

体感音乐振动对抑郁症躯体化的辅助治疗作用

周晶

(兰州交通大学艺术设计学院 甘肃兰州 730070)

摘要: 抑郁症是一种常见的心理障碍,通常伴随着躯体化症状,如肌肉紧张、头痛和胃部不适。本文探讨了体感音乐振动作为一种辅助治疗抑郁症躯体化症状的有效性。首先介绍抑郁症的定义、症状和流行病学,以及现有治疗方法的局限性。其次详细探讨体感音乐振动技术的原理和机制,以及它如何影响身体和心理。然后通过文献综述和实验研究,总结体感音乐振动在抑郁症躯体化治疗中的应用和效果。

关键词: 体感音乐振动; 抑郁症躯体化; 辅助治疗作用

引言: 抑郁症是一种常见的精神疾病,全球范围内影响着数以百万计的人。其主要特征是情感低落、兴趣丧失和自我价值感下降,伴随着疲劳、注意力减退、决策能力下降等心理症状。除了这些典型的心理症状,抑郁症还常伴随着一系列躯体症状,如头痛、胃肠问题、肌肉疼痛、失眠和疲劳感,这种躯体化症状使得抑郁症的诊断和治疗变得更加复杂,同时也对患者的生活质量造成了负面影响。传统上,抑郁症的治疗主要侧重于心理治疗和药物治疗,如抗抑郁药物,然而这些治疗方法并不总是有效,尤其是在处理躯体症状方面。因此,研究人员一直在寻找新的治疗方法,以改善抑郁症患者的躯体症状和心理症状。体感音乐振动作为一种新兴的治疗方法,近年来引起了广泛的兴趣。

一、抑郁症的症状和躯体化

抑郁症是一种复杂的心理障碍,其主要特征包括情感低落、兴趣丧失、自我评价下降等心理症状。此外,抑郁症还经常伴随着躯体症状,这被称为躯体化。躯体化是指情感冲突或心理压力在身体上表现出来,导致头痛、肌肉紧张、疲劳、胃肠问题等躯体不适的现象。这些躯体症状在抑郁症患者中相当常见,据估计有60%的抑郁症患者会报告躯体症状,这对于他们的生活和工作产生了负面影响。躯体化症状的多样性使得抑郁症的诊断和治疗变得更加复杂。患者往往首先就医于一位内科医生,寻求解决躯体症状的方法,而不是寻求心理健康专家的帮助,可能导致误诊或延误抑郁症的治疗。此外,躯体化症状也会降低患者的生活质量,导致社交和职业功能的下降,增加了医疗和社会成本。

二、体感音乐振动技术

体感音乐振动技术是一种结合了音乐和物理振动的治疗方法,旨在通过音乐的节奏和振动的力量影响人体的生理和心理状态。这种治疗方法包括以下关键元素:1、音乐。音乐作为一种情感表达方式,具有广泛的情感调节和情感表达功能。音乐的节奏、旋律和和声可以引发愉悦、放松或振奋的情感,同时也可以提供情感支持和情感释放。2、振动。振动是指以一定频率和幅度振动的物理现象。体感音乐振动技术通过特定的振动频率和力度,将音乐的情感效应扩展到身体层面,这种振动可以通过触觉感受器传达到中枢神经系统,产生生理和心理的效应。3、

治疗原理。体感音乐振动技术的治疗原理是通过音乐的情感效应和振动的生理作用来调整身体和心理的状态,可以改善情感调节、减轻焦虑和压力、促进肌肉松弛和疼痛缓解。

三、体感音乐振动在抑郁症躯体化治疗中的应用

1、减轻躯体疼痛

体感音乐振动技术的振动作用对于减轻抑郁症患者的躯体疼痛具有显著效果。抑郁症常常伴随着肌肉紧张、头痛、背痛等躯体症状,这些不适感会进一步加重患者的情绪问题。体感音乐振动技术通过振动传达到患者的身体,有助于促进肌肉的松弛,减轻紧张感,从而显著减轻躯体疼痛。振动作用可以促进肌肉的放松,减少肌肉紧张引起的不适感,这对于那些长期处于应激状态的抑郁症患者尤为重要,因为长期的紧张状态会导致肌肉紧绷和疼痛。通过体感音乐振动治疗,患者可以获得一种愉悦的肌肉松弛体验,从而减轻躯体疼痛和不适感。此外,振动作用还有助于改善血液循环,促进氧气和营养物质的输送到身体各个部位,有助于修复和康复,这对于患有躯体疼痛问题的抑郁症患者来说,可以缓解他们的不适感,提高生活质量。

2、情感调节和焦虑缓解

体感音乐振动技术在抑郁症患者的情感调节和焦虑缓解中发挥着重要作用,抑郁症常常伴随情感困扰和焦虑症状,患者可能感到情绪低落、无法愉悦,或处于不断的担忧和紧张状态,这些情感问题对于患者的生活质量和心理健康造成了极大的负面影响。体感音乐振动技术结合了音乐的情感效应和振动的生理作用,具有独特的情感调节潜力。音乐本身可以引发情感共鸣,患者在聆听音乐时可能感到愉悦、安心和放松。音乐的旋律、和声和歌词等元素可以触发各种情感反应,从愉悦和安慰到感动和释放,这种情感效应有助于改善患者的情感状态,使他们更容易摆脱抑郁情绪。此外,体感音乐振动技术的振动作用对身体产生生理反应,如心率减慢、呼吸放松和紧张感减轻。这些生理效应有助于降低焦虑水平,减轻身体紧张,从而改善焦虑症状。患者在体感音乐振动治疗中可以放松身体,安抚情感,减轻紧张,从而在情感上获得放松和平静感。

