

胸宽广”。

5 讨论

自音乐治疗在北京同仁医院老年医学科开展以来,也逐渐探索出了与医疗团队合作的标准化流程:(1)医生筛选患者(是否适合接受音乐治疗、是否愿意接受音乐治疗);(2)医生进行初步评估(生理指标、基础评估量表等);(3)医生填写《音乐治疗转介表》;(4)音乐治疗师接受转介,并进行资料收集;(5)音乐治疗师对患者进行评估、制定计划、干预;(6)音乐治疗师与医疗团队共同讨论和总结。这种团队合作模式在临床中得到了很好的效果验证,提高了医疗团队与音乐治疗师的工作效率,为患者提供了更专业、更有质量的服务,值得推广。

总结音乐治疗在老年医学科的主要治疗目标:在生理功能方面,帮助患者缓解躯体症状,改善睡眠,促进放松;在情绪情感方面,改善焦虑、抑郁、低迷等情绪和精神状态,促进情感交流及表达,提供情感支持;在认知功能方面,刺激回忆和生命回顾,减缓记忆衰退,改善谵妄,改善现实定向力,提高自尊和自我评价;在社会功能方面,提供使其活动正常化

的方式,减少社会隔离状态,增加交流和情感表达,增强社会支持系统,提高家庭互动,并对照护者等提供情感支持;在精神和心理方面,提供灵性照护,提供表达心灵的途径和精神窗口。

参考文献

- [1] DAVIS W B, GFELLER K E, THAUT M H. An introduction to music therapy: theory and practice[M]. 3th edition. Maryland: American Music Therapy Association, 2008: 343-361.
- [2] GUTGSELL K J, SCHLUCHTER M, MARGEVICIUS S, et al. Music therapy reduces pain in palliative care patients: a randomized controlled trial[J]. J Pain Symptom Manage, 2013, 45(5): 822-831.
- [3] DASSA A, AMIR D. The role of singing familiar songs in encouraging conversation among people with middle to late stage alzheimer's disease[J]. J Music Ther, 2014, 51(2): 131-153.
- [4] CUDDY L L, SIKKA R, VANSTONE A. Preservation of musical memory and engagement in healthy aging and Alzheimer's disease[J]. Ann N Y Acad Sci, 2015, 1337: 223-231.

(收稿日期: 2019-09-16)

专题 · 音乐治疗



专家简介: 罗南, 主任护师, 硕士研究生导师, 吉林大学第二医院心血管内科护士长; 中华护理学会内科专委会委员, 中华医学会心血管病分会护理学组副组长, 中国医疗保健国际交流促进会胸痛分会护理学组组长, 吉林省护理学会第八届理事会理事、内科分会副主任委员、心血管学组副组长、管理分会常务委员, 吉林省医师协会第一届心脏重症护理专业委员会副主任委员, 吉林省健康管理学会科普宣教专业委员会暨健康科教医联盟常务委员;《国际护理学杂志》编委。负责并参与国家、省级科研项目 5 项, 承担多项省、校级继续医学教育和远程教育项目, 获省科技创新奖 1 项、校护理成果奖 4 项; 主编国家级教材 1 部, 发表论文 50 余篇。Email: shuoshuzhu@163.com

音乐治疗在抑郁症患者康复中的应用进展

徐萍¹, 赵丽晶¹, 陈莹莹¹, 王媛¹, 宋天娇¹, 侯欢¹, 王月婷¹, 吴子玥¹, 罗南²

(1. 吉林大学护理学院康复治疗学教研室, 长春 130012; 2. 吉林大学第二医院心血管内科)

基金项目: 北京市吴祖泽科技发展基金会资助项目(201807001); 吉林大学博士研究生交叉学科科研资助计划项目(10183201849)

作者简介: 徐萍, 硕士研究生, Email: 13147655763@163.com

通信作者: 罗南, 主任护师, Email: shuoshuzhu@163.com

[摘要] 抑郁症是心理障碍的主要类型。音乐治疗可有效预防和缓解抑郁症状,成为抑郁症康复的辅助手段之一。本文对抑郁症患者应用音乐治疗的相关研究进行综述,包括音乐治疗的概念、作用机制及实施要素等,并阐述音乐治疗单独及与其他方法联用治疗抑郁症的效果,为更好地利用音乐治疗进行抑郁症康复提供参考。

