

• 综 述 •

鼓圈音乐治疗应用研究进展

邓远新 覃凤琼 韦少俊 周芳珍 骆伟娟 林 桃 叶凡佩 吴 兰 岑克师 黄 达

广西壮族自治区脑科医院 545005

【摘要】鼓圈音乐治疗是一种采用鼓乐演奏团体音乐治疗的一种形式,在不同人群的应用可改善人的心理及生理状态,尤其是改善焦虑、抑郁等负面情绪有明显的效果。总结了鼓圈音乐治疗的概况、相关机制、治疗方法、应用现状及展望。

【关键词】鼓圈音乐治疗;应用

【中图分类号】J618.9

【文献标识码】A

【文章编号】2095-7711 (2021) 04-173-02

【基金项目】广西壮族自治区卫生健康委员会自筹经费科研课题(编号 Z20190179);课题名称:鼓圈音乐治疗对慢性精神分裂症患者社会功能和自尊水平的影响

鼓圈音乐源于非洲部落围成圈演奏的形式,在欧美盛行,2010年美国鼓圈专家卡拉尼将鼓圈音乐治疗技巧介绍到中国,受到各领域关注及应用,现就鼓圈音乐治疗的概况、相关机制、治疗方法、应用等方面进行简要综述,为鼓圈音乐治疗在临床应用提供事实性的理论依据。

1 鼓圈音乐治疗概况

随着社会的进步和医学的发展,音乐治疗的应用领域不断拓展,音乐治疗方式不断的推陈出新,鼓圈音乐治疗是一种以非洲鼓为主要乐器、以圆圈为演奏形式,以音乐活动为媒介,增进个体身心健康的一种非药物治疗措施^[1]。

2 鼓圈音乐治疗相关机制

鼓圈音乐治疗主要通过打击鼓和打击其它乐器产生的力量控制,让参与者获得一种现实生活的身体行为控制感,从而进一步提高和维持内心的力量,提高生命质量^[2]。鼓圈本就是音乐治疗的一种,在鼓圈活动中穿插适当的音乐也是能够将患者内心世界打开的一种方式。大脑某些递质可以受到音乐刺激,例如能够释放出去甲肾上腺素和乙酰胆碱,进而使大脑皮层功能得到改善。^[3]音乐刺激能影响大脑某些递质如乙酰胆碱和去甲肾上腺素的释放,从而改善大脑皮层功能,而且能对人的情绪进行双向调节,情绪活动的中枢下丘脑、边缘系统及脑干网状结构与植物神经系统密切相关,也是人体内脏器官和内分泌腺体活动的控制者,因而情绪的紧张状态能直接导致某些内脏器官的病变,而罹患“心身疾病”。音乐能调节人的情绪,所以也就能帮助治疗某些心身疾病。

3 鼓圈音乐治疗方法

鼓圈音乐治疗是一种操作性的主动音乐治疗,结合团体治疗与心理治疗相关技术,主要以击鼓和打击其它乐器发出的声音进行演奏为特点,并通过击鼓的声音,让参与者宣泄心中不良的情绪,缓解压力,心情轻松愉快,获得归属感和成就感,治疗过程中参与者之间的协作和互动还可以提升社交能力。进行鼓圈音乐治疗时保持治疗环境整洁,安静,做好选曲的准备,选择的乐曲前应该充分了解患者的病史,结合其生活习惯,有目的地进行,尽量选择轻松、欢快,活泼、上进的歌曲。参与者不需要有音乐基础,每次12人一组,围成圆圈状,鼓圈音乐治疗师站于圆圈中间以360度全方位指挥,在治疗师的指导下,根据治疗师的节奏、手势和声音,不断地变幻节奏,把鼓声和节拍融合在一起的特殊音乐治疗技术^[4]。参与者要注意治疗师的身体和手势和声音,并跟随其做强弱及音色的变化。另外,参与者之间也要互相聆听,互相协

作和学习,分享感受。鼓圈音乐治疗技术一般分为热身练习,团体互动、即兴演奏、再创音乐四个步骤。热身练习是让小组成员根据音乐治疗师设计的节奏进行速度、音量变化的模仿,团体互动是指个体、团体成员通过不同节奏进行的互动交流,即兴演奏是指个体小组成员根据音乐治疗师设定的情绪标题进行的即兴情绪表达性的击鼓演奏,再创音乐是指小组成员根据某一个音乐片段配合不同的节奏进行再创造的作品演绎。

