

奥尔夫音乐治疗对精神分裂症康复患者的作用

杨延文

(陕西青年职业学院 陕西省西安市 716000)

摘要: 精神分裂症是较为常见的一类精神疾病,患有精神分裂症的患者往往无法正常的生活。所以需要采取合适的治疗措施来治疗精神分裂症患者存在的精神疾病,而奥尔夫音乐治疗作为一种创新的心理康复手段,在促进患者身心健康、提高生活质量等方面发挥了积极作用。所以如何利用好奥尔夫音乐治疗来帮助精神分裂症患者康复成为了当前社会关注的重点。本文针对奥尔夫音乐治疗的原理进行了分析,探究了利用奥尔夫音乐治疗帮助精神分裂症患者康复的策略。

关键词: 奥尔夫音乐治疗;精神分裂症;作用

引言:精神分裂症是一种严重的精神障碍疾病,其症状涉及认知、情感和社交方面的广泛障碍。传统的治疗方法主要包括药物治疗和心理治疗,但这些方法并不能覆盖患者的所有康复需求。近年来,一些创新的心理康复手段逐渐引起关注,其中奥尔夫音乐治疗作为一种新兴的康复方式,为精神分裂症患者提供了独特的康复体验。奥尔夫音乐治疗是由德国音乐教育家卡尔·奥尔夫提出的一种音乐疗法,其核心理念是通过音乐的表达和创造来促进身心健康。在精神分裂症康复中,奥尔夫音乐治疗以其富有节奏感、参与性强的特点,为患者提供了一种全新的康复途径。

一、奥尔夫音乐治疗的原理

(一)音乐的整合性和创造性

奥尔夫音乐治疗的重要特征是音乐的整合性和创造性。这一原则强调音乐的各个要素,如旋律、节奏、和声等,应当在治疗过程中被有机地整合在一起,形成富有创造性和表达性的音乐作品。通过患者的参与和创造,音乐成为一种独特而个性化的表达工具,有助于患者更好地表达内心情感。在音乐整合性方面,治疗者会引导患者感受和理解音乐中不同元素的相互作用,如旋律与和声的关系、节奏的起伏变化等。这样的整合性体验有助于提高患者对音乐的敏感性,并通过音乐表达出情感状态。创造性是奥尔夫音乐治疗中的另一个重要特点,通过参与音乐的创作、演奏等活动,患者可以展现个性、发挥创造力。这种创造性的过程本身就是一种情感的释放和宣泄,有助于患者更深层次地认识和理解自己。因此,奥尔夫音乐治疗通过追求音乐的整合性和创造性,为患者提供了一个富有表达力和探索性的空间,从而在治疗中实现情感的宣泄、认知的提升和个体创造力的培养。这种整合性和创造性的音乐体验不仅对精神分裂症患者的康复具有积极意义,也为音乐治疗的发展提供了有益的经验。

(二)律动感和自然节奏

奥尔夫音乐治疗注重音乐的律动感和自然节奏,将这些音乐元素与人体的生理节律相结合。律动感和自然节奏的运用可以在治疗中发挥重要作用,通过音乐的律动,有助于调整患者的身心状态,缓解情绪压力和焦虑感。音乐的律动感能够产生一种身体上的共鸣,使患者更好地感受到音乐的振动和节奏,这种共鸣有助于调整

身体的生理状态,促进身心的放松,从而对精神分裂症患者的紧张情绪产生积极影响。而且律动感的运用也能够帮助患者建立一种稳定的情感表达方式,促使患者的情绪更趋于平和。自然节奏在奥尔夫音乐治疗中被看作是一种与生理生态相契合的元素。通过模仿自然界的节奏,如心跳、呼吸等,音乐可以成为一种生理和心理的调节手段。治疗者可以根据患者的情况选择合适的自然节奏,引导患者通过音乐体验达到身心的平衡。因此,奥尔夫音乐治疗中律动感和自然节奏的强调,提供了一种通过音乐元素调整身体生理状态的途径,有助于患者建立积极的情感体验,增强情绪的稳定性。这对于康复患者的情绪管理和心理调整具有积极的意义。