[关键词] 抑郁症;音乐疗法;处方,非药物;精神康复;综述

DOI:10.3969/J.issn.1672-6790.2020.03.008

Application of music therapy in rehabilitation among patients with depression Xu Ping*, Zhao Lijing, Chen Yingying, Wang Yuan, Song Tianjiao, Hou Huan, Wang Yueting, Wu Ziyue, Luo Nan (* Department of Rehabilitation Therapy, School of Nursing, Jilin University, Changchun 130012, China)

Corresponding author: Luo Nan, Email: shuoshuzhu@163.com

[Abstract] Depression is the main type of mood disorder. Music therapy can effectively prevent and alleviate depressive symptoms and become one of the adjunctive therapy of rehabilitation for depression. In order to provide a reference for the clinical application of music therapy on depression rehabilitation, here we reviewed the related researches, including the concept, mechanism, implementation factors and illuminate the effect of music therapy alone and combined with other methods in the treatment of depression.

[Keywords] Depressive disorder; Music therapy; Prescriptions, non-drug; Psychiatric rehabilitation; Review

抑郁症亦称抑郁障碍,是心境障碍的主要类型^[1]。其主要表现为频繁、持久的情绪低落,且伴有悲观绝望、兴趣丧失甚至自杀行为^[2];主要特征包括高患病率、高疾病负担、高复发率、高致残率和高自杀率^[3]。抑郁症严重损害患者的整体功能,影响患者的身体健康和生活质量^[4],到2030年将成为除心血管疾病外的人类健康主要杀手^[5]。药物治疗是目前控制抑郁症的常用方法。近年来,非药物治疗如音乐治疗(music therapy, MT)作为一种新的治疗手段越来越受到关注。循证研究已证实音乐治疗可使抑郁症患者获益,本文旨在综述音乐治疗在抑郁症患者康复中的应用进展。

1 音乐治疗的概念

美国音乐学家Bruscia于1998年将音乐治疗定义为“一个系统的干预过程,其中治疗师利用音乐体验的各种形式,以及在治疗过程中发展的治疗关系,帮助患者达到健康目的”。此外,音乐治疗被世界音乐治疗联合会(WFMT)定义为“合格的音乐治疗师为个人或团体使用音乐或音乐元素(声音、节奏、旋律和和声),达到促进沟通、学习、动员、表达、组织、社会化和其他相关治疗目标,以改善患者的身体、情感、心理、社会 and 认知需求”^[6]。

2 音乐治疗的作用机制

音乐治疗促进抑郁症康复的作用机制尚不明确,目前可以从生理学、神经内分泌、神经影像学以及社会心理学几个方面来进行解释。

2.1 生理学研究 音乐可启动脑干反应,继而调节

心率、脉搏、血压、体温、皮肤电传导和肌肉张力^[7]。轻松的音乐可以抑制压力所引起的心率和血压升高^[8],调整呼吸节律,降低肌肉僵硬程度^[9],进而充分调动和发挥机体的潜能,随着身体状态好转,心理状态随之改善。

2.2 神经内分泌研究 音乐干预可减少由压力引起的肾上腺交感神经激活^[10],影响肾上腺素,去甲肾上腺素和内啡肽浓度^[11],在机体产生应激后,音乐能有效抑制体内唾液皮质醇的分泌过多,促进身心平衡^[12]。此外,音乐治疗可引起分泌型免疫球蛋白A(sIgA)浓度增加,高水平的sIgA会对人体发挥积极作用,有助于降低压力^[13],疏泄负性心理能量,产生积极的心理感受。

2.3 神经影像学 音乐治疗可激活中脑边缘“奖赏通路”,包括大脑的“奖赏”区域腹侧纹状体(VS)和杏仁核等^[14]。音乐可引起皮层下边缘结构及额叶皮层区域产生积极感觉及功能改变^[15],刺激皮层神经并提高其兴奋性,消除心理紧张状态,放松心情^[16]。