3、提高生活质量

抑郁症不仅影响了患者的心理健康,还对其生活质量产生了负面影响。躯体化症状,如肌肉紧张、头痛和疼痛,不仅带来身体上的不适,还限制了患者的日常活动和社交参与。这些症状可能导致抑郁症患者逐渐减少外出,放弃原本的兴趣和活动,陷入社交孤立,严重时可能影响职业生涯。体感音乐振动技术的应用可以显著改善抑郁症患者的生活质量。通过减轻躯体疼痛、情感调节和焦虑缓解,这一治疗方法有助于提高患者的躯体感受和心理状态,使他们更容易参与日常活动和社交互动。首先,减轻躯体疼痛:许多抑郁症患者报告肌肉紧张、头痛和其他躯体疼痛。体感音乐振动技术的振动作用可以促进肌肉松弛,减轻肌肉紧张,从而减轻躯体疼痛。研究发现,经常使用体感音乐振动治疗的患者报告肌肉松弛明显,躯体疼痛减轻,这种改善有助于提高患者的身体舒适度,增加他们参与日常生活的积极性。其次,情感调节和焦虑缓解:抑郁症患者通常伴随着情感困扰和焦虑症状。体感音乐振动技术通过音乐的情感效应和振动的生理作用,可以调整情感状态,促进情感释放和情感调节,这有助于减轻焦虑、抑郁和压力感。患者在治疗中体验到情感的宣泄和情感的平静,有助于改善他们的情感健康,提高生活满意度。最后,提高社交和活动能力:抑郁症常导致患者社交回避和活动减少。通过减轻躯体症状和情感困扰,体感音乐振动技术使患者更容易参与社交互动和日常活动。这可以改善他们的社交和职业功能,提高生活质量。患者更可能重返社会,恢复原本的兴趣和活动,享受更多的生活乐趣。

4、自我感知和身体意识

首先,自我感知的提高:抑郁症患者通常倾向于低估自己的价值和能力,甚至对自身产生负面的自我评价,这种自我感知的负面扭曲可能加剧抑郁症状。体感音乐振动技术通过音乐的情感效应和振动的生理作用,有助于改变患者的自我感知。在治疗过程中,患者可以感受到积极的情感体验,体验到自我价值感的提升,从而有助于他们更积极地看待自己,提高自尊心和自信心。其次,身体意识的建立:抑郁症患者可能忽视或低估自己的身体感受,对疼痛和不适的身体反应反应迟钝。体感音乐振动技术通过振动作用可以唤起患者的身体感知,使他们更加关注自身的身体状态。这种身体感知的提高有助于患者更好地理解身体信号,及早察觉疼痛或不适,采取积极的健康行为,减轻躯体不适。最后,情感管理和情感表达:抑郁症患者常常困扰于情感困扰和情感的压抑,难以有效表达自己的情感。体感音乐振动技术通过音乐的情感效应和振动的生理作用,有助于患者更好地处理和表达情感。患者在治疗中可以通过音乐和振动释放情感,找到情感的出口,减轻情感困扰。这有助于

提高情感调节能力,改善与他人的情感互动,从而提升生活质量。

四、未来研究方向

1、个体化治疗

不同抑郁症患者对体感音乐振动的反应可能有所不同。未来研究可以探索如何根据患者的个体差异量身定制治疗方案,以提高治疗效果。

2、长期效应

目前,关于体感音乐振动治疗的长期效应了解较少。进一步的研究可以关注治疗的持续时间和长期效应,以评估其对抑郁症躯体化的可持续性治疗效果。

3、生理机制

体感音乐振动技术的生理机制仍需要深入研究。研究人员可以探索振动对中枢神经系统、自主神经系统和免疫系统的影响,以更好地理解治疗的生物学基础。

4、临床实施

体感音乐振动技术的临床实施仍面临挑战。未来研究可以关注如何将这一技术融入抑郁症的综合治疗中,并培训医疗专业人员使用该技术。

结束语:抑郁症的躯体化症状给患者的生活和治疗带来了额外的挑战。体感音乐振动技术作为一种新兴的治疗方法,具有降低躯体疼痛、减轻焦虑和改善生活质量的潜力。然而,仍需要更多的研究来深入探讨其机制和优化治疗方法。这一领域的未来研究将有助于提高抑郁症患者的生活质量,减轻他们的躯体症状,改善心理健康。体感音乐振动技术为抑郁症患者提供了一种新的治疗选择,可以在传统治疗的基础上提供更全面的照顾。

参考文献:

[1]白金美.体感音乐疗法对抑郁障碍患者的效果研究[D].导师:王巍.河北医科大学,2021.

[2]白金美,陈冉,吕全,王巍.体感音乐疗法及其在医学中的应用[J].河北医科大学学报,2019,(09):1113-1116.

[3]陈雪,刘晓晨,詹焱,王德强.黛力新联合体感音乐疗法治疗卒中后抑郁的临床观察[J].按摩与康复医学,2019,(17):12-14.

[4]华云珍.针刺结合体感音乐治疗中风后抑郁的心身康复研究[D].导师:余瑾.广州中医药大学,2013.

作者简介:周晶,(1976-),女,汉族,甘肃靖远人,兰州交通大学讲师,音乐学硕士,主要研究方向为音乐学。