

گسترده است که دانشمندان، هنوز موفق نشده‌اند همه‌ی آن را بشناسند. گرچه پزشکان به فواید این شیوه‌ی درمانی واقف‌اند و در موارد زیادی نیز در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی از آن استفاده می‌کنند، اما موسیقی‌درمانی چندان در بین مردم شناخته شده نیست.

فواید موسیقی‌درمانی:

- **بهبود اخلاق و کیفیت زندگی:** به‌خصوص برای بیمارانی که مدت طولانی در بیمارستان، تحت درمان هستند.
- **کاهش استرس، اضطراب و فشارهای روحی:** به‌عنوان مسکن برای بیماران، پیش از عمل جراحی و زایمان توصیه می‌شود.
- **تسکین درد:** موسیقی، ادراک درد را کاهش داده و تحمل درد در بیماری‌هایی مانند آرتروز، دردهای مزمن، سردرد و... را بالا می‌برد.
- **بهبود کیفیت زندگی** در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی
- **کاهش برخی علائم** مربوط به بیماری اوتیسم (درخودماندگی)
- **بهبود کیفیت خواب**
- **از دیگر فواید** موسیقی‌درمانی، می‌توان به تأثیر آن در رشد کودکان، بهبود مراقبت‌های پیش از تولد، تسکین ناراحتی‌های مربوط به بیماری آلزایمر، کمک به بیماران مبتلا به «پارکینسون» در سازگاری آنان با محیط و اطرافیان، تسکین برخی علائم افسردگی و... اشاره کرد. همچنین این روش درمانی، معمولاً برای بهبود مشکلات رفتاری یا ناسازگاری اجتماعی، معلولیت‌های جسمی یا ذهنی، مشکلات یادگیری، عقب‌ماندگی تحصیلی و... نیز توصیه می‌شود.
- **استفاده از موسیقی‌درمانی** در طول دوران بارداری به دلیل تقویت رابطه‌ی مادر و جنین و همچنین در سالمندانی که گرفتار مشکلات مختلفی هستند نیز کاربرد دارد.

روش‌های موسیقی‌درمانی:

به‌طور کلی ۲ روش معمول موسیقی‌درمانی شناخته شده است:

- (۱) **موسیقی‌درمانی غیرفعال یا نهفته:** شامل گوش‌دادن به یک برنامه‌ی شنیداری متناسب با سن، فرهنگ و مشکلات روان‌شناسی می‌شود. این شیوه معمولاً با تکنیک‌های ریلکسیشن مرتبط است.
- (۲) **موسیقی‌درمانی فعال:** مبتنی بر تولیدات صوتی به کمک صداها، ضربات آهنگین و دیگر وسایل است. فرآیند صوتی و تنفسی، کشیدگی تارهای صوتی را آزاد کرده و به شناخت فرد از بدنش کمک می‌کند. آوازخواندن، مشکلات زبانی را بهبود بخشیده و حافظه را تقویت می‌نماید. اسباب‌بازی‌های موزیکال، به بروز احساسات و هیجانات کمک می‌کنند.

منبع: www.Esante.fr

ترجمه و تنظیم: مریم‌سادات کاظمی

استفاده از آهنگ‌ها و نواهای موسیقایی به‌عنوان شیوه‌ی درمان، ایده‌ایست که در زمینه‌های مختلف کاربرد دارد؛ از تسکین استرس گرفته تا درد، بازتوانی مشکلات عصبی یا رفتاری و... در این حیطه قرار می‌گیرند.

در موسیقی‌درمانی، گوش‌دادن و ساخت آهنگ، به منزله‌ی ابزارهای درمان هستند که به نشان‌دادن احساسات و هیجانات، تسهیل در برقراری ارتباط و بهبود ناراحتی‌های جسمی کمک می‌کند. درواقع، احساسات و عواطف در قالب کلمات و آهنگ‌ها بروز می‌کنند اما موسیقی، هیجانات را هم تحریک می‌کند و موجب تقویت اعتمادبه‌نفس می‌شود که این امر می‌تواند بعضی از ناراحتی‌ها را بهبود بخشیده و به برقراری ارتباط بهتر با دیگران کمک کند. همچنین موسیقی، مغز و به‌خصوص مراکز احساسی را فعال می‌کند و تأثیراتی نیز بر سیستم تنفس، قلب و ماهیچه‌ها دارد.

زمینه‌های استفاده از این روش و شیوه‌های کاربردی، آن‌قدر

سفری موسیقی‌درمانی

