



专家简介:陈洛婷,中央音乐学院音乐人工智能与音乐信息科技系、音乐治疗中心副教授,中国音乐治疗行业委员会注册音乐治疗师,中国音乐治疗学会认证音乐治疗师,美国音乐想象协会认证音乐治疗师,美国RBL方法新生儿重症监护病房认证音乐治疗师/中国区督导师;中国保健医学研究会缓和医疗分会委员,全国妇幼保健研究会婴幼儿心理健康专业委员会委员,中国音乐家协会奥尔夫特教中心副主任;编著《音乐治疗临床实务》,协同译著《老年痴呆的音乐治疗》。

Email: wj040@ccom.edu.cn

生命的终曲 音乐治疗与安宁缓和医疗

陈洛婷

(中央音乐学院音乐人工智能与音乐信息科技系 音乐治疗中心,北京 100030)

[摘要] 音乐治疗在缓和医疗与临终关怀领域中的应用已被许多国家认可。人类自胎儿期听觉开始发育后,就能接收到来自自己、母体以及外界各种声音的刺激,即便至生命的最终,听觉也通常是最后丧失的功能。对于临终患者而言,在面对死亡的过程中承受着身体与心理的巨大挑战。音乐治疗中将音乐作为一种治疗的媒介工具,通过专业、科学的方式进行治疗干预,协助患者改善身体的不适、情绪的照顾、灵性上的陪伴,在音乐的牵引下走向人生的最终乐章。

[关键词] 临终关怀医疗;音乐疗法;处方,非药物

DOI:10.3969/J.issn.1672-6790.2020.03.005

The finale of life, music therapy and hospice palliative care Chen Luoting (Department of AI Music and Music Information Technology, Music Therapy Center, Central Conservatory of Music, Beijing 100030, China)

[Abstract] The use of music therapy in the field of palliative care and hospice care has been widely recognized in many countries. After the human ear begins to develop from the fetal period, it can receive the stimulation of various sounds from itself, mother and outside world. Even at the end of human life, hearing is usually the last lost function. For terminal patients, they face enormous physical and psychological challenges. In music therapy, music is used as a media tool for treatment. It is a professional and scientific treatment, which can help patients alleviate physical discomfort, provide emotional care and spiritual companionship, as well as accompany them till the end of their journey.

[Keywords] Hospice care; Music therapy; Prescriptions, non-drug

1 音乐治疗与安宁缓和医疗

1.1 音乐治疗 音乐治疗是一门跨专业的应用型学科,主要透过系统的音乐体验过程,秉持循证医学概念的科学性原则进行干预治疗。专业的音乐治疗师能在多学科组成的缓和医疗团队中,为患者提供个性化帮助及缓解不适痛苦^[1]。20世纪70年代已有音乐治疗师在安宁缓和医疗病房针对患者的生

理、心理、社交、灵性方面提供音乐治疗服务^[2]。在缓和医疗的临床应用中,音乐治疗已被广泛接受^[3]。作为一种非侵入式的治疗手段,音乐治疗的干预方法形式多样。临床技术应用分为两类:(1)主动式:再创造式方法、即兴式方法、创作式方法;(2)被动式:接受式方法^[4]。

1.2 安宁缓和医疗 根据世界卫生组织(WHO)定

义,安宁缓和医疗指从诊断到生命末期病程,针对治愈性治疗无反应之患者及其家庭以提高生命质量为目的的照顾^[5]。通过对疼痛或其他身体上不适症状的控制以助缓解生理问题,同时改善患者及家属在心理、社会 and 灵性上的问题^[6-7]。通过提供医疗、心理和精神上的支持,帮助患者临终时得到安宁、舒适和尊严的善终目的。协助亲人离世的家属度过丧亲哀伤期。

1.3 缓和医疗中音乐治疗临床应用目的 音乐治疗师通过评估来制定治疗方案及干预介入形式。音乐治疗在临床中具体的干预方法依据:(1)缓和医疗团队的总体治疗方案;(2)治疗对象的现阶段需求;(3)患者、家属、环境等情况综合评估判断,来调整执行干预介入。目的在于有效地利用音乐体验,为缓和医疗患者及其家属增进舒适感及提高生命的品质与生活质量。

