

·综述·

# 音乐治疗及其在精神分裂症患者康复治疗中的应用研究概况

廖海岑 周芳珍

(南宁市第五人民医院精神科,广西南宁市 530001)

**【提要】** 音乐治疗是有效的心理治疗手段之一,是运用听、唱、演奏、音乐律动等各种音乐活动形式来刺激或催眠患者,激发患者的生理反应和心理反应,从而达到恢复健康的目的。音乐疗法能有效减少精神分裂症患者的激越、冲动行为,消除患者的抑郁焦虑情绪,缓解患者的精神症状,改善患者的社会功能,提高患者的生活自理能力,在促进患者重返社会中发挥重要的作用。本文就音乐治疗及其在精神分裂症患者康复治疗中的应用研究概况综述如下。

**【关键词】** 精神分裂症;康复治疗;音乐治疗;综述

**【中图分类号】** R 749.3 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1673-7768(2019)04-0453-03

DOI:10.16121/j.cnki.cn45-1347/r.2019.04.20

精神分裂症的病因复杂,与遗传因素、环境因素等多种因素有关,抗精神病药物仅是对症治疗,若患者病情迁延不愈会导致其精神残疾,给家庭及社会带来沉重的经济负担。慢性精神分裂症患者除了出现幻觉妄想等精神症状外,尚存在明显的情感淡漠、意志力减退及行为退缩表现,日常生活自理能力、生活质量低下,社会功能障碍严重无法回归社会。精神分裂症患者的康复过程是一个长期的、不间断的过程,在防治精神分裂症患者功能退化当中,采用综合措施,辅以心理护理、音乐治疗等,效果明显优于采用固定、单一的药物治疗,单一的药物治疗不能纠正患者的认知功能障碍,无法帮助患者恢复正常的社会角色,正确面对困难<sup>[1-5]</sup>。本文就音乐治疗及其在精神分裂症患者中的应用研究进展综述如下。

## 1 音乐疗法概述

音乐疗法即音乐治疗,是近年来比较热门的新兴学科<sup>[1,6]</sup>。音乐治疗属于心理治疗,其以心理治疗的方法、理论等作为理论基础,是指患者在音乐治疗师的指导下,参与各种专门设计的音乐行为,运用音乐或乐曲独有的旋律影响患者的生理功能,获取某些心理效应,从而消除焦虑抑郁、恐惧心理,恢复或增进患者的身心健康<sup>[1,3-4]</sup>。

音乐治疗涉及医学、教育等多个学科,应用领域广泛,理论流派丰富,目前音乐治疗并没有一个统一的学科定义。美国对音乐治疗的定义是:音乐治疗是一个系统的治疗过程,在干预过程中,治疗师利用音乐体验的各种方式,以及在治疗过程中所发展起来的、成为治疗动力的治疗关系,帮助人们实现健康的

目的。我国对音乐治疗的定义是:音乐治疗是运用听、唱、演奏、律动等各种音乐活动形式,通过声音或发声的方式刺激或催眠患者,激发躯体反应和心理反应,从而实现恢复或增进健康的目标<sup>[1]</sup>。由此可见,不同的国家、地区,不同的民族,音乐治疗师由于受到不同文化、历史、经济、政治、医疗条件等多方面因素的影响,对音乐治疗所给出的定义并不相同。

## 2 音乐治疗的种类

2.1 主动式音乐治疗 是国内外精神病医院及疾病康复医疗机构采用的主要治疗方法之一。主动性音乐治疗是指由患者担当主要角色,采用演唱歌曲、音乐演奏及歌舞混合表演等形式,让患者主动参与演奏、演唱,促使患者情绪高涨、心理感悟,缓解焦虑抑郁,帮助患者提高适应外界环境变化的能力,调动躯体及脑部等各部分功能,最终实现康复的目的<sup>[7-12]</sup>。

