

مرکز تحقیقات سلامت زنان فردا

اثر بخشی موسیقی در درمان بیماریهای جسمی و روحی سالمنندان

مؤلفین:

دکتر صدیقه ضیائی

رئیس مرکز تحقیقات سلامت زنان فردا

علیرضا ضیائی

دانشجوی دکترا، پژوهشگر بخش سلامت مرکز تحقیقات سلامت زنان فردا

پاییز ۱۳۸۵

مقدمه ای بر موسیقی درمانی مقدمه ای بر موسیقی درمانی

موسیقی شکلی از هنر است که احساس، عاطفه، ادراک و شناخت انسان را بدون نیاز به تکلم و زبان منتقل می کند. از ابتدای تاریخ، بشر از موسیقی برای شفای بیماران استفاده می کرده است در یونان قدیم ارتباط نزدیکی بین موسیقی و شفا وجود داشت. این همبستگی به یکی از خدایان یونان «آپولو» شخصیت و شکل داده است. آپولو هم خدای موسیقی و هم خدای طب بود. یونانیان معتقد بودند که امراض نتیجه عدم هارمونی در وجود فرد است و موسیقی با قدرت روحی و اخلاقی خود می تواند با برگرداندن هارمونی و نظم در بدن سلامتی را برای فرد مورد استفاده به ارمغان آورد.

طبق تعریف " انجمن ملی موسیقی درمانی " (NAMT) ، موسیقی درمانی عبارتست از " کاربرد موسیقی جهت تأمین، حفظ و بهبود سلامت جسمانی و روانی.

موسیقی درمانی عبارتست از کاربرد موسیقی برای (۱) القاء آرامش، (۲) تسریع روند بهبود بیماریها، (۳) بهبود عملکرد ذهنی و ایجاد سلامتی. افراد تحت درمان با موسیقی، زیر نظر یک موسیقی درمانگر دارای مجوز فعالیت، به موسیقی های خاصی گوش می دهند و یا موزیکهایی را برای خود می سازند. موسیقی درمانی یکی از درمانهای هنری خلاق یا درمانهای بیانگر احساسات (شامل درمانهای هنری، شعر سرایی، درام درمانی و پسیکودرام) می باشد. با توجه به نبود آگاهی عموم خصوصاً عدم بهره مندی از این روش در مراکز روان درمانی و مراکز نگهداری سالمندان، لذا در این مقاله با مطالعه کتابخانه ای کتب و منابع مرتبط سعی شده است به اهمیت موضوع، اصول درمان با موسیقی، چگونگی بکارگیری تکنیکهای موسیقی درمانی و اثربخشی آن در درمان بیماری ها خصوصاً دوران سالمندی پرداخته شود.

تاریخچه موسیقی درمانی حرفه ای

موسیقی درمانی حرفه ای از قرن ۲۰، پس از جنگ جهانی اول و دوم شروع شد، یعنی زمانی که موسیقی دانان مراکز مختلف (از هر نوع: آماتور و حرفه ای) به بیمارستان های سراسر آمریکا رفتند تا برای سربازانی که در جنگ دچار آسیب های روانی و جسمانی فراوان شده بودند، موسیقی بنوازند. عکس العمل قابل توجه فیزیکی و احساسی بیماران به موسیقی باعث شد تا پزشکان و پرستاران بیمارستان، تقاضای استخدام موسیقی دانانی را در بیمارستان ها کنند.

آن گونه که در منابع مختلف راجع به موسیقی درمانی دیده می شود، افراد با نواختن موسیقی و حتی آواز خواندن قادرند به همان نتایج شنیدن موسیقی دست پیدا کنند.

اولین بار در دنیا، رشته «موسیقی درمانی» در دانشگاه میشیگان آمریکا در سال ۱۹۹۴ شکل گرفت. انجمن ملی موسیقی درمانی (National Association for Music Therapy) یا NAMT به طور رسمی به کار مشغول شد. در ۱۹۷۱ انجمن

موسیقی درمانی آمریکا (American Association for Music Therapy) یا AAMT ایجاد شد که امروز دارای بیش از ۵,۰۰۰ عضو از درمانگران، اعضای حقوقی و اعضای انجمنهای وابسته در سطح جهان است. هدف AMTA، بالابردن امکان دسترسی هر چه بیشتر به مراکز موسیقی درمانی مجهز در جهان است. وضع شاخص استانداردهای تحصیلی و آموزشی نیز، از جمله فعالیتهای این انجمن بوده است. در سال ۱۹۸۵، فدراسیون موسیقی درمانی یا (WFMT) برای ترویج موسیقی درمانی در سطح بین المللی، به ثبت رسید.

