**เอกสารประกอบการสอน นาฏกรรมเพื่อสุขภาพ**

นาฏกรรม หมายถึง เครื่องมือพัฒนาร่างกาย อารมณ์ ความคิด สติปัญญาของบุคคล กลุ่มบุคคล เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง และสังคม รูปแบบนาฏกรรมมีทั้งขนาดสั้น และขนาดยาว สามารถแสดงได้ทั้งแบบคนเดียว คู่ หรือ กลุ่ม เนื้อหาของนาฏกรรมขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการนำไปใช้ บทบาทของนาฏกรรมเพื่อสุขภาพ ได้แก่ รักษา บำบัด ฟื้นฟู เสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพ การป้องกัน และการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูล เป็นต้น

ความหมายของนาฏกรรมที่กล่าวไว้ข้างต้น ปรากฏการนิยามจากการนำความรู้ และคุณสมบัติของนาฏกรรมไปใช้ ดังนี้

"นาฏกรรม" หมายถึง กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่ทำขึ้นเพื่อสุขภาพ. การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญของการดูแลสุขภาพทั่วไป และมีผลมากต่อการบำรุงรักษาร่างกายและจิตใจ. นาฏกรรมทางกายยังเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่ดี, มีผลต่อการลดความเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวข้องกับการไม่เคลื่อนไหว, เช่น โรคหัวใจ, เบาหวาน, และความดันโลหิตสูง.

นาฏกรรมทางกายที่แนะนำในการดูแลสุขภาพรวมทั้งปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันมีดังนี้:

1. การออกกำลังกายประจำวัน: ควรมีกิจกรรมทางกายเพื่อเพิ่มความเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน, การขี่จักรยาน, หรือการวิ่ง.
2. การออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง: ควรมีกิจกรรมทางกายที่มีความหนักและความสมดุล เช่น การออกกำลังกายในฟิตเนส, โยคะ, หรือการว่ายน้ำ.
3. การดูแลสุขภาพทางอาหาร: การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ผัก, ผลไม้, และอาหารที่มีประโยชน์สูง.
4. การพักผ่อน: การนอนหลับที่เพียงพอและการพักผ่อนจากกิจกรรมทางกาย.
5. การลดความเครียด: การฝึกฝนเทคนิคการลดความเครียด เช่น การทำโยคะหรือการนั่งสมาธิ.
6. การตรวจสุขภาพประจำปี: การไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเพื่อตรวจสอบสุขภาพทั่วไปและความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ.

การรวม "นาฏกรรม" เหล่านี้เข้ากับวิถีชีวิตประจำวันจะช่วยสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งสำหรับสุขภาพที่ดี. (<https://chat.openai.com/c/aaca8a64-ed03-40b7-889a-989f49c5ba58>)

"นาฏกรรมบำบัด" หมายถึง กิจกรรมทางกายหรือกิจกรรมทางจิตที่มุ่งเน้นไปที่การฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งมักนำเสนอในรูปแบบของโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ถูกออกแบบเพื่อช่วยในการรักษาหรือลดอาการของโรคหรือสภาวะทางจิต.

นาฏกรรมบำบัดทั้งร่างกายและจิตใจมีลักษณะที่หลากหลาย และอาจมีความหลากหลายขึ้นอยู่กับปัญหาที่ต้องการการบำบัด. ตัวอย่างของนาฏกรรมบำบัดที่พบบ่อยรวมถึง:

การออกกำลังกายทางกายภาพ: บำบัดทางกายภาพมักให้กับผู้ที่มีปัญหาเรื่องกล้ามเนื้อ, ข้อต่อ, หรือการเคลื่อนไหว. นาฏกรรมนี้ช่วยเพิ่มพลังงาน, ความคล่องตัว, และฟื้นฟูการทำงานของร่างกาย.

การบำบัดทางการพยาบาล: การรักษาทางการแพทย์ที่มุ่งเน้นการฟื้นฟูหรือบรรเทาอาการของโรคหรือบาดเจ็บทางร่างกาย.

