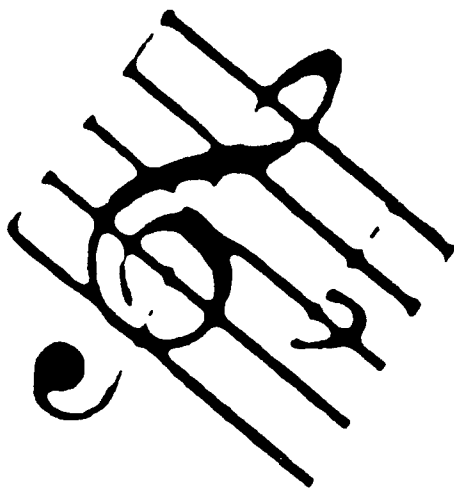


# موسیقی درمانی

ترجمه و تألیف:

دکتر مریم شریعت‌زاده جنیدی



## مقدمه

اصواتی که در طول حیات انسان در فضا شناور هستند می‌توانند مفید یا مضر باشند. به هر حال بشر به وجود این اصوات عادت می‌کند و حتی به آنها نیاز دارد. چنانکه در فضا که صوتی وجود ندارد باعث ناراحتی فضانوردان می‌شود از جمله اصوات مفید ضربان قلب مادر است، قطع صدای ضربان قلب مادر بزرگترین علت اضطراب نوزادان می‌باشد و دوباره در آغوش گرفتن توسط مادر موجب آرامش آنان می‌گردد. از جمله اصوات موزون که در طول زندگی بشر به دلیل ریتم و وزن موجب آرامش می‌شود موسیقی است. به همین جهت سال‌هاست که محققین و پزشکان در صدد استفاده از این اصوات برای درمان هستند. طبعاً هر موسیقی برای هر جامعه و هر فردی مناسب نمی‌باشد و موسیقی مناسب است که می‌تواند هیجانات را کنترل کند.



موسیقی درمانی و مراقبت‌های کلینیکی، درمان‌های مکمل یکدیگر می‌باشند.

## موسیقی به عنوان درمان:

موسیقی درمانی به بهره‌گیری از روش‌های روان‌شناسی و اثرات بدنی گوش دادن به موسیقی اطلاق می‌شود. این روش معمولاً به عنوان یک درمان موقتی طبقه‌بندی شده است و همچنین به عنوان یک درمان جانبی در کنار درمان دارویی به کار می‌رود. شواهد گوناگونی وجود دارد که موسیقی را به عنوان یک درمان ارزشمند پیشنهاد می‌کند.

## موسیقی درمانی ICU

آنت کولن در سال ۱۹۹۲ نرس بخش مراقبت‌های ویژه در بیمارستان سن جرج لندن بود، او مدت دو سال در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU)<sup>(۱)</sup> بزرگسالان کار کرده و با ۱۰۰ بیمار در وضعیت بحرانی سر و کار داشته است. او در حال حاضر در دانشگاه سن جیمز کار می‌کند.

پژوهشی که در سال ۱۹۹۴ میلادی در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) بزرگسالان به عمل آمد چنین گزارش می‌کند. که موسیقی به سه طریح آگاهی نفوذ می‌کند، زمانی که حرف زدن و ارتباط بی‌تأثیر است. موسیقی به بیمارانی که در خود فرو رفته‌اند و احساس تنهایی شدید می‌کنند کمک می‌کند که در خلال درد و ناراحتی به سطحی از آگاهی به واقعیت‌ها و برقراری ارتباط با افراد برسند. موسیقی درمانی در بسیاری از زمینه‌ها استفاده شده است. برای مثال: در کاهش رفتار ناهنجار افرادی که ناتوانی در یادگیری و حرکت دارند نتیجه مثبت داده است. بدین معنی که ریتمیک بودن موسیقی انجام یک سری فعالیت‌های بدنی مانند کارهای روزمره در افراد با مشکلات یادگیری را آسان می‌کند و در ایجاد انگیزه به فعالیت و یادگیری در این‌گونه افراد بسیار مفید است. مثلاً بزرگسالان و کودکانی که در انجام یک سری فعالیت‌های بدنی مانند پوشیدن لباس - ورزش کردن و یا نوشتن مشکل دارند، می‌توانند با ریتم موسیقی این مشکل را حل کنند.