2.2 被动式音乐治疗 被动音乐治疗是指在音乐治疗师的引导下,患者被动接受音乐治疗,即音乐治疗师对患者进行暗示、催眠,使得患者的潜意识被调动起来,通过播放事先拟定好的音乐让患者收听,在治疗师指导下患者通过联想或想象,重新认识自我,认识丰富多彩的世界等,从而达到平衡心理障碍、消除精神疾病的目的<sup>[13-15]</sup>。

## 3 音乐治疗的机制

3.1 改善大脑功能 音乐能刺激大脑释放乙酰胆碱、去甲肾上腺素等神经递质,从而改善患者大脑皮层的功能。

3.2 稳定情绪 音乐能刺激位于人体下丘脑和边缘系统的情绪中枢,稳定患者的情绪。

3.3 治疗心身疾病 大脑的下丘脑、边缘系统、及脑干网状结构等情绪活动中枢与人体内脏器官活动、内分泌腺体活动等植物神经系统功能密切相关,通过音乐刺激人体情绪活动中枢,能改善患者的紧张焦虑状态,治疗与情绪紊乱相关的身心疾病。

3.4 镇痛作用 音乐能刺激同处在人体大脑颞叶的听觉与痛觉中枢,通过听觉中枢与痛觉中枢的互相抑制作用缓解疼痛;音乐能刺激脑垂体释放脑啡肽缓解患者的痛疼感。

3.5 调节大脑功能 音乐能使得大脑左右半球协调一致,促进智力发展,对儿童的早期智力开发有重要意义。

3.6 矫正行为障碍 心理学家通过研究发现,情感培养在人格的成长过程至关重要,而音乐能促进人体情感的全方面发展,铸造健全的人格。音乐对人体潜意识有直接的影响,能纠正心理疾病,矫正行为障碍。音乐活动是相对有序的行为活动,能帮助人们建立和谐的人际关系,被广泛应用于患者的行为矫正治疗。

## 4 音乐治疗在精神分裂症患者康复治疗中的应用

音乐治疗能改善精神分裂症患者的幻觉妄想等阳性症状、退缩等阴性症状以及认知功能障碍,能大大缩短患者的住院治疗时间,促进康复,延缓精神活动功能的衰退<sup>[15-16]</sup>。音乐治疗可以消除精神分裂症患者的自卑心理及负性认知,增强自尊心及自信心,激发患者对生活的信心并积极参加社会活动,丰富生活内容,提高生活质量<sup>[17-19]</sup>。

4.1 改善急性期精神分裂症患者的病情 音乐治疗适用于急性期处于排斥言语心理治疗的精神分裂症患者,适用于病情严重而无法用言语表达自己想法的患者。音乐治疗能够改善急性期精神分裂症患者的阳性阴性精神症状。徐良雄等<sup>[14]</sup>报道,音乐治疗后精神分裂症患者的阳性和阴性症状量表(PANSS)评分得到明显改善。

4.2 改善分裂症患者的焦虑抑郁症状 某些精神分裂症患者的抑郁情绪比较突出,是其主要的临床症状,导致病情迁延不愈,社会功能障碍。抑郁症状可导致精神分裂症患者意志力减退、记忆力下降,自杀的风险增加。音乐刺激导致人体脑伏核、腹侧被盖区以及下丘脑部位明显激活,腹侧被盖区的激活会让人产生愉悦感,音乐刺激腹侧的新纹状体和腹侧被盖区

引起多巴胺的释放使人心情愉悦。患者在轻松愉快的音乐环境里,会消除悲伤、紧张及忧郁等不良情绪,陶冶性情,调动积极性,增强自信心,增进身心健康,使一些消极的负性心理体验如焦虑、恐惧、烦躁等得以改善或消除,使紊乱的精神活动逐渐得到恢复<sup>[3,5]</sup>。