4 鼓圈音乐治疗的应用

4.1 在社区的应用

鼓圈音乐治疗应用于社区,在非治疗的环境中,人数20-30人,参与的人员可以围坐成圆圈,男女老少均可以参加,让小组成员每人手上都拿有一个鼓或者其他打击乐器,有时也可使用其它可以发出声响的物品,如矿泉水瓶、玩具、盆子、水桶、水杯等替代乐器。鼓圈的引领者通常站圆圈的中心,带领参与者进行活动。引领者的主要目标是辅助大家的演奏,通过各种技巧让大家有和谐的团体音乐体验,带来积极的快乐感受。这种鼓圈运动没有时间的限制,可以从几十分钟到一整天^[5]。

4.2 在学校的应用

有研究报道^[6]鼓圈音乐治疗用于未成年人预防和及时干预心理亚健康、疏导非精神性心理问题的效果优于团体活动中单靠语言授课或说理,有利于学生恢复心理动力。研究发现^[7]鼓圈音乐活动在培养大学生团队意识、自我成长和提升班级凝聚力建设方面有积极的作用。高浩报道^[8]使用鼓圈音乐治疗技术能够帮助大学生更好地改善心理状态,缓和、释放压力,从而减轻抑郁、焦虑的心理状态。

4.3 在临床的应用

研究报道^[9]鼓圈音乐治疗能调动人体节律和唤醒人的本能,对患者进行心理与生理的干预,使患者恰当地释放、宣泄情绪,让不良情绪得到合理的表达,从而缓和、降低负面情绪,提高情绪的控制能力,同时提高患者语言沟通能力、改善失眠和减轻慢性疼痛。张刃等报道^[4]采用鼓圈音乐治疗对新型毒品成瘾者进行康复训练,可以改善患者的焦虑、抑郁等情绪,改善与人交往的社会功能和控制调整不良情绪,对减低新型毒品复吸行为起到积极的作用,同时改善患者的睡眠。张丽华^[10]等报道鼓圈音乐治疗对双向情感障碍患者的社会功能恢复有促进作用。有研究报道^[11]鼓圈音乐治疗在精神疾病康复领域开展,治疗中以击鼓的演奏方式,让参与的每一位成员学会恰当地表达、宣泄情绪,从而降低小组成员的抑郁等负

性情绪, 加强其情绪的控制力。另外, 鼓圈的技术还能通过个体和团体在不同节奏中的相互配合演奏, 促进小组个体与团体的沟通, 提高参与者的社会交往能力。音乐疗法在精神系统疾病中起到积极的治疗作用^[12]。鼓圈音乐治疗是以音乐为背景, 其包含音乐治疗的元素, 在精神疾病治疗的应用有待进一步深入研究。

5 思考与展望

5.1 机制研究有待深入开展

鼓圈音乐治疗引入国内的时间不长, 各领域和人群都在尝试去应用, 纵观目前研究报道, 鼓圈音乐治疗可调节人体的身心, 具有肯定的临床效果。但对人体社会功能和自尊水平产生影响的机制仍处于初步探讨阶段, 具有一定的前瞻性, 这也成为鼓圈音乐治疗疾病研究的着眼点之一。

5.2 临床研究质量控制缺失

鼓圈音乐治疗多用量表评定疗效, 评价方式单一, 缺乏量化、多元化、客观性评价指标。因此制定一套标准化、可操作的鼓圈音乐治疗评估和操作流程是我们急需解决的问题。

鼓圈音乐治疗是一种非药物治疗措施, 安全性高、不良反应少、操作简便、易于推广等特点, 它是一种团体心理治疗与音乐结合发挥作用的治疗方法, 期待它的应用领域具有无限潜力、可持续前行、不断发展的中国鼓圈音乐治疗之路, 促进患者健康。

参考文献:

- [1] 吕慧瑜, 谭春梅. 音乐疗法对精神疾病的康复作用[J]. 中国老年保健医学, 2015, 13(5): 89-91.
- [2] Koelsch S. Towards a neural basis of music-evoked emotions[J]. Trends Cogn Sci, 2010, 14(3): 131-137.
- [3] Alluri V, Toivianen P, Jaaskelainen I, et al. Large-scale brain networks emerge from dynamic processing of musical timbre, key and rhythm[J]. Neuroimage, 2012, 59(4): 3677-3689.
- [4] 张刃, 吴丽花. 鼓圈音乐治疗对新型毒品女性成

瘾者心理干预的研究[J]. 中国药物依赖性杂志, 2014, 23(6): 443-447.

[5] Hiller J. (2006). Use of and training in clinical improvisation among music therapist educated in the United States. Unpublished survey.

[6] 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.

[7] 程坚伟. 促进课堂倾听与表达初中生音乐鼓圈心理治疗实践研究[J]. 中国音乐治疗学会第十三届学术交流大会论文集, 2017, 10: 127-131.