การบำบัดทางจิต: การปรึกษาจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อการรับรองและการช่วยเหลือในด้านทางจิต.

การฝึกทักษะ: การเรียนรู้ทักษะในการจัดการกับสถานการณ์ที่เครียดหรือที่ทำให้เกิดปัญหา.

การแนะนำทางโภชนาการ: การปรับเปลี่ยนแพทย์ทางโภชนาการเพื่อรักษาหรือป้องกันโรค.

การแก้ไขพฤติกรรม: การตรวจสอบและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่อาจมีผลต่อสุขภาพ.

นาฏกรรมบำบัดมักจะต้องได้รับการคำนึงถึงโดยทีมแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูงสุด.

ตัวอย่างของศิลปะการแสดงเพื่อการบำบัดมีรายละเอียด ดังนี้

ศิลปะการแสดง (Expressive Arts Therapy): นำศิลปะมาใช้ในการแก้ไขปัญหาทางจิตใจ และการตรวจสอบความรู้สึก. ประการที่มีบางประการได้แก่ การวาดรูป, การทำแกะสลัก, การทำหุ่น, การเต้นรำ, และการทำดนตรี.

ศิลปะการแสดงแบบดนตรี (Music Therapy): การใช้เสียงดนตรีเพื่อช่วยในการรักษาและการปรับปรุงสุขภาพทางจิตใจ. มีการให้คนรับการบำบัดมีส่วนร่วมในการสร้างเสียงดนตรีหรือการฟังดนตรีที่มีประสิทธิภาพ.

ศิลปะบำบัดด้านการแสดง (Drama Therapy): การใช้การแสดงโดยให้ผู้รับบำบัดลงไปในบทบาทหรือสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้มีการทดลองและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง.

ศิลปะการสร้าง (Art Therapy): การใช้การสร้างศิลปะเพื่อช่วยในการแก้ไขปัญหาทางจิตใจ. นอกจากการวาดรูป, มีการใช้วัสดุต่าง ๆ เช่น ทรายสี, ก้อนดิน, หรือการทำงานกับเศษผ้า.

โยคะและการฝึกสติ (Yoga and Mindfulness): การใช้โยคะและการฝึกสติเพื่อช่วยในการควบคุมอารมณ์, ลดสตรีส, และเพิ่มความสนใจที่มีต่อปัญหาทางจิตใจ.

ศิลปะบำบัดนันทนาการ (Recreational Therapy): การใช้กิจกรรมนันทนาการ เช่น การปีนเขา, การล่องเรือ, หรือกิจกรรมกีฬา เพื่อเพิ่มความมั่นคงและสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ.

การบำบัดทางศิลปะนั้นมีหลายทางที่สามารถเลือกใช้ได้, และการเลือกใช้ขึ้นอยู่กับความต้องการและความสะดวกสบายของบุคคล. นอกจากนี้, การร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญทางการบำบัดมีความสำคัญเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ <https://chat.openai.com/c/aaca8a64-ed03-40b7-889a-989f49c5ba58>

ตัวอย่างแหล่งข้อมูลสำหรับนาฏกรรมเพื่อสุขภาพ

http://utcc2.utcc.ac.th/humanities\_conf/journal\_file/0020/Dance%20movement.pdf

<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jica/article/view/153574>

<https://www.bpi.ac.th/upload/media/2022/05/3888628c494dc50fd.pdf>

<https://ejournals.swu.ac.th/index.php/jcosci/article/view/10466>

<https://www.healthcarethai.com/%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%8F%E0%B8%9A%E0%B8%B3%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%94/>

<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jica/article/view/105654>

<https://mgronline.com/science/detail/9580000064602>

<https://www.youtube.com/results?search_query=%23%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%8F%E0%B8%A8%E0%B8%B4%E0%B8%A5%E0%B8%9B%E0%B9%8C%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9A%E0%B8%B3%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%94>

<https://sdg.swu.ac.th/projects/197/preview>

<https://th.rajanukul.go.th/_admin/file-download/5-4460-1448597095.pdf>

<https://www.thairath.co.th/content/377066>