2.4 社会心理研究 抑郁症与低水平的社会融合、社会支持及社会互动相关。音乐治疗有助于参与者体验非语言的社会接触和亲密状态,并脱离孤立的社会感受^[17]。音乐作为一种节奏活动,可以提高社会凝聚力,加强社会联系^[18]。当人们专注于欣赏音乐中的振动、旋律、和声、音色和节奏时,环境中的不良刺激感受及其他噪声会被阻隔,从而达到治疗效果^[19]。此外,作为一种支持性干预措施,音乐治疗

可满足个体的功能水平,改善认知和沟通,促进社会和情感康复,并且在超出症状或疾病的基础上建立有意义的生活^[20],提高情绪调节能力,缓解抑郁。

3 音乐治疗用于抑郁症康复的实施要素

音乐治疗应用于抑郁症康复的实施要素主要包括实施者、音乐类型、音量、速度及频次等。

3.1 音乐治疗的实施者 音乐治疗的实施者以具有资质的音乐治疗师为主体^[21],也有研究认为音乐治疗可由不同类型的医学专业人员进行,如医生、护理人员和心理学家等^[22]。

3.2 音乐治疗的类型 音乐治疗的类型包括个人或团体治疗,主动性或被动性治疗。在个人治疗中,患者可独自进行音乐治疗,或与治疗师交流的同时进行音乐治疗;在团体治疗中,音乐治疗同时应用于两名或更多患者^[23]。在主动性音乐治疗中,患者即兴演奏乐器、歌曲创作以及歌唱,积极参与音乐创作的过程;被动性音乐治疗则指患者进行音乐聆听与欣赏,侧重于感知和体验音乐^[24]。

在不同的时间,依据个体的生理、心理状态和情绪,音乐会引发患者的独特体验,收听喜欢和熟悉的音乐会患者放松^[25],降低焦虑。因此,识别患者喜欢的音乐类型非常重要。

3.3 音乐的音量、速度及频次 音乐治疗的效果受音乐音量、速度及频次的影响。有研究认为,音乐节奏缓慢,最高水平为 60 dB,持续时间为 20 min 至 1 h,可使患者达到最放松效果^[26];音乐速度为每分钟 60 到 80 拍时,患者处于安静状态;更快的速度可导致抑郁或沮丧的患者进入振奋状态^[19]。音乐治疗的治疗效果存在量效关系,经过 4 次治疗后,音乐治疗可对抑郁症状产生轻微的影响,10 次以上治疗可对抑郁症状产生中等影响^[27]。

4 音乐治疗用于抑郁症康复的效果

4.1 改善精神状态,降低抑郁水平 音乐治疗缓解抑郁状态的有效性已在许多研究中得到证实。Chu 等^[28]将 104 名老年痴呆症合并抑郁症患者随机分配到实验组或对照组。实验组开展了为期 6 周的团体音乐治疗,对照组进行常规护理。结果发现,团体音乐治疗改善了患者整体状态,减轻了抑郁情绪,此外,老年患者的认知功能也得到改善。Guétin 等^[29]将 30 名阿尔茨海默病抑郁和焦虑患者随机分为治疗组与对照组,治疗组每周进行一次接受式音乐治疗,对照组在相同条件下给予阅读课程。4 周后发现,在音乐治疗组中观察到阿尔茨海默病患者的焦

虑和抑郁水平显著改善,说明音乐治疗对阿尔茨海默病患者焦虑和抑郁的有益作用。Erkkila 等^[30]将 79 名抑郁症患者列入研究,对照组采用标准治疗,干预组在此基础上进行音乐治疗。结果显示,与对照组相比,干预组患者的抑郁、焦虑水平降低且功能状态明显改善。以上研究揭示,音乐治疗可在一定程度上改善抑郁症状。