音乐治疗有助于减轻疼痛、缓解身体不适感^[8]、调节情绪^[9]。接受音乐治疗能有效地改善重症和终末期患者的状态^[10]。同时 Hilliard 研究^[11]显示,接受音乐治疗的患者在临终阶段时,其生活质量会随着时间的推移得到提高。在安宁缓和医疗中,音乐的应用常围绕着症状缓解、沟通协助、隔离与社会化议题、灵性关怀、情绪抒发与支持这几个主题核心。O'Kelly 等研究^[3]认为音乐治疗在情绪表达、生理调节、社会互动、环境氛围、灵性、创造力这6个领域具有积极影响。O'Callaghan^[12]利用主题性歌词的歌曲创作引导缓和医疗患者,帮助表达对家属或他人的感受、对于生者与亡者相关主题、生活经历中的事件所带来的包括积极和消极的影响等。通过音乐治疗中歌曲创作的技术方法将音乐作为载体,促进患者在不同议题上进行多层次地表达。

对缓和医疗患者及家属而言,除缓解疼痛与症状控制以外也需要医疗团队介入协助患者和他们的照顾者得到包括灵性关怀、哀伤辅导等支持^[7]。面临死亡需经历的悲伤阶段是一个正常的过程,是一个家庭共同需要面对的经历。但每个人对于宗教信仰或心灵追求、社会化需求与价值观或对死亡议题的认知度与接受程度不尽相同,家庭成员们与患者面对死亡时可能会产生不同认知,甚至也可能处于不同的悲伤阶段。音乐治疗师可利用音乐不同形式,通过引导协助生命回顾/回忆,或是运用音乐创作促进表达交流。而音乐治疗过程中的音乐也可被作为礼物或是日后留念的共同回忆。音乐除了帮助

放松心情外,对于包括悲伤痛苦、沮丧绝望等负面情绪,也提供了舒缓调节的管道。

2 音乐治疗在中国安宁缓和医疗的应用

当前在中国医务人员中,安宁缓和医疗服务的理念认知及相关教育尚未全面普及;在临床医疗体制中治愈性治疗方法仍位于临床医疗服务的主要角色,社会大众总体对缓和医疗概念认识不足;也变相影响了医疗人员及民众对于应对死亡议题的能力缺乏,以及医疗机构对安宁缓和病房和缓和团队设立的积极度不高。因此缓和医疗的服务及推广在中国大陆仍实施缓慢^[13]。自国家卫计委于2017年2月发布了《安宁疗护实践指南(试行)》后,才逐渐由几个试点陆续铺开至全国范围进行推广。

在中国大陆音乐治疗学科的发展是从1996年中央音乐学院设立音乐治疗研究中心开始,也开始了音乐治疗专业的研究生及本科人才培养。随着二十多年地推动与发展,国内已有十多所高校设立音乐治疗专业方向。经过专业训练的音乐治疗师常承担支持性治疗的角色,在临床中提供治疗干预与医疗协助。

由于安宁缓和医疗服务的核心概念是以人的身、心、灵、社会几方面的照顾为宗旨。音乐治疗师也需要把往常以“治疗”或“疗愈”为主要目标的思路进行转换。在临床中时常会注意到缓和医疗患者及家属的需求,不再是“治愈”,而是“好死”,就是中国文化中的“善终”。生命最后的尊严与自尊保持、更好地提高自我价值、尽可能保留自主权、保持希望乐观的积极状态、正面的缅怀悲伤与讨论死亡议题、适当的情感宣泄与表达,都是非常重要的需求。而通过在音乐治疗中的体验,患者及家属能在上述的需求中得到满足。在缓和医疗中面临死亡的相关议题,对治疗师的能力及应对经验极具挑战。就现实而言,目前国内大部分音乐治疗师几乎没有机会接触缓和医疗方面的临床,缺乏经验的累积。比起欧美国家音乐治疗缓和领域的应用,我国的音乐治疗在缓和医疗领域还处于初步探索及发展阶段。

3 结语

音乐作为人类生活中最密不可分的一项重要元素,无论在生命中的哪个阶段,都能成为有利的资源。多学科组成的缓和医疗团队以减轻患者的苦痛及达到身、心、灵平安,提高生命质量走向“善终”是最终的目标。