

فائزه جانثاری ناو^۱

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوئین زهرا، Faez.Janesary@gmail.com

مروری بر تاثیر موسیقی درمانی بر فرآیند درمان افسردگی

چکیده - موسیقی درمانی یکی از روشهای علمی است که در معالجه برخی از بیماریهای روانی نقش بسزایی دارد. اختلالات و بیماری های روانی را می توان از مهمترین عوامل آسیب زننده به سلامتی انسان ها برشمرد. در این میان افسردگی به عنوان یکی از مهمترین اختلال های روانی، به جهت پیامدهای نامطلوب فردی، خانوادگی و اجتماعی از قبیل خودکشی، طلاق، افت شدید عملکرد فردی و اجتماعی و بار بیماری بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. در این مقاله به مرور استفاده از موسیقی درمانی و بررسی اثربخشی استفاده از موسیقی فعال و غیرفعال در بهبود فرآیند بیماری افسردگی پرداخته می شود. یافته های بدست آمده از مقالات مختلف نشان می دهد که موسیقی درمانی بر بسیاری از مولفه های اختلال افسردگی شامل عزت نفس، مهارت های ارتباطی، مهارت های اجتماعی، کیفیت زندگی و بهبود نشانگان بیماران تحت درمان تاثیر مثبت دارد. کلید واژه - افسردگی، موسیقی درمانی، موسیقی فعال و غیرفعال

۱- مقدمه

کم ارزش گذاشتن برای خود مشخص میشود، که میتواند منجر به خواب آشفته، تغییر در اشتها، خستگی و عدم تمرکز شود [2,3]. "نظر منفی نسبت به خود شامل عزت نفس پایین و احساس شکست"، "نظر منفی نسبت به آینده شامل اعتقادات بدبینانه نسبت به آینده" و "نظر منفی نسبت به دیگران از نشانه های شناختی افسردگی می باشد. همچنی. نشانه های عاطفی شامل غمگینی، نارضایتی، احساس گناه، بیزاری از خود، گریستن، بیقراری، کناره گیری اجتماعی و تحریک پذیری است [4].

یکی از مواردی که بیماران افسرده با آن به شدت درگیر هستند کاهش مهارت های زندگی بویژه در برقراری ارتباط موثر با دیگران است. تغییرات عمیق و سریع فرهنگی و اجتماعی زندگی مدرن، بسیاری از جمله افراد دارای زمینه مشکلات روحی روانی مانند افسردگی را در رویارویی با مسائل زندگی دچار مشکل کرده است. با پیشرفت تکنولوژی و ارتباطات نیاز انسان به ارتباطات پویا و موثر، روز افزون میشود. زندگی مدرن متنوع و پیچیده است و به مهارتهای فراتر از آنچه که خانواده و نظام

اختلالات روانی و بیماری های مختل کننده روان را می توان از مهمترین عوامل آسیب زننده به سلامتی انسان ها برشمرد. این اختلالات با تاثیر بر تفکر و رفتار، باعث ایجاد ناراحتی برای فرد مبتلا یا ایجاد ناتوانی در وی می شوند. علت بیماری های روانی به خوبی شناخته شده نیست ولی آنچه مسلم است این است که عوامل ژنتیک، استرس های مختلف و نوع تعامل فرد با دیگران در ایجاد یا بروز آنها مؤثر است. افسردگی، اضطراب و وسواس از جمله این اختلالات هستند. در این میان افسردگی، به جهت پیامدهای نامطلوب فردی، خانوادگی و اجتماعی از قبیل خودکشی، طلاق، افت شدید عملکرد فردی و اجتماعی و بار بیماری بیشتر مورد توجه قرار گرفته اند [1]. همچنین افسردگی از شایعترین اختلالات روانی در زنان است. این بیماری یک بیماری روانی رایج است که حدود ۳۵۰ میلیون فرد در همه ی سنین را در سراسر دنیا تحت تاثیر قرار میدهد و با خُلق پایین پایدار، غمگینی، کمبود علاقه و شادی، حس گناه و