

篇名

憂鬱症與音樂治療淺論

作者

張芸甄。私立曉明女中。二年丙班

壹●前言

在這個新的世代，社會上充滿著壓力與競爭力，因為這些外在環境，週遭患有憂鬱症的人似乎比以前多更多了，新聞傳播媒體及報章雜誌時常報導許多有關憂鬱症患者尋短的新聞，尤其是罹患憂鬱症的年齡近年來似乎逐漸下降，我們必須正視憂鬱症的相關常識，及預防治療之道，尋找適當的方式紓解壓力，以避免產生憂鬱症。然而，於眾多憂鬱症的治療方式中，多數研究學者指出，音樂治療可作為主要的治療方式之一。因此本文採文獻回顧方式，探討憂鬱症的症狀、如何運用音樂治療於憂鬱症及其成功的案例。

貳●正文

一、憂鬱症的原因

研究學者提到，引發憂鬱症的因素眾多且複雜，通常分為生物因素、社會因素、心理因素三大類型。

- 1、就生物因素而言，當人類大腦中的神經化學物質、內分泌系統或賀爾蒙分泌不平衡時易造成憂鬱症，其中血清素和腎上腺素即是主要之化學物質。另外體質的遺傳也可能是形成憂鬱症的原因。
- 2、在社會因素方面，兒童時期的嚴重創傷、遭受心理生理的虐待、承受較常人大大的壓力和受挫失敗的人際關係等等，都有可能引發憂鬱症。
- 3、至於心理因素方面，擁有完美主義、有依賴性格或時常抱持悲觀負面思考的人容易患憂鬱症，另外缺乏解決問題、衝突與表達想法的能力者也常產生憂鬱症。（註一）

二、憂鬱症的特徵

憂鬱症好發於秋冬之際，其症狀可以分為心理及生理兩方面，因為心理因素常影響生理狀況，所以生理的症狀會比心理症狀明顯。

1、心理方面：

- A、敏感易怒，愁容滿面，哀傷且缺少快樂經驗。
- B、常自我貶抑，自覺沒有價值感，覺得自己是無用的人。
- C、對未來悲觀，對過去的事感傷或有過多的罪惡感，有自殺念頭。
- D、常自覺胸悶、腸胃道不舒服或上腹痛等症狀四處求醫，卻找不到任何足以解釋身體症狀的疾病診斷。
- E、不易相處，好爭辯且充滿敵意。
- F、不會使用情緒的字眼表達感受。

2、生理方面：

- A、行為變得躁動不安或呆滯遲緩。
- B、失眠或嗜睡，注意力不集中。
- C、體力降低，不再參與平常喜歡的活動。
- D、被身體的不舒服所困擾，常抱怨頭痛，全身不適。
- E、突然變得厭食或貪食，使得體重突然改變5%以上。
- F、判斷力變差、無法下決定，自覺記憶力變差。
- G、話多、計劃多、好管閒事、誇大、揮霍。（註二）

到底該如何治療憂鬱症？從文獻中發現，目前多數研究學者傾向運用音樂來治療憂鬱症。

三、音樂治療：

所謂音樂治療，就是利用音樂作為增進個人身心健康的一種治療方式（schulberg, 1981）。在數千年前的歐洲和亞洲等數個民族，就曾經使用音樂作為抒發情感的工具，直到1940年音樂治療才漸漸的成為專門的學問。多數研究文獻顯示（Prinsley, 1986; Jonas-Simpson, 1997; 林麗雲, 1986; 蔡佳芬, 1997），音樂治療用途廣泛，在醫學領域的壓力控制及精神疾病方面都有顯著功效，因為音樂治療能提升自我概念、促進人際關係、可提升生活滿意度，而且使個人行為獲得正面的改善。

Prinsley（1986）指出音樂治療在生理性可以改善器官及動作統合功能、在心理性上增強自信及自尊、在社會性上能增強團體合作，提升凝聚力和社會行為能力、在智能性上可改善智能及增強刺激力及記憶力、在新靈性上能促進心靈的合諧。

在文藝復興運動之後，音樂的影響受到極大的肯定，例如在當時法國的瘋人院內，經播放音樂以緩和精神病患的情緒。南丁格爾護士也曾在可里米亞戰役中使用音樂振奮軍心，且疏緩傷兵的焦慮情緒（Jonas-Simpson, 1997）。

1953年，Gaston將音樂治療幫助兒童及情緒困擾的病人，藉由音樂緩和情緒，提升自我價值。因為明確的節奏與旋律的音樂，能夠消除焦慮性神經症患者的不安（林麗雲, 1986）。

蔡佳芬（1997）研究發現音樂治療對改善慢性精神分裂病患負性症狀與人際互動有顯著效果。

因此可得知音樂治療在精神醫療方面有特殊功能，如果能夠多熟悉音樂治療的技巧與方法，為需要者從事治療，相信能發揮顯著成效。（註三）

四、音樂治療與憂鬱症：

在治療憂鬱症病患的案例中，台北萬芳醫院職能治療師曾對一位三十多歲罹患憂鬱症的女病患進行三年的音樂治療，病患在聆聽詩歌後與音樂產生共鳴，藉著歌詞意境體會到人生的光明面，病情逐漸好轉。（註四）

