

مداخله موسیقی درمانی در کاهش درد و استرس زایمان

دکتر فریبا نانبخش^۱، دکتر علی زاده محمدی^۲، دکتر نازلی جلیلی^۳، دکتر الهام احمدی نژاد^۴

تاریخ دریافت ۸۶/۱۱/۲۹ تاریخ پذیرش ۸۷/۱۰/۳۰

چکیده

پیش زمینه و هدف: مادران باردار اغلب اضطراب تولد نوزاد خود را دارند. از روش‌های پیشنهادی برای کاهش استرس و درد مادر باردار، تمرینات تن آرامی با موسیقی است. هدف از مطالعه حاضر، بهبود کیفیت زایمانی با هدف کاهش درد و اضطراب مادر در حین زایمان می‌باشد.

مواد و روش کار: مطالعه با ۲۰ مادر باردار به روش نیمه تجربی انجام شد. ملودی آرام (قطعه رقص ایگوانا) در مرحله فعال زایمان برای بیمار پخش شد. درد و اضطراب با پرسش‌نامه استاندارد بررسی و نتایج با استفاده از T-test و Chi-Square تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که شنیدن موسیقی آرام بخش، اضطراب و درد زنان در حال زایمان را کاهش می‌دهد. اضطراب پنهان و مقیاس کلامی درد بعد از زایمان در هر دو گروه بررسی شد و نشان داد که اضطراب گروه کنترل افزایش ولی اضطراب گروه مورد تغییری نداشته است و این تفاوت معنی‌دار بود. ($p=0/009$) بررسی مقیاس کلامی درد بعد از زایمان در دو گروه تفاوت معنی‌داری نشان داد و در گروه مورد نسبت به کنترل کم‌تر بود ($p=0/002$).

بحث و نتیجه‌گیری: از نقطه نظر روانشناختی اثر موسیقی آرام‌بخش از طریق تقویت شرط شدگی مثبت و ایجاد محرکی مطبوع و لذت بخش توجیه می‌شود که موسیقی ذهن را مهار کرده و از درد منحرف می‌سازد. پیشنهاد می‌شود که به موسیقی درمانی در بخش‌های زایمان و سایر بخش‌های پزشکی دارای درد و اضطراب تاکید گردد.

کلید واژه‌ها: موسیقی درمانی، مقیاس کلامی درد، اضطراب، زایمان

مجله پزشکی ارومیه، دوره بیستم، شماره سوم، ص ۲۱۴-۲۰۹، پاییز ۱۳۸۸

آدرس مکاتبه: ارومیه، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، گروه زنان، تلفن: ۰۴۴۱-۲۲۲۰۹۵۲

Email: faribanan@yahoo.com

مقدمه

هنر در طول تاریخ بشر همواره درمانگر بوده است. در هنر ابهامی وجود دارد که هر فرد را به بیان صور فکری و خیالی خود وامیدارد و به دلیل انگیزه و انرژی که ایجاد می‌کند، قدرت برون فکنی دارد. در این میان موسیقی ابزاری برای ارتباط و سازگاری روانی با تعارضات و ابهامات جهان بوده است و بشر هزاران سال با برپائی مراسم و آئین‌های سنتی از ضرب آهنگ‌های موسیقی در درمان، شفا و آرامش استفاده می‌کرده است (۲۰۱).

موسیقی درمانی به معنای استفاده از موسیقی و برنامه‌های تنظیم شده و موسیقایی برای توان بخشی بیماران است در طی پنج دهه

گذشته بیش از ۳۰ هزار پژوهش تجربی و نظام‌مند پیرامون تأثیر موسیقی درمانی در زمینه‌های مختلف پزشکی انجام شده است (۲).

مادران باردار غالباً در اضطراب و نگرانی چگونگی به دنیا آمدن نوزادان خویش هستند و این استرس گرچه بیشتر در اثر تصورات شخصی است، اما تنش و نگرانی آن غیر قابل اغماض بوده و خواه و ناخواه مادر باردار را دچار ناآرامی می‌کند. استفاده از تمرینات تن آرامی با موسیقی یکی از روش‌های پیشنهادی برای کاهش استرس مادر باردار است. روش تصور هدایت شده با موسیقی فنی شناخته شده در موسیقی درمانی است که هدف آن ایجاد آرامش

^۱ دانشیار گروه زنان و زایمان، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه (نویسنده مسئول)

^۲ استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شهید بهشتی

^۳ پزشک عمومی

^۴ دستیار اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران