวิจัยพบว่า เพลงบรรเลง โดยเฉพาะเพลงคลาสสิก เหมาะกับแม่ท้องมากที่สุด เนื่องจากเพลงคลาสสิกมีโครงสร้างที่แข็งแรงมีความสมมาตร ซึ่งจะไปกระตุ้นการทำงานของ Reward Circuit ในสมองให้หลั่งสารโดพามีน สารเคมีในสมองที่หลั่งออกมาจากต่อมไร้ท่อใต้สมอง มีผลทำให้เกิดอารมณ์แห่งความสุข จิตใจเบิกบานแจ่มใส เกิดสมดุลทางเคมีในร่างกาย หรือที่เรียกกันว่า "สารแห่งความสุข"

หาก คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ได้อยู่ในภาวะที่สามารถฟังเพลงบรรเลงหรือเพลงคลาสสิกได้ การได้ฟังเพลงที่ชื่นชอบ ก็ส่งผลให้ผ่อนคลายสบายใจและหลั่งสารแห่งความสุขออกมาได้เช่นเดียวกัน



**ชนะ เสวิกุล นักแต่งเพลงชื่อดัง และผู้ที่ทดลองใช้ดนตรีกับลูกตั้งแต่อยู่ในท้อง แนะนำเพลงที่เหมาะสมกับคุณแม่ตั้งครรภ์ว่า ควรเป็นเพลงที่มีลักษณะดังต่อไปนี้**

1. มีท่วงทำนองไพเราะ เพลงที่มีโน้ตสูงต่ำช่วยกระตุ้นการได้ยินของลูก ช่วยให้ลูกน้อยในครรภ์ได้สัมผัสกับทำนองเสียงที่หลากหลาย ส่งผลให้ลูกคุ้นชินเสียงต่างๆ ได้ดี
2. จังหวะไม่เร่งรีบ เพลงที่มี Beat per Minute ระหว่าง 60-80 เป็นจังหวะที่เท่ากับการเต้นของหัวใจที่ลูกในท้องคุ้นชินจากแม่ ทำให้ลูกรู้สึกสบายเมื่อได้ยิน
3. เนื้อหากินใจ มีเนื้อหาตื้นชวน บอกล่่าถึงความรักความสุข สร้างจินตนาการ ผ่านคำที่ร้อยเรียง ไพเราะ ความหมายดี



**น.พ.อุดม ย้ำถึงประโยชน์ของดนตรีกับเด็กว่า "การใช้ดนตรีมีผลอย่างชัดเจนต่อการเกิดความจำ สมาธิ และความคิดแบบเชื่อมโยง อธิบายง่ายๆ คือ การเล่นดนตรีหรือการสัมผัสดนตรี เมื่อเสียงดนตรีเข้าไปในหู จะไปกระทบกับเซลล์ตัวที่หนึ่งที่ได้ยินแล้วกระทบเป็นลูกโซ่ ทำให้เซลล์อีกเป็นล้านๆ ตัวทำงานพร้อมกัน เกิดการ**

**ประมวลผล เกิดสมาธิ เกิดความจำ ความสามารถในการคิดเชื่อมโยง**

จากการทดสอบในเด็กที่ เล่นดนตรีมาระยะหนึ่ง พบว่าเกิดแกมมาแบนด์ คลื่นความถี่สูงในสมองเพิ่มขึ้น คลื่นสมองชนิดนี้เกี่ยวข้องกับความสามารถทางด้านภาษา ทั้งภาษาพูดและภาษาอ่าน เกี่ยวข้องกับสมาธิ ความจำ ความสามารถในการมองเห็น ความเชื่อมโยงของรูปทรง ความสามารถในการคิด การใช้เหตุผล และความสามารถทางคณิตศาสตร์ของเรา หากเราส่งเสริมให้เด็กเล่นดนตรีหรือฟังดนตรีอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดแกมมาแบนด์ในสมองมากขึ้น ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ฝึกคิดเชื่อมโยงได้เก่งขึ้น

ดนตรียังสร้างคนให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ น.พ.อุดมอธิบายว่า พัฒนาการของคุณธรรมต้องการการพัฒนาทางด้านอารมณ์ด้วย เพราะ คุณธรรมมาจากอารมณ์ ไม่ได้มาจากเหตุผลว่าอะไรถูกอะไรผิดเพียงอย่างเดียว

**"การฟัง ดนตรีเปรียบเสมือนได้รับการกล่อมเกลาด้านอารมณ์อย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้คือหัวใจของการเกิดคุณธรรมในมนุษย์ การที่พ่อแม่ฝึกให้เด็กไวต่อสิ่งที่เรียกว่าความรู้สึกประทับใจ สะเทือนใจ ความงาม ความไพเราะ ความละเมียดละไม มีผลดีในแง่ที่ทำให้เราเข้าใจผู้อื่น เข้าใจตัวเอง"**