

# 音乐治疗对焦虑症患者焦虑症状及睡眠质量的影响

唐继红

(泸州职业技术学院 四川 泸州 646000)

**摘要:**目的:评价和分析音乐治疗在焦虑症患者治疗中的应用,及其对焦虑症状及睡眠质量的影响。方法:选取2021年2月-2022年2月门诊的78例焦虑症患者,根据随机数字法分为对照组与音乐组,各39例。对照组予以对症治疗,音乐组在对照组基础上予以音乐心理治疗。比较两组治疗前后焦虑症状及睡眠质量,焦虑症状采用汉密尔顿焦虑量表(HAMA)评价,睡眠质量采取匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评价。结果:两组患者通过治疗后,两组患者的HAMA、PSQI评分均较治疗前有所下降,且音乐组患者的HAMA、PSQI评分均明显低于对照组,差异具有统计学意义( $P<0.05$ )。结论:通过对焦虑症患者采取音乐心理治疗可有效减轻焦虑症状,改善其当前心理状态,并提高睡眠质量,能够进行推广应用。

**关键词:**音乐治疗;焦虑症;睡眠质量;HAMA

Analysis on the Effect of Music Therapy on Anxiety Symptom and Sleep Quality in Patients with Anxiety Disorder

**Abstract:** Objective: To evaluate and analyze the application of music therapy in the treatment of anxiety patients, and its influence on anxiety symptoms and sleep quality. Methods: A total of 78 patients with anxiety disorder from February 2021 to February 2022 were selected and divided into control group and music group according to random number method, with 39 cases in each group. The control group was given symptomatic treatment, and the music group was given music psychotherapy on the basis of the control group. Anxiety symptoms and sleep quality were compared between the two groups before and after treatment. Anxiety symptoms were evaluated by Hamilton Anxiety Scale (HAMA), and sleep quality was evaluated by Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Results: After treatment, HAMA and PSQI scores in 2 groups decreased compared with before treatment, and HAMA and PSQI scores in music group were significantly lower than those in control group, the differences were statistically significant ( $P<0.05$ ). Conclusion: Music psychotherapy for anxiety patients can effectively reduce anxiety symptoms, improve their current psychological state, and improve sleep quality, which can be popularized and applied.

**Key words:** Music therapy; Anxiety disorder; Sleep quality; HAMA

音乐疗法起源于古代。古人提出了音乐可以调理气血,治病救人<sup>[1]</sup>。中医传统的五音理论认为,宫、商、角、徵、羽刚好与人的脾、肺、肝、心、肾等器官相对应<sup>[2]</sup>。音乐的节奏、情感、歌词等能改变一个人的大脑皮层,释放出化学元素,从而让个体感到放松,没有了焦虑感。音乐治疗目的是意味着既要清晰地界定出需要治疗的心理问题或靶行为,如情绪低落、焦虑、烦(心神不定)、悲哀、愤怒、存在虚无感或无意义感,又要明确通过治疗将要实现的具体目标,例如识别和界定出一个恐惧症患者在某种特殊情境下恐惧发作的症状,并假定通过教授学习在音乐背景下的放松术,使其在较短的时间内达到放松的治疗目的<sup>[3]</sup>。音乐治疗主要通过心理治疗的长期目标和短期目标来加以体现。所以,音乐治疗应该有一个由多首乐曲欣赏或演奏的系统性设计,而不是说用一首乐曲就能实现一个治疗目标。本研究选取2021年2月-2022年2月门诊的78例焦虑症患者,进行不同方式治疗,效果明显,现报告如下。

## 一、资料及方法

### (一)一般资料

选取2021年2月-2022年2月门诊的78例焦虑症患者,根据随机数字法分为对照组与音乐组,各39例。对照组中男女比例18:21;年龄18~47岁,平均年龄( $33.5 \pm 4.8$ )岁;学历:专科及以上11例,高中20例,初中8例。音乐组中男女比例17:22;年龄19~46岁,平均年龄( $33.2 \pm 4.3$ )岁;学历:专科及以上12例,高中18例,初中9例。两组患者一般资料比较,差异无统计学意义( $P>0.05$ ),具有可比性。