4.2 减轻负性情绪,改善睡眠质量 抑郁患者常伴发睡眠障碍,睡眠障碍则进一步引起情绪失调,加重焦虑、抑郁情绪^[31]。研究^[32]发现,与没有睡眠障碍的孕妇相比,产前睡眠障碍的孕妇发生后抑郁症的风险增加。舒缓的音乐可通过抑制消极情绪放松身体,改善睡眠质量,这可能与慢速音乐造成生理松弛反应、降低个体唤醒水平有关^[33]。徐海燕等^[34]将 120 例中晚期肿瘤伴抑郁患者随机分为治疗组和对照组,每组各 60 例。对照组采用常规护理,治疗组在常规护理的基础上给予五行音乐治疗,治疗 45 d 后采用 Zung 焦虑自评量表(SAS)、Zung 抑郁自评量表(SDS)和匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)评估患者的心理与睡眠状况,发现五行音乐治疗可显著改善中晚期肿瘤患者抑郁、焦虑负性心理状况,提高患者睡眠质量。以上研究表明,作为一种非药物疗法,音乐治疗可减少患者的抑郁情绪,并改善睡眠质量。

4.3 优化心理状态,提高生活质量 抑郁症患者常因疲乏、兴趣丧失和睡眠障碍等导致生活质量低下,因此改善患者的生活质量尤为重要。现已证明,音乐治疗可增强患者的表达能力,改善焦虑、抑郁情绪和社会孤立状况^[35]。Chen 等^[36]对 71 名抑郁情绪自我报告青春量表(DMSRIA)评分为中度风险的护生开展对照实验。31 名护生接受音乐治疗,每周 2 次,每次 40 min,共 10 周;40 名对照组护生维持常规生活方式。结果发现与对照组相比,音乐组护生的抑郁水平显著降低,表明音乐治疗可降低情绪低落护理学生的抑郁水平,引发积极的情绪状态,提高学生的主观幸福感。Hagemann 等^[37]对 23 名慢性肾病合并抑郁症患者进行音乐治疗干预研究,在干预前后的两个不同阶段评估生活质量和抑郁症状。经过 8 次音乐治疗后,患者抑郁症状明显缓解,生活质量得以改善,提示音乐治疗可减轻慢性肾病患者抑郁症状,有益于患者身心健康,改善生活质量。Im 等^[38]发现音乐治疗后,受试者的抑郁评分下降,人们可通过音乐治疗释放压抑的情绪并表达自己的

感受。

5 音乐治疗与其他方法联合治疗抑郁症

近年来有研究发现,音乐治疗与其他方法联合应用可产生协同作用,改善抑郁症状。Liao 等^[39]招募雅安市 107 名轻至中度抑郁症状的社区老年人,干预组实施为期 3 个月的音乐联合太极拳的护理干预,对照组进行常规健康教育。结果发现与对照组相比,干预组的抑郁症状有显著改善,说明太极运动与中国民间音乐结合可能产生协同抗抑郁效应。杨颖^[40]将 150 例老年抑郁症患者随机分为高压氧联合音乐治疗护理组(干预组)和常规护理组(对照组),治疗 8 周后发现,高压氧联合音乐治疗对老年抑郁症患者具有明显的治疗效果,可提高老年人的生活质量。Liao 等^[41]研究发现,进行性肌肉放松训练(PMRT)联合中国五行音乐治疗可有效治疗癌症患者的焦虑和抑郁,改善其生活质量和心理状态。以上研究均表明,音乐治疗与其他方法联合应用可有效改善抑郁症状。

6 小结

音乐治疗作为一种干预手段可有效缓解抑郁症患者的抑郁水平,改善精神症状和心理社会功能,说明音乐治疗对抑郁症患者的康复具有重要意义。在临床实践中,应鼓励抑郁症患者将音乐融入于日常生活中,使音乐作为患者的自我康复技能,释放消极情绪,缓解紧张压抑心情。同时也应认识到,音乐治疗对抑郁症的康复效果可能受到多种因素的影响,如患者因素(年龄、性别、教育背景和抑郁程度)、治疗师因素(性别、方法、培训和临床经验)、患者与治疗师的关系、音乐治疗时间以及音乐类型等。在音乐治疗抑郁症领域仍需更多的定量和定性研究,未来的研究应评估患者对音乐的偏好,根据个人的需求量身定制治疗方案,根据个体差异提供不同的音乐干预时间、次数和类型,考察音乐治疗抑郁症的效果,以便音乐治疗在抑郁症患者康复中发挥的更大的作用。