[8] 张明, 赵业婷. 鼓圈在高校班级凝聚力建设工作中效果的实证研究——以青岛大学为例[J]. 中国音乐治疗学会第十三届学术交流大会论文集, 2017, 10: 197-204.

[9] 高浩, 陶冠澎, 石伟涛等. 鼓圈音乐对大学生焦虑情绪状态的影响研究综述[J]. 新西部, 2018, 7(2): 139-142.

[10] 张明廉, 袁国桢, 姚建军. 音乐治疗对焦虑症患者情绪改善的疗效观察[J]. 中国康复医学杂志, 2008, 23(8): 746-747.

[11] 张丽华, 张宇. 鼓圈治疗应用于双向情感障碍患者的可行性分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(85): 52.

[12] 张丽华. 精神康复领域开展鼓圈治疗的探索和实践——以内蒙古赤峰市安定医院为例[J]. 中国民康医学, 2019, 31(1): 97-98.

[13] 郝娟娟, 吴敏, 姜科宇. 音乐疗法治疗精神类疾病的研究进展[J]. 教育生物学杂志, 2018, 6(3): 144-148.

[14] 张丽华. 精神康复领域开展鼓圈治疗的探索和实践[J]. 中国民康医学, 2019, 1(31): 97-98.

[15] Suzuki M, Kanamori M, Watanabe M, et al. Behavioral and endocrinological evaluation of music therapy for elderly patients with dementia[J]. Nurs Health Sci, 2004, 6(1): 11-18.

(上接第 172 页)

幽门螺杆菌感染可导致胃溃疡, 其发生率与教育水平、生活、工作条件、饮食习惯、经济状况等状况息息相关, 幽门螺杆菌感染胃溃疡的治疗方法包括: 单药、二联、三联、铋剂四联几种方案, 结合抗生素耐药特点, 目前铋剂四联方案有效率最高, 可作为根除幽门螺杆菌的主要经验性治疗。幽门螺杆菌感染胃溃疡治疗仍在研究之中, 必须总结和探讨更有效方法。

参考文献:

- [1] 汪慧霞, 张彩凤, 张超群, 等. 益生菌治疗幽门螺杆菌阳性胃溃疡的效果及对肠道菌群分布、血清炎症因子的影响[J]. 中国医药导报, 2021, 18(12): 154-158.
- [2] 张振山, 姚天宇, 许迪. 清胃汤联合四联疗法治疗幽门螺杆菌阳性胃溃疡临床研究[J]. 陕西中医, 2021, 42(2): 163-166.
- [3] 闫文慧. 除幽汤联合四联疗法对老年幽门螺杆菌相关性胃溃疡患者胃黏膜愈合及炎症反应的影响[J]. 中国老年学杂志, 2020, 40(5): 978-981.
- [4] 吴苏亚, 陈醒, 李敏利, 等. 胃苏颗粒改良四联疗法对老年幽门螺杆菌阳性胃溃疡患者血清炎症因子与胃泌素的

影响[J]. 中国现代医学杂志, 2020, 30(23): 16-21.

[5] 刘慧敏, 韩怡, 陆习婷. 益生菌联合抗幽门螺杆菌治疗老年胃溃疡病人的临床疗效及对胃功能和肠道菌群的影响[J]. 实用老年医学, 2020, 34(2): 121-124.

[6] 刘宏伟, 黄玉洁, 杨剑英, 等. 含阿莫西林、呋喃唑酮四联疗法治疗幽门螺杆菌相关性胃溃疡的疗效及安全性分析[J]. 河北医药, 2020, 42(8): 1169-1172.

[7] 曾会, 詹玉虎, 陈志娟. 幽门螺杆菌感染血清学抗体与胃镜下胃溃疡患者病理特点的相关性分析[J]. 贵州医药, 2020, 44(2): 299-301.

[8] 刘宏伟, 黄玉洁, 杨剑英, 等. 铝碳酸镁、兰索拉唑、阿莫西林、呋喃唑酮四联疗法治疗幽门螺杆菌相关性胃溃疡的效果及安全性评价[J]. 中国综合临床, 2020, 36(1): 22-27.

[9] 海花, 乌仁图雅, 陈金金. "四联" 疗法后延长质子泵抑制剂和铋剂治疗对幽门螺杆菌阳性胃溃疡的疗效及安全性分析[J]. 现代消化及介入诊疗, 2020, 25(11): 1495-1497.

[10] 苑琴. 铝碳酸镁、艾司奥美拉唑、幽门螺杆菌根治方案联合治疗对胃溃疡黏膜中 VEGF、COX-2、EGF 表达水平的影响[J]. 实用医院临床杂志, 2018, 15(1): 93-96.