### (二)方法

对照组予以对症治疗,包括常规药物治疗、焦虑症知识普及、健康宣教、精神疗法等措施。

音乐组在对照组基础上予以音乐心理治疗。音乐疗法中的乐曲选择须符合以下两个标准:一是低音厚实深沉,内容丰富;中、高音的音色要有透明感,像阳光透过窗户一样,具有感染力。二是音乐中的三要素即响度、音频、音色3个方面要有和谐感。即选择的乐曲要与自身的状态保持平衡性,使音乐的“阴与阳”“静与动”“强与弱”平衡。不同类型的焦虑症患者,可选用适合自己体质的曲子,可运用五行配属的生克关系来选择。

伴有失眠的焦虑症患者可选择和声简单、音声和谐、旋律变化跳跃较小、缓慢轻柔的乐曲,以二胡、箫等音色比较好,中心频谱在125~250Hz容易诱人入睡。传统乐曲《春江花月夜》《二泉映月》《摇篮曲》

(《绿汀曲》)《姑苏行》都是良好的催眠佳曲。音乐治疗选择睡前进行,一般20~30分钟,或更长至40~60分钟,音量不超过60分贝。保持室内环境安静,造成睡眠的气氛,在音乐治疗前,至少半小时内,不宜做过多剧烈的运动。催眠音乐的应用中,如果加上患者的信赖和配合,效果会很好。

伴有烦躁的焦虑症患者宜多选择柔和、悠缓的乐曲,舒展、明快,旋律酣畅、生机勃勃的乐曲,如《平湖秋月》《汉宫秋月》《渔舟唱晚》《春晖曲》《阳春白雪》《鲜花调》《满庭芳》《鹧鸪飞》《百鸟朝凤》《空山鸟语》《听松》。按中国传统音乐五行选乐方式,可以宫调式、羽调式为主。音乐治疗每次20~30分钟,每日1次,20天为一疗程。

### (三)观察指标

比较两组治疗前后焦虑症状及睡眠质量,焦虑症状采用汉密尔顿焦虑量表(HAMA)评价,共14个评分条目,总分56分;0~6分:正常;7~13分:可能存在焦虑症;14~20分:存在焦虑症;21~28分:明显焦虑症; $\geq 29$ 分:严重焦虑症。

睡眠质量采取匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评价。PSQI量表共7个评分项目,每个项0~3分总分21分,分值越高,表明患者睡眠质量越差。

### (四)统计学处理

将本研究所收集数据,纳入SPSS26.0统计学软件分析,用(%)所有计数资料,以卡方检验差异。采用( $\bar{x} \pm s$ )表示所有计量数据,差异用独立t检验。对比差异明显用 $P<0.05$ 表示。

## 二、结果

### (一)两组患者治疗前后的焦虑症状评分比较

两组患者通过治疗后,两组患者的HAMA评分均较治疗前有所下降,且音乐组患者的HAMA评分( $14.38 \pm 2.82$ )明显低于对照组( $20.95 \pm 3.46$ )分,差异具有统计学意义( $P<0.05$ )。

表1 两组患者治疗前后HAMA评分比较( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	治疗前	治疗后
音乐组	39	$36.48 \pm 7.06$	$14.38 \pm 2.82$
对照组	39	$36.21 \pm 7.15$	$20.95 \pm 3.46$
t		8.973	3.186
P值		0.683	0.003

### (二)两组患者治疗前后的睡眠质量评分比较

两组患者通过治疗后,两组患者的 PSQI 评分均较治疗前有所下降,且音乐组患者的 PSQI 评分(5.06 ± 0.87)明显低于对照组(8.21 ± 1.15)分,差异具有统计学意义(P<0.05)。

表2 两组患者治疗前后 PSQI 评分比较(  $\bar{x} \pm s$  )

组别	例数	治疗前	治疗后
音乐组	39	14.29 ± 2.38	5.06 ± 0.87
对照组	39	14.18 ± 2.26	8.21 ± 1.15
t		10.824	2.438
P 值		0.703	0.000