参考文献

- [1] 谢唯,况荣华,毛绍菊,等. 抑郁症与非自杀性自伤关系的研究进展[J]. 南昌大学学报(医学版),2017,57(2):100-103.
- [2] 刘芳. 抑郁症的治疗以及护理研究进展[J]. 继续医学教育,2017,31(8):111-113.
- [3] 瞿伟,谷珊珊. 抑郁症治疗研究新进展[J]. 第三军医大学学报,2014,36(11):1113-1117.
- [4] 杜淑华,谢健芬,梁丽嫣. 心理护理改善老年抑郁症患

- 者生活质量的对照研究[J]. 中国医药科学,2019,9(10):144-147.
- [5] MATHERS C D, LONCAR D. Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030 [J]. Plos Med, 2006, 3(11): e442.
- [6] WORLD FEDERATION OF MUSIC THERAPY. About WFMT. California: World Federation of Music Therapy.
- [7] CHAPADOS C, LEVITIN D J. Cross-modal interactions in the experience of musical performances: Physiological correlates [J]. Cogn, 2008, 108(3): 639-651.
- [8] KNIGHT W E J, RICKARD N S. Relaxing music prevents stress-induced increases in subjective anxiety, systolic blood pressure, and heart rate in healthy males and females [J]. J Music Ther, 2001, 38(4): 254-272.
- [9] KIM D S, PARK Y G, CHOI J H, et al. Effects of music therapy on mood in stroke patients [J]. Yonsei Med J, 2011, 52(6): 977-981.
- [10] SUZUKI M, KANAMORI M, WATANABE M, et al. Behavioral and endocrinological evaluation of music therapy for elderly patients with dementia [J]. Nurs Health Sci, 2004, 6(1): 11-18.
- [11] 杜洋. 古琴音乐对情绪放松的脑激活模式研究 (EEG、ERP) [D]. 天津: 天津音乐学院, 2015.
- [12] 吕红梅, 陈捷, 陈君华, 等. 个体化音乐干预对乳腺癌患者术前焦虑的影响 [J]. 护理学杂志, 2008(10): 4-6.
- [13] KREUTZ G, MURCIA C Q, BONGARD S. Psychoneuroendocrine research on music and health: an overview [J]. Music, Health, and Wellbeing, 2012: 457-476.
- [14] BLOOD A J, ZATORRE R J. Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion [J]. P Natl Acad Sci, 2001, 98(20): 11818-11823.
- [15] MOORE K S. A systematic review on the neural effects of music on emotion regulation: implications for music therapy practice [J]. J Music Ther, 2013, 50(3): 198-242.
- [16] 尹帅. 音乐治疗对抑郁患者的治疗作用 [C] // 中国心理学会. 第二十届全国心理学学术会议——心理学与国民心理健康摘要集. 北京: 中国心理学会, 2017: 2.
- [17] STERN D N. Forms of vitality: Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development [M]. Oxford University Press, 2010: 576-579.
- [18] HURON D. Is music an evolutionary adaptation? [J]. Ann N Y Acad Sci, 2001, 930(1): 43-61.
- [19] MCCAFFREY R, LOCSIN R C. Music listening as a nursing intervention: a symphony of practice [J]. Holist Nurs Pract, 2002, 16(3): 70-77.
- [20] GAVRIELIDOU M, ODELL-MILLER H. An investigation