ایران به عنوان یکی از تمدن های کهن ، علاقه و قابلیت فرهنگی خود را در استفاده از موسیقی نشان داده و در زمینه های درمانی، روحی و عرفانی از این پدیده استفاده کرده است. مراجعه به گذشته تاریخی و دانشمندان مشهوری چون فارابی و ابوعلی سینا ، صریحاً اهمیت موسیقی و تأثیر آن بر جسم و روح را به ما اثبات می کند. به طور مثال فارابی در کتاب موسیقی الکبیر و ابوعلی سینا در کتاب قانون، به این نکته اشاره می کنند. فارابی تحقیقات گسترده و ارزشمندی در این مورد انجام داده و یافته های او سال ها مورد توجه دانشمندان و کشورهای دیگر دنیا قرار می گیرد. همچنین «ابن سینا»، در کتاب «قانون» تأثیر موسیقی را در اعضای بدن و رفع امراض جسمانی بیان می کند. فارابی سه خاصیت برای موسیقی در نظر می گیرد: احساس انگیزه ، نشاط آور و خیال انگیز که گاه موسیقی قادر است هر سه این خصوصیات را با هم دارا باشد.

اصول درمان با موسیقی

اصل اول، ارتعاش است بسامد صدا باعث عکس العمل در بدن انسان می شود و هر سلول نیز در بدن صدا را تشدید می کند، سلول هایی که تشکیل اعضای بدن را می دهند و دستگاه هایی که از این اعضاء تشکیل شده اند بسامدهای خاص خود را دارند. وقتی بیماری پیش می آید، عضو یا دستگاه، از حد نوسان طبیعی خود خارج می شود، در این حالت با نوسانات صدا می توان عضو یا دستگاه نامتوازن را به حالت طبیعی خود باز گردانید.

اصل دوم، ریتم است. ریتم لازمه ی موسیقی است، ریتم حرکت ملودی را باعث می شود ، ریتم بازتاب ضربان زندگی ست، از انواع ریتم های موسیقی می توان برای اصلاح عملکرد بدن استفاده کرد.

اصل سوم، طنین است. تن های مختلف بر روی اندام های بدن اثر می گذارند. برای مثال سیستم اعصاب در برابر تن چهارم گام دو حساس است که این تن نت "فا" است.

اصل چهارم، اصل صدا به عنوان انرژی ست. بدن انسان یک سیستم انرژی ست و صدا این توانایی را دارد که روی الگوهای بدن اثر بگذارد.

کارکرد موسیقی در پزشکی

پژوهش های گوناگون و معتبری صورت گرفته است که تعدادی از آن ها بر روی علائمی چون ضربان قلب، فشارخون، دردهای گوناگون، تنفس، واکنش های پوستی، هورمونهای آدرنالین، پرولاکتین، کورتیزول، امواج مغزی، کتکولامین ها، استروئیدها، الکترومیوگراف، عوارض جانبی داروها، مدت استفاده از داروها و مدت بستری بودن و بسیاری موارد دیگر متمرکز بوده است. به طور کلی اهداف درمانی این پژوهش های موسیقایی را می توان در هشت محور عمده خلاصه کرد:

پیشگیری، آموزش و یادگیری

کاهش دردهای گوناگون پزشکی و دندان پزشکی

کاهش تنش ها و نگرانی های ناشی از جراحی آسیبها و بیماریها

توان بخشی بعد از جراحی آسیب ها و تصادفات

کاهش خستگی حاصل از تنوس های عضلانی (گرفتگی های عضلانی و کارکرد ماهیچه)

کاهش عوارض جانبی دارو ها

کاهش مدت استفاده از دارو ها

کاهش طول مدت درمان و بستری بودن

علاوه بر تاثیرات درمانی یادشده موسیقی می تواند برای ارتقا برخی از فاکتورهای رفتاری در افراد سالم موثر واقع شود.

تکنیک ها و روش های موسیقی درمانی

شنیدن موسیقی به طور غیر فعال

در این روش بیش تر بیماران موسیقی دلخواه و انتخابی خود را می شنوند و در مواردی می توانند از هدفون استفاده کنند و اجازه دارند صدای ضبط را کنترل و نوار را دستکاری کنند.