### 三、讨论

音乐疗法,就是通过音乐所产生的频率和声压,刺激大脑皮层,使之产生兴奋元,达到改善情绪、振奋精神的目的。同时,音乐可以帮助人们减轻心理压力,降低紧张感,消除焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪<sup>[4,5]</sup>。大量研究<sup>[6,7]</sup>表明,音乐疗法对焦虑症患者、痛苦呻吟者、卧床不起者、痴呆者、手术治疗者等都起到了好的效果。音乐能改变焦虑症患者的心境,许多患者生病前胆小怕事,面对压力他们不知如何化解,淤积在心里时间久了便得了焦虑症。音乐治疗能舒缓他们的心情,改变他们的心态。音乐可以催眠,对于焦虑症患者来说,听一些节奏优美的音乐常常能让他们平静下来,轻松地进入梦乡。研究<sup>[8]</sup>表明,音乐治疗既要循序渐进,又要保证设计的治疗单元形成系列和情境的多元化。所有情绪都有从强烈到轻微不同程度的区别,如非常高兴和有点高兴是不同的,所以,无论有关悲或喜等情绪的引导,都应遵循从轻到渐强秩序进行。后者如治疗一个症状应设计从多种情境下表达同一个音乐主题来切入的方案<sup>[9]</sup>。

同时通过保持焦虑症患者相互合作的音乐活动,渐渐地建立更多信任感。出现在音乐治疗中想象力的引导、音乐节奏、音乐律动、即兴创作与乐器演奏等。在音乐治疗期间,焦虑症患者人际互动时焦虑评分明显降低,主要是由于患者在音乐活动中的自信心建立,使患者的焦虑症状得到明显改善<sup>[10]</sup>。本研究显示,两组患者通过治疗后,两组患者的 HAMA、PSQI 评分均较治疗前有所下降,且音乐组患者的 HAMA、PSQI 评分均明显低于对照组,差异具有统计学意义。因此,通过对焦虑症患者采取音乐心理治疗可有效减轻焦虑症状,改善其当前心理状态,并提高睡眠质量,能够进行推广应用。

### 参考文献:

- [1]吴逸梅,周丽华,欧阳可进,等. 音乐护理在缓解肝癌微波消融术患者焦虑、疼痛中的应用效果[J]. 解放军护理杂志, 2019, 36(09): 49-52.
  - [2]王萍丽,潘冬辉. 中医五音疗法治疗老年消化不良患者的临床效果及对患者焦虑情绪的影响[J]. 中国老年学杂志, 2019, 39(12): 291-292.
  - [3]Wiedemann Anna, Vogel Daniel, Voss Catharina, Hoyer Jana. How does music performance anxiety relate to other anxiety disorders?[J]. Psychology of Music, 2022, 50(1): 54-55.
  - [4]范晓荣,张良超. 音乐治疗改善大学生社交焦虑的效果观察[J]. 护理研究, 2018, 32(24): 393-395.
  - [5]黎松林,李婷. 积极情绪音乐疗法对帕金森病患者焦虑抑郁的影响[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2021, 43(07): 639-641.
  - [6]赵琳,张玉. 音乐放松疗法对慢性乙型肝炎患者心理状态、应对方式及生活质量的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(11): 160-162.
  - [7]Nguyen, Khanh T., Xiao, Jinnan, Chan, Dorothy N. S., Zhang, Mengyue, Chan, Carmen W. H.. Effects of music intervention on anxiety, depression, and quality of life of cancer patients receiving chemotherapy: a systematic review and meta-analysis[J]. Supportive Care in Cancer, 2022, 21(6): 290-292.
  - [8]修雪卿. 音乐治疗对于“表演焦虑”心理干预作用研究——评《音乐心理与音乐治疗》[J]. 林产工业, 2021, 58(05): 127-128.
  - [9]孟萌,王晓辉,吴红梅,等. 体感音乐疗法联合膳食干预对脑梗死患者负性情绪及独立生活能力的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(09): 131-133.
  - [10]陈泓钰,张心苑,郑亿庆,等. 音乐联合认知行为治疗主观性耳鸣疗效及静息态脑电的源定位分析[J]. 中华耳科学杂志, 2020, 18(06): 105-106.
- 作者简介 唐继红(1976-),女,汉族,四川泸州人,泸州职业技术学院教师,本科学士,教授。研究方向:音乐教育 民族民间音乐 音乐治疗