

# ..ศิลปะเพื่อชีวิต

**did**  
YOU KNOW?

**ศูนย์และสถาบัน  
เกี่ยวกับศิลปะบำบัด  
ในกรุงเทพฯ**

**มูลนิธิศิลปะบำบัด (ศูนย์ Human Center)**  
พิกัด: ชั้น 5 ตึกวีเจนท์เฮาส์ อาคาร 2  
เว็บไซต์: [www.arttherapy.or.th](http://www.arttherapy.or.th)

**Happy Home Clinic**  
พิกัด: ชั้น 7 ศูนย์การค้าเซ็นทรัล พลาซ่า แจ้งวัฒนะ  
เว็บไซต์: [www.happyhomeclinic.com](http://www.happyhomeclinic.com)

**สถาบันศิลปะบำบัดในแนวทางมนุษยปรัชญา**  
พิกัด: 176 ถ.จรัญสนิทวงศ์ 7/1  
เว็บไซต์: [www.arttherapythai.com](http://www.arttherapythai.com)

# Therapy

## ทำความรู้จักศิลปะบำบัด

ศิลปะบำบัด ไม่ใช่เพียงแค่การวาดรูประบายสี เท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปั้น การตัดปะภาพ การเขียน การถ่ายภาพ การฟังเสียงดนตรี การเย็บปักถักร้อย และการสร้างสรรค์งานออกแบบด้วยเครื่องมือดิจิทัล ฯลฯ เทคนิคเหล่านี้จะช่วยให้นักจิตวิทยาและนักศิลปะบำบัด สามารถ 'ถอดรหัส' อารมณ์และความรู้สึกของผู้วาดออกมาได้ เพื่อหาแนวทางในการรักษาต่อไป

กระบวนการเหล่านี้สามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กออทิสติก ผู้ป่วยซึมเศร้า ผู้สูงอายุ รวมทั้งกลุ่มวัยทำงานที่มีอาการเครียด ซึ่งหากไม่ผ่อนคลายความตึงเครียดอาจนำไปสู่โรควิตกกังวลและโรคซึมเศร้าได้ในที่สุด แต่ทั้งนี้หากคุณไม่ได้มีอาการใดๆ ก็สามารถ ใช้ศิลปะในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออกด้านอารมณ์เชิงบวกเพื่อช่วยให้สื่อสารกับผู้อื่นดียิ่งขึ้นได้เช่นกัน

ผู้บุกเบิกวิชาศิลปะบำบัดมีหลายคนด้วยกัน ส่วนคำว่า 'Art Therapy' ได้รับการบัญญัติขึ้นครั้งแรกในปี 1950

โดย Margaret Naumburg นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน โดยใช้

ภาพวาดในการสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึกกับคนไข้

พร้อมทั้งประยุกต์ให้เข้ากับการรักษาแบบจิตวิทยา จึงทำให้

การรักษาแขนงนี้เริ่มได้รับความนิยม แต่หากย้อนกลับไป

ก่อนหน้านี้นี้ ก็มีจิตแพทย์ นักจิตวิทยา และพยาบาลชื่อดังหลายคน

ที่ริเริ่มนำศิลปะมาใช้ในการรักษาและบำบัดอาการของผู้ป่วย

## ศิลปะบำบัดช่วยใครได้บ้าง

ข้อมูลจาก นพ.ทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งศูนย์วิชาการ Happy Home ระบุว่า ศิลปะบำบัด เป็นได้ทั้งการบำบัดด้วยชิ้นงานผ่านการดู ชม ฟัง และลงมือทำ หรือใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือโดยเน้นกระบวนการในการบำบัดรักษา สถาบันวิจัยมะเร็งแห่งหนึ่งในประเทศอังกฤษ ได้ศึกษาวิจัยกลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ต้องเข้ารับเคมีบำบัด ซึ่งส่วนใหญ่จะมีอาการกังวลทั้งต่อวิธีการรักษา ผลการรักษา และผลข้างเคียง

ผู้วิจัยจึงแบ่งคนไข้ออกเป็นกลุ่มต่างๆ และทดลองให้ฟังเสียงดนตรี ดูภาพศิลปะ และไม่ทำอะไรเลยระหว่างเข้ารับการรักษา ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ฟังเสียงดนตรีนั้นมีอาการเครียดน้อยที่สุด รองมาคือกลุ่มที่ดูภาพศิลปะ ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้ฟังเสียงดนตรีหรือชมภาพศิลปะใดๆ เลย จะมีความเครียดและกังวลมากที่สุด

โรงพยาบาลในต่างประเทศจึงมักติดภาพศิลปะหรืองานประติมากรรมไว้ เพื่อใช้เป็นกลยุทธ์ในการเยียวยาผู้ป่วย นอกจากนี้ ผลศึกษายังบอกว่า การให้คุณแม่ ฟังเพลงเบาๆ สัก 30 นาทีก่อนคลอด จะทำให้คลอดง่ายขึ้น ส่วนคนไข้ที่เข้ารับการผ่าตัด ก็จะใช้เวลาไม่นานในการพักฟื้น

นอกเหนือจากการคลายความกังวลต่อโรคต่างๆ แล้ว ศิลปะบำบัด

ยังถูกนำมาใช้ช่วยเด็กๆ ที่ถูกทารุณกรรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

อีกทั้งยังช่วยฟื้นฟูผู้ที่ประสบภาวะความเครียดจากเหตุสะเทือนใจ

หรือที่เราเรียกกันว่าโรค PTSD เช่น ผู้ที่สูญเสียบุคคล

อันเป็นที่รัก ผู้ที่ประสบภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ

รวมทั้งช่วยเสริมสร้างพัฒนาการและปรับอารมณ์

ให้เด็กออทิสติกและเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการ



นพ.ทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งศูนย์วิชาการ Happy Home