- of pivotal moments in music therapy in adult mental health[J]. *Art Psychother*, 2017, 52(1):50-62.
- [21] LEUBNER D, HINTERBERGER T. Reviewing the Effectiveness of Music Interventions in Treating Depression[J]. *Front Psychol*, 2017, 8:1109.
- [22] LU S F, LO C H K, SUNG H C, et al. Effects of group music intervention on psychiatric symptoms and depression in patient with schizophrenia[J]. *Complement Ther Med*, 2013, 21(6):682-688.
- [23] VASIONYTE I, MADISON G. Musical intervention for patients with dementia: a meta-analysis[J]. *J Clin Nurs*, 2013, 22(9/10):1203-1216.
- [24] ATIWANNAPAT P, THAIPISUTTikul P, POOPITYA-STAPORN P, et al. Active versus receptive group music therapy for major depressive disorder-A pilot study[J]. *Complement Ther Med*, 2016, 26:141-145.
- [25] LEARDI S, PIETROLETTI R, ANGELONI G, et al. Randomized clinical trial examining the effect of music therapy in stress response to day surgery[J]. *Br J Surg*, 2007, 94:943-947.
- [26] NILSSON U. The anxiety-and pain-reducing effects of music interventions; a systematic review[J]. *Aorn J*, 2008, 87(4):780-807.
- [27] GOLD C, SOLLI H P, KRUGER B, et al. Dose-response relationship in music therapy for people with serious mental disorders: Systematic review and meta-analysis[J]. *Clin Psychol Rev*, 2009, 29:193-207.
- [28] CHU H, YANG C Y, LIN Y, et al. The impact of group music therapy on depression and cognition in elderly persons with dementia: a randomized controlled study[J]. *Bi-ol Res Nurs*, 2014, 16(2):209-217.
- [29] GUÉTIN S, PORTET F, PICOT M C, et al. Effect of music therapy on anxiety and depression in patients with Alzheimer's type dementia: randomised, controlled study[J]. *Dement Geriatr Cogn*, 2009, 28(1):36-46.
- [30] ERKKILA J, PUNKANEN M, FACHNER J, et al. Individual music therapy for depression: randomised controlled trial[J]. *Brit J Psychiat*, 2011, 199(2):132-139.
- [31] KLUMPP H, HOSSEINI B, PHAN K L. Self-reported sleep quality modulates amygdala resting-state functional connectivity in anxiety and depression[J]. *Front Psychiatry*, 2018, 9:220.
- [32] CHUNG T C, CHUNG C H, PENG H J, et al. An analysis of whether sleep disorder will result in postpartum depression[J]. *Oncotarget*, 2018, 9(38):25304-25314.
- [33] SHUM A, TAYLOR B J, THAYALA J, et al. The effects of sedative music on sleep quality of older community-dwelling adults in Singapore[J]. *Complement Ther Med*, 2014, 22(1):49-56.
- [34] 徐海燕, 张黎丹, 夏兴梅, 等. 五行音乐疗法对中晚期肿瘤患者负性心理及睡眠质量的影响[J]. *中医杂志*, 2019, 60(11):954-956.
- [35] DE LA RUBIA ORTI J E, GARCIA-PARDO M P, IRANZO C C, et al. Does music therapy improve anxiety and depression in alzheimer's patients? [J]. *J Altern Complem Med*, 2018, 24(1):33-36.
- [36] CHEN C J, SUNG H C, LEE M S, et al. The effects of Chinese five-element music therapy on nursing students with depressed mood[J]. *Int J Nurs Pract*, 2015, 21(2):192-199.
- [37] HAGEMANN P M S, MARTIN L C, NEME C M B. The effect of music therapy on hemodialysis patients' quality of life and depression symptoms[J]. *J Bras Nefrol*, 2019, 41(1):74-82.
- [38] IM M L, LEE J I. Effects of art and music therapy on depression and cognitive function of the elderly[J]. *Technol Health Care*, 2014, 22(3):453-458.
- [39] LIAO S J, TAN M P, CHONG M C, et al. The impact of combined music and tai chi on depressive symptoms among community-dwelling older persons: a cluster randomized controlled trial[J]. *Issues Ment Health N*, 2018, 39(5):398-402.
- [40] 杨颖. 高压氧联合音乐疗法对老年抑郁症患者 HAMD 评分影响的临床研究[J]. *中国民康医学*, 2011, 23(19):2360-2382.
- [41] LIAO J, WU Y, ZHAO Y, et al. Progressive muscle relaxation combined with Chinese Medicine five-element music on depression for cancer patients: a randomized controlled trial[J]. *Chin J Integr Med*, 2018, 24(5):343-347.

(收稿日期:2019-06-02)