(三)音乐与情感连接

情感表达方式更好地理解 and 表达自己的情感。这对于精神分裂症康复患者的情感管理和沟通能力有着积极的影响。在治疗过程中,奥尔夫音乐治疗者会选用具有情感表达力的音乐元素,如旋律的起伏、节奏的变化等,通过这些音乐元素激发患者内心深层的情感体验。患者在参与音乐创作或演奏中,通过情感的流露和表达,能够更加直观地感受到自己内在情感的变化,从而有助于理解和处理情绪问题。通过音乐与情感的连接,患者在治疗中得以借助音乐的情感表达来释放内心的情感,减轻心理压力和焦虑感。音乐的情感表达还能够在情绪起伏较大的患者中提高情感稳定性,帮助他们建立更加积极的情感体验,为康复过程提供支持。因此,奥尔夫音乐治疗通过音乐与情感的连接,为精神分裂症患者提供了一种独特而有效的情感表达途径,促进了患者情感的理解与沟通。

(四)集体和合作性

奥尔夫音乐治疗在其实施过程中通常采用小组形式进行音乐活动,注重集体性和合作性。这种集体性和合作性的音乐活动对精神分裂症康复患者的社交能力和人际关系的改善起到了积极的作用。在小组活动中,患者们共同参与音乐创作、演奏或表演,通过共同的音乐体验建立起集体认同感。这有助于患者逐渐融入社会群体,感受到与他人的连接,减轻他们可能感受到的孤独和隔阂。音乐作为一种共同的语言,促进了患者之间更为深厚的沟通。而且集体性和合作性的音乐活动也在患者中培养了团队意识和协作技能,在音乐创作或表演过程中,患者需要相互协调、合作完成任务,这

锻炼了他们的协作能力。通过共同努力达成音乐目标,患者在团队中找到了一种有益的情感支持,有助于提高他们的团队合作和社交技能。因此,奥尔夫音乐治疗通过集体性和合作性的音乐活动,为精神分裂症患者创造了一个积极的社交环境,促进了他们在康复过程中的社会融入和人际关系的改善。

(五) 感官刺激与认知功能

奥尔夫音乐治疗通过音乐创作、演奏等活动,为精神分裂症患者提供了强烈的感官刺激。这些感官刺激对患者的视听觉等感官系统产生积极的影响,并对认知功能的提升起到了促进作用。在音乐治疗中,患者通过弹奏乐器、演唱歌曲或参与音乐创作,接受了来自音乐的多样化刺激。这种感官刺激有助于调动患者的注意力,引起他们对音乐的深入关注。通过专注于音乐活动,患者在感官刺激的作用下,逐渐培养了更加集中注意力的能力,有助于改善他们的注意缺陷问题。

二、利用奥尔夫音乐治疗帮助精神分裂症患者康复的策略

(一) 制定个性化音乐方案

制定个性化音乐方案是奥尔夫音乐治疗中至关重要的一环。个性化方案的制定需要充分考虑患者的独特特点,包括兴趣爱好、音乐背景、情感状态等因素。在制定治疗方案之前,需要对患者进行全面评估。治疗团队应该对患者进行全面的身体和心理评估,了解其音乐背景、兴趣爱好以及可能存在的情感和认知特点,这有助于更准确地把握患者的康复需求。同时还需与患者和家属沟通,治疗人员需要直接与患者及其家属交流,了解他们对音乐的喜好、曾经的音乐经历以及在治疗中期望达到的目标。建立有效的沟通渠道,使治疗方案更符合患者的期望和需求。基于评估和沟通的结果,制定个性化的音乐方案,方案中可以包括选择适合患者口味和情感状态的音乐,设计符合其实际水平的音乐活动,以及确定治疗的频率和时长等。制定个性化音乐方案不仅有助于提高患者的治疗参与度,还能够更有效地满足其康复需求。通过注重患者个体差异,奥尔夫音乐治疗可以更好地发挥作用,促进患者在身体、心理和社交方面的全面康复。