به نظر می‌رسد جلسه آوازخوانی برای افراد پیر به آنها کمک می‌کند با واقعیت‌ها در تماس باشند. حضور در این جلسات و برقراری ارتباط با اعضاء گروه آوازخوان به افراد پیر و منزوی که احساس تنهایی می‌کنند کمک می‌کند تا بتوانند از عهده انجام کارهای خودشان برآیند و در نتیجه به راحتی می‌توانند در تفریح‌های اجتماعی شرکت کنند.

سیستم اعصاب مرکزی (مغز) طوری ساخته شده است که به محرک‌های موزیکال پاسخ‌های مثبت و مناسب می‌دهد و موجبات استفاده از این روش درمانی را فراهم می‌سازد. وقتی اطلاعاتی از طریق یکی از حواس پنجگانه به ما می‌رسد شبکه عصبی پیچیده‌ای آن را از فیلتر عبور داده و به مغز انتقال می‌دهد و به عبارت دیگر این دستگاه به عنوان یک صافی برای اطلاعاتی که از طریق حواس به ما می‌رسد عمل می‌کند.

مکانیزم تأثیر موسیقی در بهبود بیماران چندان شناخته شده نیست اما تحقیقات متعدد نشانگر آن است که تالاموس مهم‌ترین غده مستقر در مغز محرک‌های موزیکال را دریافت می‌کند و این علایم را به وسیله سیستم عصبی به مغز انتقال می‌دهد و به صورت یک کارکرد خودکار به طور اعم روی مغز و به طور اخص روی هوش، حافظه و قوه تخیل نفوذ می‌کند، این عملکرد مغز در مقابل موسیقی به دلیل پاسخ غده (سه نوبری) یا هیپوفیز است، این غده از تالاموس فرمان دریافت می‌کند و به محرک‌های موزیکال و ریتم و وزن موسیقی پاسخ مثبت می‌دهد و موجب ترشحاتی می‌گردد که نقاط مختلف بدن انسان را جهت کارکرد طبیعی رهنمون می‌سازد. وقتی محرک‌های موزیکال به مغز می‌رسد غده هیپوفیز به آن پاسخ مثبت و یا به عبارتی پاسخ آزمایش بخش می‌دهد که نتیجه این پاسخ آزادسازی آندروفین است. آندروفین<sup>(۲)</sup> آرام‌بخشی است طبیعی که درد را تسکین می‌دهد، لذا موجب می‌شود نیاز بیماران در حال دریافت موسیقی درمانی به داروهای دردزدایی پایین بیاید. این ماده در زمان آرامشی که توسط موسیقی به دست می‌آید در تمام نقاط بدن ترشح می‌گردد. همچنین به هنگام ترس، بی‌قراری و اضطراب ماده‌ای به نام کاتکولومین<sup>(۳)</sup> و یا به عبارتی آندرنالین و نورادرنالین از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود که این ماده موجب بالا رفتن فشار خون و ضربان قلب می‌گردد و شگفت‌انگیز است که موسیقی آزادسازی این ماده اضطراب‌زا را کاهش می‌دهد و در نتیجه عملکرد آن در بدن، فشار خون و ضربان قلب پایین می‌آید.

تحقیقاتی روی دو دسته از بیماران به عمل آمده و تأثیر موسیقی برای درمان مورد بررسی واقع شده است، این مقایسه کوچک در این تحقیق نشان داد، گروهی از بیمارانی که ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی موسیقی دریافت کرده بودند در مقایسه با گروه دوم که

