



موسیقی درمانی

دکتر عباس پوستی

استاد فارماکولوژی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

■ مقدمه

موسیقی موهبتی الهی برای زندگی انسان‌ها است که در آن قدرت ارتباط را با هر کس برقرار می‌سازد. به‌کارگیری آواز و موسیقی قدمت بسیار طولانی دارد به‌طوری که حتی داود پیامبر هم از آن بهره گرفته است. در کتاب‌های ابوعلی سینا و فارابی هم به اهمیت و تاثیر موسیقی بر جسم و روان صریحاً اشاره شده و زمانی در دانشگاه جندی شاپور اهواز نیز دانش موسیقی جز دروس دانشجویان پزشکی و پرستاری بوده است و فردریش نیچه فیلسوف بزرگ آلمانی هم مدعی بود که موسیقی زیباترین و روح پرورترین صداها می‌باشد. امروزه دانشمندان معتقد هستند که موسیقی تاثیر

شگرفی در درمان برخی فرآیندهای بیماری‌زا دارد و در بسیاری از رنج‌ها و دردهای بحرانی به‌عنوان یک ابزار درمانی به حساب می‌آید. در یک بررسی توسط محققان انگلیسی پس از آزمایش‌های متعدد مشخص گردید که صدای سازهای بادی تند و شدید اثرات حیرت‌انگیزی در بیماران دچار هیجان و اضطراب، غم و اندوه و ترس و هراس دارد. موسیقی نه تنها در افزایش رشد و پیشرفت فردی، توسعه رفتاری، آگاهی و بصیرت بیمار از رنجوری خویش دخالت دارد بلکه یک ابزار درمانی در گسترش مهارت حرکتی و ارتباط اجتماعی نیز محسوب می‌شود و در درمان بیماران تحت مراقبت شدید نیز تاثیرگذار است.

در کشورهای غربی با استفاده از مطالعات علمی و تجربی موسیقی درمانی را در افراد مختلف صرف‌نظر از سن، عدم توانایی، یا سابقه اطلاعات از موسیقی جهت درمان بیماری آلزایمر، پارکینسون و سایر اختلال‌های دوران پیری به کار می‌برند و حتی کار به جایی رسیده که دانشمندان هندی مدعی هستند که موسیقی در افزایش تولید برنج نیشکر و سایر محصولات کشاورزی مؤثر است. در حال حاضر متخصصان روان‌شناسی، اعصاب و موسیقی‌دان‌ها کاربرد موسیقی را در بسیاری از اختلال‌هایی روانی و رنجوری‌های وسیع و متعدد مانند بیماری آسم، افزایش فشارخون، کودکان با نقص عضو و بیماری‌های وابسته به استرس مثل بی‌خوابی، هیجان‌ها، افسردگی، عدم توانایی در یادگیری، اختلال جنسی و مشکلات عاطفی مؤثر دانسته‌اند و کشورهای غربی میزان موفقیت با این وسیله درمانی را امیدوارکننده توصیف کرده‌اند (۲).

■ چگونگی تأثیر موسیقی

موسیقی درمانی علمی است که برای کاربرد آن میزان موزیک و تداخل‌های آن در بقا و نگهداری فرد، بهبود عواطف، سلامتی جسمی و فیزیولوژیک و روانی شخص مطرح می‌شود. گوش دادن به موسیقی باعث برانگیختن خاطرات و افکار و آرامش روان می‌شود. موسیقی باعث فعال شدن سلول‌های مغزی در آزاد کردن اندورفین‌ها می‌گردد و در نتیجه، منجر به احساس شمع خوشحالی، صلح و آرامش می‌شود. مطالعه‌ای که در این زمینه در دانشگاه Rocksten به عمل آمد

موسیقی یک سرگرمی ریتمیک قابل توجه برای افراد سالمندی است که به بیماری‌های مزمن دچار هستند و به بیماران اجازه می‌دهد که در زمان خاصی که به موزیک مورد علاقه خود گوش می‌دهند، احساس جوانی کرده (به خاطر آوردن دوران سلامت و شور جوانی)، امید به زندگی در آن‌ها تقویت شود و رشد مثبت شعوری و ذهنی در این بیماران علامت بسیار خوبی است.

در قرن شانزدهم در یونان، موسیقی درمانی را به عنوان جانشین دارودرمانی در برخی بیماری‌های روانی به کار می‌بردند. موزیک و ورزش‌های تن‌آرایی در یک دوره زمانی به عنوان درمان بیماری‌های روانی به کار می‌رفت ولی امروزه بیشتر برای کاهش میزان استرس و هیجان‌ها نقش به‌سزایی دارد.