4.3 恢复患者的社会功能 音乐治疗对精神分裂症患者的社会功能障碍有改善作用。影响精神分裂症患者社会功能的因素很多,住院精神分裂症患者的社会功能缺陷发生率高达 80.54%,恢复和改善患者的社会功能障碍是治疗精神分裂症患者的主要目标之一<sup>[3-4]</sup>。音乐治疗作为精神分裂症患者的辅助治疗手段,可以提高患者的团体意识,全局观念。足疗程音乐治疗可以恢复精神分裂症患者的心理状态,提升其社会功能。在音乐康复治疗中会形成一种积极向上的气氛,患者在音乐旋律的刺激下,大脑发生相应情感反应,出现特别的内心体验,有助其增强战胜困难的勇气,提高语言表达和社会交往能力,从而改善人际关系,恢复社会功能。

4.4 改善精神分裂症的阴性症状 精神分裂症患者的阴性症状主要表现为言语简单、思维贫乏、情感淡漠,对周围事物缺乏情感反应或情感缺失等,这些阴性症状会严重影响患者的康复。在音乐治疗中,精神分裂症患者之间可以互动,相互鼓励勇于表达,学习关心别人,纠正被动懒散的不良行为,因此可以明显改善患者的阴性症状,提高患者的自尊水平<sup>[10-11]</sup>。

4.5 减少患者的激越、冲动、暴力行为 精神分裂症患者意志减退或缺乏,常表现为孤僻离群、被动退缩、缺乏主动性和积极性,整日无所事事,生活懒散,无高级意向要求。对人际交往缺乏兴趣,日常生活能力明显下降,还可能出现一些愚蠢、幼稚、怪异行为<sup>[1,5]</sup>。音乐治疗属于团体性治疗,在治疗中精神分裂症患者会学会与人进行交流的方法,改善不良的人际关系,适应角色的转变,树立自信心,提高参加集体活动的积极性,增强意志力,提高参与音乐治疗的积极性。音乐治疗可通过歌唱、表演等情感表达方式,促使有冲动行为或情绪不稳的精神分裂症患者稳定情绪,减少因不良情绪做出的不理智的行为;音乐治疗可转移患者的注意力,使其从专注于精神症状的痛苦中解脱出来。音乐治疗可带给精神分裂症患者正面的感觉,唤醒其既往美好的回忆,减轻焦虑,从而减少激越行为的发生。精神分裂症患者对环境刺激的适应能力降低,音乐可避免患者遭受不愉快的环境刺激,甚至减少作为患者表达负面情绪的方式的激越行为的发

生<sup>[17,19]</sup>。因此,音乐治疗可作为治疗精神分裂症患者的一种廉价的非药物干预手段。精神分裂症患者由于疾病的影响,记忆力明显下降,注意力涣散,执行功能受损,接受新鲜事物能力差<sup>[5-6]</sup>。精神症状的存在也常常导致患者呈现精神衰退状态,患者出现认知功能严重缺损和自理能力缺失,认知功能障碍随着其病程的慢性化而持续加重,从而增加发生痴呆的风险,影响生活质量。由于音乐律动能提高患者的思考速度,并能刺激患者的认知能力短暂提高,因此音乐干预能促进患者认知能力的恢复,改善认知功能障碍状况。

## 5 音乐治疗的原则

**5.1 折叠循序渐进原则** 音乐治疗是有效的心理治疗手段,它与一般心理治疗有相似之处,应遵守其相应的治疗原则,如为患者保密原则,自由交友原则,自愿原则等。音乐治疗尚有一些特殊的治疗原则,比如折叠循序渐进原则,即要根据患者的心理问题、文化特点,循序渐进播放不同类型的音乐。对精神分裂症患者,播放悲伤内容的音乐时,要从轻度到中度再到重度,音量从小逐渐增大,让患者逐渐适应,同时要注意观察患者的情绪变化并及时对出现的问题进行处理<sup>[1-3]</sup>。

**5.2 音乐治疗的时间** 研究<sup>[1]</sup>发现,接受超过20次以上音乐治疗的精神分裂症患者,其精神症状会得到明显的改善,而接受少于20次以下音乐治疗的患者其精神症状改善不大。因此,对精神分裂症患者进行音乐治疗必须有足够的疗程。同时,对患者进行音乐治疗时,治疗师要掌握每次音乐治疗时间,一般约为50 min,时间太短达不到治疗目的,时间太长则容易使患者疲劳和产生不耐烦情绪而影响治疗。

## 参 考 文 献

[1] 施伯瀚,朱燕. 浅谈音乐疗法在神经康复中的应用[J]. 中国康复,2017,32(3):240-244.