(二) 进行情感表达与沟通

通过音乐表达情感和思维是奥尔夫音乐治疗中的一项重要策略。音乐作为一种非语言的表达形式,可以帮助患者用更直观、深刻的方式表达内心的情感,有助于情感的释放和理解。在进行情感表达与沟通时,治疗师可以根据患者的情感状态选择相应的音乐材料。例如,对于焦虑或愤怒情绪较高的患者,可以选择富有激情的音乐,如快速而有力的乐曲,以帮助他们宣泄情感。而对于情绪低落的患者,则可以选择柔和、舒缓的音乐,以平复情绪。音乐治疗过程中,患者通过演奏、歌唱或其他音乐活动,将内心的情感转化为音乐的语言,治疗师通过观察和理解音乐表达的细微差异,更全面地了解患者的情感状态。同时,通过与患者的互动,建立情感的共鸣,促进沟通和理解。这种情感表达与沟通的过程有助于患者认

识和接纳自己的情感,培养情感表达的能力,从而促进康复过程。奥尔夫音乐治疗通过音乐的独特媒介作用,为患者提供了一种情感宣泄和表达的方式,有助于缓解精神分裂症患者的情绪困扰,提升其心理健康水平。

(三) 组织开展小组合作活动

通过以小组形式进行音乐活动,患者能够在集体中体验音乐的魅力,促进患者之间的合作、交流与团结。在小组合作活动中,治疗师可以设计多样化的音乐活动,例如小组合唱、协作音乐创作等,这些活动鼓励患者之间的合作,促使他们共同创造音乐作品,从而培养团队协作精神。通过共同参与音乐活动,患者能够建立起对彼此的信任和理解,降低人际关系的紧张度,提高社交能力。小组合作活动还有助于患者培养自我管理和组织能力。在音乐创作或演奏中,患者需要相互协调,按照一定的规则和节奏进行合作,这对于患者的自我控制和组织协调能力的培养具有积极的作用。通过小组合作活动,患者能够在轻松的音乐氛围中获得成功体验,提高自尊心和自信心,同时加深对治疗师和其他患者的信任,这种社交互动的正面体验对于康复患者的心理健康起到积极的推动作用。

(四) 安排律动感和身体活动

在奥尔夫音乐治疗中,安排律动感和身体活动是一项有效的策略。通过利用音乐的律动感和节奏,患者参与身体活动,例如舞蹈或简单的身体运动,有助于达到多重康复目标。音乐的律动感和节奏可以作为一种引导患者进行身体活动的媒介。在治疗师的引导下,患者可以随着音乐的节奏进行简单而有趣的身动动作,如摆动手臂、踏步等。这种律动感的身动活动不仅能够提升患者的身体协调性和运动能力,还能够在愉悦的音乐氛围中缓解紧张感,促进身心的放松。通过身体活动,患者能够更直观地感受音乐对身体的影响,增强身体与情感的连接。这种身体活动也有助于促进血液循环、增强肌肉力量,对康复患者的生理健康产生积极的影响。此外,音乐律动的身体活动还有助于提高患者的注意力和专注力,在活动中,患者需要随着音乐的律动进行各种动作,这有助于培养患者的集中注意力的能力,对改善认知功能具有积极作用。

参考文献:

- [1]路凯程. 奥尔夫音乐教育活动在音乐治疗中的渗透[J]. 北方音乐,2020,(06):233+235.
- [2]董爱红,石丽亚,董自强,赵亮. 奥尔夫音乐治疗对精神分裂症康复患者的效果观察[J]. 心理月刊,2019,14(23):57.
- [3]李慧. 浅谈奥尔夫音乐教学法在音乐治疗中的应用[J]. 太原师范学院学报(社会科学版),2015,14(05):126-128.
- [4]朱宏日,祁革,周小东. 音乐治疗在慢性精神分裂症中的应用[J]. 华北国防医药,2010,22(S1):99-100.

作者简介:姓名,杨延文(出生1979年8月-),性别:女,民族:汉,籍贯:陕西延安,单位:陕西青年职业学院,职称:讲师,学历:硕士研究生,研究方向:音乐教育