باید یادآوری کرد که هر نوع موزیک و صدایی سلامت‌بخش نیست و شاید سابقه‌ای منفی درباره موزیک درمانی هم وجود دارد، زیرا باید توجه داشت که در بیماران تحت مراقبت شدید، جلسات بسیار زیاد موسیقی درمانی ممکن است خطرناک باشد ولی مسؤول این عوارض به هیچ وجه موسیقی نیست بلکه بیماری که مدت طولانی تحت مراقبت شدید است، دچار ضعف و اختلال‌های سیستم عصبی شده که در این مورد تجویز موسیقی منجر به تغییر ناگهانی شرایط محیطی بیمار شده و در نتیجه موجب بدتر شدن وضعی وی می‌گردد. بنابراین، موزیک درمانی باید توسط متخصصان انجام گیرد تا حداکثر اثر مفیدبخشی آن به دست آید. شکی نیست این نوع درمان گویاترین درمان‌ها است (۱).

نشان داد که در بیمارانی که پیوند مغز استخوان شده‌اند، موسیقی درمانی درد و تهوع این بیماران را کاهش و تولید سلول‌های خونی جدید در مغز استخوان را تسریع می‌کند. در گزارش دیگری که بر روی بیست بیمار دچار آلزایمر به عمل آمد مشخص شد که موزیک درمانی باعث بالابردن ملاتونین و بهبود خلق‌وخو و مشکلات خواب این بیماران می‌شود (۲). در یک‌سری بررسی‌ها که در دانشکده پزشکی فلوریدا انجام گرفت عده‌ای از بیماران مبتلا به آلزایمر را ۵ روز در هفته به مدت یک ماه روزی ۲ بار تحت درمان با موسیقی قرار دادند. در انتهای هفته چهارم و ۶ هفته بعد، نتیجه مطالعات را نسبت به نمونه‌های قبل از درمان و درمان‌های جانشینی مقایسه کردند و دریافتند که میزان خونی ملاتونین نوراپی‌نفرین، اپی‌نفرین، سروتونین و پرولاکتین که همه آن‌ها میانجی‌های مهم مغزی هستند و بر روی حالت‌های روانی شخص تأثیرگذار هستند تغییراتی به عمل آمده است. به این ترتیب که میزان خونی ملاتونین، نوراپی‌نفرین و اپی‌نفرین در انتهای هفته چهارم برنامه درمانی به‌طور مشخص بالا رفته است. علاوه بر این، میزان ملاتونین بعد از ۶ هفته درمان در همان حد بالا متوقف شده و میزان نوراپی‌نفرین و اپی‌نفرین به حالت طبیعی برگشته‌اند ولی سروتونین و پرولاکتین تحت تأثیر موسیقی درمانی قرار نگرفته‌اند. به اضافه تغییرات هورمونی شرکت‌کنندگان فعال‌تر و خواب آن‌ها نیز بهتر شده است.

محققان خاطر نشان ساخته‌اند که با نوع موزیک‌های آهسته، بیماران احساس آرامش و

انبساط خاطر بیشتری داشته و حتی ممکن است از تجویز داروهای آرام‌بخش مفیدتر باشد ولی این شیوه درمانی همراه با یوگا و آرام‌بخش‌ها می‌تواند موجب تثبیت تعادل هورمونی و هیجان‌های حتی در دوران استرس و بیماری‌ها شود (۳). بیماران مبتلا به آلزایمر که حتی با صحبت کردن قادر به ارتباط با دیگران نبوده‌اند، تحت درمان با موسیقی نتایج امیدوارکننده‌ای نشان دادند و حتی کاهش فرآیند فیزیکی، روانی و شناختی بروز یافت. در مطالعه دیگری دیده‌اند که چنانچه بیماران مبتلا به آلزایمر را در اتاق تاریکی تنها نگه دارند، دچار رفتار خشونت‌آمیز می‌شوند ولی با موزیک درمانی یک سوم آن‌ها نسبت به تجویز دارو کمتر این عارضه را بروز می‌دهند. توصیه شده که ساز و حرکات موزیکال به‌طور دسته‌جمعی تأثیرش بیشتر از فردی است. موسیقی اغلب با خاطرات نزدیک همراه می‌باشد و کمک می‌کند که شخص از انزوای فردی خارج شود.

در فرآیند گفتگو درمانی یک نیمه از مغز فعالیت غالب را دارد، در حالی که در موسیقی درمانی چه نوازندگی و یا گوش دادن به موزیک هر دو نیمه مغز شرکت دارند (۴). وقتی بیماری به موسیقی گوش می‌دهد، تغییرات فیزیولوژیک و سایکولوژیک متنوعی در بدن او رخ می‌دهد و قسمت‌های مختلف مغز به‌خصوص کورتکس تامپورال، مناطق حرکتی در قشر پیشانی تالاموس و مخچه فعال می‌شوند که با فرآیند درک ریتم، ملودی و هارمونی موسیقی بستگی دارد اما تاکنون تحقیقات محدودی راجع به اثر موسیقی شبیه درمان فارماکولوژیک در بیماران

عمل می‌تواند از راه ساده پژواک یا فرم سؤال و جواب که در آن کودک بتواند قدرت تکلم خود را به تدریج توسعه دهد، انجام می‌گیرد.