در چنین شرایط هیچ چیز دریافت نکرده بودند، کاهش فشار خون و ضربان قلب برای گروه اول کاملاً محسوس بود. استفاده از موسیقی درمانی در بیماران با تشخیص (MI)<sup>(۴)</sup> سکنه قلبی که با مشکلات قلبی روبرو هستند و در (CCU)<sup>(۵)</sup> بستری می‌باشند نیز بسیار مؤثر است و روی آنها مانند بیماران بستری در ICU عمل می‌کند و ضربان قلب و فشار خون را نیز پایین می‌آورد و به نظر می‌رسد که چنین بیمارانی پس از درمان با موسیقی مشکلات کمتر از حد انتظار تحمل می‌کنند. سولی ون<sup>(۶)</sup> (نویسنده مقاله کشف راههای موزیکال در بخش مراقبت‌های ویژه) در یک سخنرانی امکان نقش موسیقی درمانی را در (ICU) شرح داد، او نتیجه‌گیری کرد که در ارتباط با مراقبت ویژه موسیقی به دلیل داشتن اثرات فیزیولوژیکی بسیار مناسب است. اگرچه به شرایط بیمار بستگی دارد اما حتی با شرایط متغیر و با وجود عوامل گوناگون نتیجه همیشه مناسب و مفید است. بخش مراقبت‌های ویژه یکی از هولناک‌ترین و پر خطرترین محیط بیمارستان است. با این حال در این بخش موسیقی به عنوان یک ابزار ایجاد ارتباط برای بیمار به شمار می‌رود از طرف دیگر باید روی بیمارهای آرام و ناآرام هم مورد بررسی قرار گیرد. موسیقی ممکن است یک امتیاز بالایی برای دلداری بیمارانی که احساس تنهایی می‌کنند داشته باشد و به کاهش سطح اضطراب آنها کمک می‌کند.

استفاده از روش موسیقی درمانی در بخش‌های مختلف درمانی به طرق مختلف صورت می‌گیرد. یکی از راههای موسیقی درمانی استفاده از گوشی خصوصی برای هر یک از بیماران می‌باشد که متأسفانه روشی است بسیار گران. ولی ساخت یک لابراتوار مجهز به ضبط و پخش می‌تواند کاربرد بهتری با هزینه کمتر برای هر بخش درمانی داشته باشد. برای مؤثر بودن موسیقی درمانی ترتیب دادن موسیقی مناسب بسیار حائز اهمیت است. جهت تأثیر مثبت موسیقی در بیمار باید

سعی شود از موسیقی مناسب که توسط متخصصین برگزیده شده استفاده شود و قویاً تأکید می‌شود که موسیقی نباید تم یکنواخت داشته باشد تا بیمار مجبور نباشد که مدام به یک نوا گوش دهد. باید به موسیقی فاصله‌های منظم داده شود تا شنیدن موسیقی برای بیمار کسالت‌آور نشود: اگر شرایط استفاده مناسب از موسیقی رعایت شود می‌تواند از آسیب‌های احتمالی که ممکن است متوجه بیمار گردد جلوگیری کند در غیر این صورت ممکن است موجب ناکامی و بالا رفتن اضطراب بیمار گردد. بنابراین این بیمار نباید برای دوره‌های ممتد از گوشی برای شنیدن موسیقی استفاده کند زیرا ممکن است فشارهای عصبی باعث عوارض جانبی گردد و بیمار ابراز ناراحتی نماید.

سولی ون از این گزارش چنین نتیجه‌گیری کرد که: موسیقی اثرات درمانی ضد اضطراب دارد. موسیقی به همان خوبی که در کاهش ضربان قلب و فشار خون عمل می‌کند، روی بیماران بستری در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) مؤثر است و موجب برقراری ارتباط می‌گردد، می‌تواند مسکن و دردزدای خوبی نیز باشد.

این روش به عنوان بهترین نوع برقراری ارتباط بین بیمار و پرستار در مراحل بحرانی به شمار می‌رود، حتی اگر فرض شود که نتیجه اثرات جانبی موسیقی به عنوان درمان بسیار ناچیز باشد.

امید است که در آینده با تحقیقات وسیع‌تر بیشتر به ارزش اثرات موسیقی به عنوان درمان سنتی در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) پی برده شود و کارکرد بهینه این روش درمانی مورد تأیید واقع گردد.

**پی‌نوشت‌ها:**

- 1- Nursing Times April, 27. volume 90, No 17. 1994
- 2- intensive care unit
- 3- Catecholamines 4- endorphins
- 5- myocardial infarction
- 6- coronay care unit
- 7- O'Sullivan