[2] 曾慧. 精神科护理[M]. 6版. 北京:高等教育出版社,2015:76-78.

[3] 李娜,邓红. 音乐治疗在精神分裂症康复中的作用[J]. 职业卫生与病伤,2012,27(2):128-130.

[4] 郑樱,陈华云. 音乐疗法在慢性精神分裂症康复治疗中的作用研究[J]. 实用中西医结合临床,2017,17(4):62-63.

[5] 王瑛,隋毓秀,袁勇贵. 精神分裂症认知障碍与痴呆的相关性[J]. 中华行为医学与脑科学杂志,2014,

23(9):856-858.

[6] 张诗琪,赖锦玉,黄金月. 音乐干预在痴呆症患者中的应用研究[J]. 中华护理杂志,2011,46(10):1042-1045.

[7] 李枫,张频,王丽俊. 背景音乐在精神分裂症患者临床护理中的应用效果[J]. 解放军护理杂志,2018,35(10):51-53.

[8] 王维,张勇辉,黄芹,等. 奥尔夫音乐治疗对精神分裂症康复患者的作用[J]. 重庆医学,2017,46(5):683-684.

[9] 季锦毅,张毅蓉. 音乐治疗和团体心理治疗对慢性精神分裂症患者精神症状及社会功能影响的研究[J]. 四川精神卫生,2013,26(1):19-23.

[10] 闫宏锋,姜珺,刘世红,等. 奥尔夫音乐治疗联合奥尔夫乐器即兴演奏音乐治疗对长期住院的老年慢性精神分裂症患者生活质量和阴性症状改善情况分析[J]. 山西医药杂志,2018,47(5):533-537.

[11] 刘芳峰,武克文,常超华,等. 团体音乐治疗对精神分裂症患者自尊的影响[J]. 中国民康医学,2015,27(21):6-8.

[12] 虞金萍,姚燕红,蒋珊瑚,等. 音乐治疗对精神分裂症患者社交能力影响的对照研究[J]. 浙江医学教育,2018,17(1):43-45.

[13] 汪云芳,王美,谭凤玲,等. 改良型音乐治疗对慢性精神分裂症患者康复的影响[J]. 广州医药,2016,47(4):33-36.

[14] 徐良雄,曾德志,曹文涛,等. 首发精神分裂症患者音乐治疗的疗效观察[J]. 中国民康医学,2015,27(12):102-104.

[15] 刘家麒,冀伟,康星星,等. 小组音乐治疗对慢性精神分裂症患者住院康复疗效的影响[J]. 中国民康医学,2016,28(11):63-64.

[16] 薛金花,詹晓明. 健身操联合音乐治疗对慢性精神分裂症患者康复的影响[J]. 福建医药杂志,2018,40(1):160-161.

[17] 梁飞平,袁佩,马沛珍. 音乐治疗对精神分裂症康复期患者生活质量的影响[J]. 齐齐哈尔医学院学报,2015,36(11):1656-1657.

[18] 冯薇,贾强,谭淑平,等. 强化无错性节奏治疗改善稳定期精神分裂症患者认知功能的随机对照研究[J]. 中华精神科杂志,2018,51(6):363-366.

[19] 徐良雄,高卉,刘祖松,等. 音乐治疗联合行为疗法对恢复期精神分裂症患者康复效果的影响[J]. 中国康复,2016,31(3):232-234.

(收稿日期:2019-04-11 修回日期:2019-06-20)