□ موسیقی و افسردگی

موزیک یک عامل مهم برطرف‌کننده استرس بهبود افسردگی و کاهش تمایل بیمار به تنهایی می‌شود، زیرا موسیقی یک خاصیت برتری بر هیجان و اضطراب دارد.

□ موزیک و آلزایمر

آلزایمر که یک بیماری دوران سالمندی است می‌تواند تا اندازه‌ای توسط موسیقی بهبود یابد.

□ موسیقی درمانی در پارکینسون و زوال عقلی

موزیک درمانی می‌تواند با این دو بیماری مقابله کند به طوری که برخی گزارش‌های دیگر حاکی از تأثیر موزیک‌های ریتمیک و تند بر روی حرکات راه رفتن بیماران دچار پارکینسون بوده است و به‌طور کلی، موسیقی در افرادی که با آن آشنا باشند، می‌تواند باعث باز یافتن حافظه شخص شود.

□ موسیقی و بیماری‌های عصبی

موسیقی اثر مستقیمی بر روی سیستم عصبی و روانی شخص دارد. موسیقی درمانی می‌تواند روی تکلم و ارتباط شفاهی بیماران تأثیرگذار باشد. موسیقی‌های کلاسیک هندی و چینی نیز برای مصرف موزیک درمانی مورد توجه قرار گرفته‌اند (۶).

□ موسیقی و خواب

برای مبارزه با مشکلات به خواب رفتن، گوش دادن به یک موسیقی آرام ممکن است لازم شود. مطالعات نشان داده که موسیقی می‌تواند به کاهش

دچار زوال عقلی انجام شده که به این ترتیب احتیاج به بررسی بیشتری دارد (۵). موزیک درمانی همراه با تمرینات بدنی راهی برای توان بخشیدن و نوید سلامتی برای بیمار روانی است. موزیک درمانی به‌خصوص همراه با آوازهای آشنا و مورد علاقه شخص در بیماران دچار آلزایمر و سایر موارد زوال عقلی باعث می‌شود که قفل حافظه را باز کند و شرکت در موزیک در بهبود ارتباط و تبادل گفتار بیشتر بیمار و چیرگی بر کناره‌گیری وی می‌شود و در بیماران پارکینسونی کمک به طرز راه رفتن و تعادل و میزان حرکات بدن می‌شود. در بیماران دچار صدمات ضربه‌ای، موزیک کمک به فیزیوتراپی بهبود اختلال‌های حرکتی بزرگ و کوچک، تطابق حرکات و درک بهتر چشم‌ها و گوش‌ها می‌شود و در افراد دچار سکته مغزی کمک بزرگی به بهبود سخن‌پوشی که یکی از عوارض مهم سکته مغزی است، می‌شود.

مشکلات ارتباطی و سایکولوژی مثل افسردگی و اوتیسم (Autism) می‌تواند توسط موزیک درمانی بهبودی واضح پیدا کند و در بسیاری از بیماری‌های دوران سالمندی مثل پارکینسون، آلزایمر و زوال عقلی با آن‌ها مقابله کند. یکی از مزایای مهم این روش درمانی، سالم و بدون هرگونه عارضه‌ای بودن در بیماران است.

□ اوتیسم و موسیقی

کودکان دچار اوتیسم در تکلم و ارتباط با دیگران مشکل دارند به طوری که آن‌ها را محدود به دنیای خود می‌کند. موزیک درمانی کودکان مبتلا به اوتیسم را در قدرت تکلم کمک می‌کند که این

شب و افزایش بهبود عملکرد روزانه فرد می‌باشد. به هر حال، موزیک یک وسیله سالم، راحت و ارزان برای بهبود کیفیت خواب است ولی اگر فردی دچار بدخوابی مزمن است که با موسیقی درمانی جواب نمی‌دهد، باید به پزشک مراجعه کند که گاهی لازم می‌شود درمان دیگری همراه با موسیقی انجام گیرد.

عوامل متعددی که با خواب تداخل دارند کمک کند (مانند استرس و اضطراب) و یا تغییرات فیزیکی بدن را که موجب خواب کاملاً راحت می‌شود (مانند پایین آوردن ضربان‌های قلب و تعداد تنفس) باعث گردد. موزیک آرام و با ریتم آهسته بهترین انتخاب برای کوتاه کردن زمان بیداری، طولانی کردن مدت خواب، کاهش تعداد دفعات بیداری در طول

منابع

1. <http://EzineArticles.com/?The-Benefit-of-Music-Therapy&id=402374>
2. <http://www.naturalhealthcure.org/therapies/healing-and-music-therapg.html>
3. <http://www.emusicguides.com/info/Music-Therapy/Music-Therapy/Music--Alzheimer-,-,-s->
4. Lyso B. Tue On. Biology 2009; 2:1
5. Kerer M, Marksteiner J, Mazzola G. Dementia and music. Neuropsychiatr. 2009; 23: 4-14
6. <http://www.indianezone.com/16/music-therapy-curing-disease.htm>