Field（1998）指出音樂治療能調整憂鬱症青少年大腦前額活動不對稱狀態趨於較對稱狀態，也能降低憂鬱症青少年的壓力賀爾蒙。（註五）

研究學者曾對高雄市某市立醫院的精神官能症病房取樣研究，針對重鬱症的病患，連續施行 14 天，每天一次、一次 30 分鐘的音樂治療，於音樂治療前後測量其生理指標(包括血壓、脈搏、呼吸、指溫)，結果發現隨著所聽音樂的時間愈長，憂鬱分數愈低。實驗組在接受音樂治療後，降低了血壓、脈搏、呼吸並升高指溫，病患減輕了不舒適的生理感受。根據研究結果建議病房可播放病患熟悉、輕柔，具放鬆效果的音樂，緩解憂鬱症狀。（註六）

藝術家盛正德曾罹患中度憂鬱症，他認為音樂治療對他的幫助最大，他說他在接受音樂治療時會躺著，音樂治療師會坐在後面放出不同的音樂，他容易進入到自己較深的潛意識，激發他對音樂的聯想。在音樂治療的過程中，因為透過音樂治療的幫忙，讓他找回遺忘多年的童年回憶。而那些他童年時所受過的傷痛，便是他憂鬱症發病的主因。所以盛正德說，憂慮症的成因，可能是小時候累積下來，長大突然因為一些事情而引發的。（註七）

生活調適愛心會執行長陳清秀表示，因為憂鬱症患者通常會焦慮而失眠，聽一些旋律比較柔和的、慢的、清柔的音樂可幫助睡眠、舒緩緊張。談到憂鬱，音樂大師貝多芬也曾一度陷入頹喪當中，而他充滿悲劇色彩的人生，就是靠著音樂的支持，讓他重新找回生命的力量。最有名的就是貝多芬在晚年創作的第九號交響曲，而當中的「快樂頌」就被拿來作為治療憂鬱症的經典音樂。除了貝多芬的交響樂對憂鬱症患者有提升的作用，其實聲樂合唱也是很好的音樂治療，陳清秀指出，憂鬱症患者很容易掉到情緒的谷底，志工的工作就是關懷陪伴他們，志工經常用音樂的方式，像是歌唱班，讓他們（憂鬱症患者）用歡唱的方式。憂鬱症患者除了需要人陪，音樂更是安慰他們心靈的良藥，在陰鬱的冬天，待在家裡頭的時間多了，難免都會覺得悶，音樂的力量幫助憂鬱的人走出低潮。（註八）

叁●結論

若親朋好友有憂鬱症的患者，不可把他們視為病人看待，因為這樣只會增加憂鬱症患者的自責感，所以只要以平常心對待他們即可。雖然音樂治療運用在憂鬱症上有良好的成效，但是並非所有音樂都可以配合治療憂鬱症，必須選取能放鬆神經且讓身心感到平靜的音樂。適當音樂確實能夠幫助人們消減壓力，使身體和心理機能運作良好，讓精神更加專注，對提升頭腦反應力及理解力有相當大的效果。總之，多聆聽優美音樂可預防心靈憂鬱的產生，而對於憂鬱症病患需配合適當的音樂治療、放鬆心情且藉由他人的心理輔導加上適當的藥物治療，這樣便能遠離憂鬱症迎向光明燦爛的人生。

肆●引註資料

註一、

呂春梅。淺談憂鬱症。

<http://www.mst.org.tw/Magazine/magazinep/The%20Rest/80-%E6%86%82%E9%AC%B1%E7%97%87.htm>。(檢索日期 2008/07/12)

註二、

時枝武。親愛的不要憂鬱。

<http://www.wisknow.com/version/institute/c4/03.htm#01>。(檢索日期 2008/07/12)

註三、

呂佳璇。音樂治療教學對一般國小兒童自我概念與行為困擾之研究。南華大學。美學與藝術管理研究所碩士論文。民國 92 年。

註四、

何天立。助眠、增強記憶力、治療憂鬱症... 音樂療法 正流行。

<http://news.epochtimes.com/b5/4/9/13/n659036.htm>。(檢索日期 2008/07/12)

註五、

李佳玲。按摩與音樂治療對降低憂鬱青少年前額腦波側化現象之研究。

<http://student.tpec.edu.tw/tmhlab/journal/%E5%BF%83%E7%94%9F/Microsoft%20Word%20-%20%E6%8C%89%E6%91%A9%E8%88%87%E9%9F%B3%E6%A8%82%E6%B2%BB%E7%99%82%E5%B0%8D%E9%99%8D%E4%BD%8E%E6%86%82%E9%AC%B1%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E5%89%8D%E9%A1%8D%E8%85%A6%E6%B3%A2%E5%81%B4%E5%8C%96%E7%8F%BE%E8%B1%A1%E4%B9%8B%E7%A0%94%E7%A9%B6.pdf>。(檢索日期 2008/07/12)

註六、

許維琪。音樂治療對憂鬱症病患憂鬱狀態之成效探討。

http://www.etsd.library.tcu.edu.tw/ETD-db/ETD-search-c/view_etd?URN=etd-0729105-181

804-18。(檢索日期 2008/07/12)

註七、

陳彩娥。以畫療傷 跳出憂鬱症的陰霾。

http://www.newstory.info/2003/04/post_34.html。(檢索日期 2008/07/12)

註八、

劉映蘭。音樂治療 幫助冬季不憂鬱。

<http://times.hinet.net/news/20061223/headline/e30ad6dcbefe.htm>。(檢索日期 2008/07/12)