کاهش درد اضطراب و استرس ناشی از بیماری و استفاده کمتر از داروهای بی حسی و یا کاهش

عواض جانبی داروها و در نهایت کوتاه کردن مدت استفاده از دارو و بستری شدن از هدفهای عمده درمانی در این روش

است. انتخاب موسیقی مورد علاقه بیمار بر اساس تجربیات، روحیات، منش و خلق و خوی وی معمولا با

برانگیخته شدن خاطراتی همراه خواهد بود که قبلا تجربه شده و تهییج این خاطرات خود موجب

تحریکاتی هیجانی در سطح سیستمهای خود آگاه و ناخود آگاه عصبی و مغزی می شود و پی آمدهای

مختلفی را بر جای خواهد گذاشت که باید توسط موسیقی درمانگر تا رسیدن به هدف نهایی پیگیری و کنترل شود و تداوم

داشته باشد.

همکاری فعال در فعالیت های موسیقایی:

در این روش بیماران برای هماهنگی های عضلانی و تنفسی به انجام تمرینات مناسب ریتمیک می پردازند و از موسیقی برای حرکات بدنی، خواندن و نواختن استفاده می کنند. مثلا سازهای بادی برای افزایش گنجایش ششها مورد استفاده قرار می گیرند. در این روش از ریتم و سبک موسیقی مناسب با نیازهای بیماران استفاده می شود. به عنوان مثال موسیقی محرک مانند دیسکو (با ریتم تند) برای حرکات قوی و موسیقی آرام مانند والس برای انجام حرکات روان و سیال به کار می روند و در موارد دیگر به تمرین تمرکز بر روی عناصر و اجزای موسیقی از طریق شنیدن توصیه شده است. هدف های عمده درمانی که از این روش حاصل شده عبارتند از: کاهش درد همراه با حرکات ریتمیک، افزایش توانایی های حرکتی، افزایش قدرت و مدت حرکت در نارسایی های عضلانی، افزایش گنجایش تنفسی و نمونه های متعدد دیگر.

موسیقی و مشاوره:

در این روش از موسیقی برای بحث و یاد آوری خاطرات بیماران به منظور افزایش مکالمه مثبت و ارتباط نزدیک با یکدیگر استفاده شده است. ترغیب بیشتر بیماران به شروع بحث های موسیقایی و سخن گفتن پیرامون هر چیزی جز بیماری بر تحمل و سازگاری بیماران با شرایط بیمارستانی می افزاید. هدف عمده این روش کاهش استرس ها، نگرانی ها، ترس های ناشی از بیماری و جراحی و افزایش ارتباطات بین فردی و ایجاد آرامش و امیدواری در بیماران است.

موسیقی و رشد:

در این روش از موسیقی به عنوان تقویت کننده استفاده می شود و افراد مختلف مخصوصا **کودکان** را به انجام تمرینات موزیکال ترغیب می کنند که تقویت رفتارهای خاص خودیاری و یادگیری می انجامد. هدف این روش افزایش توان بخشی بیماران و جلوگیری از واپس روهای رشدی است.

موسیقی و محرک:

در این روش موسیقی برای تقویت حواس بینایی، لامسه و شنوایی به کار می رود و غالبا با فعالیت های خوشایندی همراه می شود و تحریک های شنوایی و لامسه را فراهم می کند. در مواردی نیز در این روش از نمایش برای هدایت تصویر و تخیل بیماران استفاده شده است. این روش ضمن داشتن کارایی در درمان بیمارانی که دچار نقیصه های حسی و حرکتی هستند تاثیر بارزی در کاهش افسردگی و اضطراب معلولین دارد.

موسیقی و بازخورد زیستی:

در این روش از موسیقی برای تقویت پاسخ های فیزیولوژیک استفاده می کنند و موسیقی را بازخوردهای زیستی بیماران همراه می نمایند و پاسخ های مطلوب را در آنان افزایش می دهند و به این ترتیب از ناراحتی های فیزیولوژیک می کاهند. برای

مثال موسیقی را همراه با تنفس ریتمیک عمیق و یا حرکات سیبک سازه در کاهش فشار خون، تنش های عضلانی، تشنجهای صرعی و دردهای میگرنی به کار گرفته اند.

موسیقی و فعالیت های گروهی:

در این روش بیماران در فعالیت های گروهی موسیقایی مانند شنیدن، خواندن و نواختن شرکت می کنند و ارتباط مثبت بین افراد و احساس بهبودی افزایش می یابد و متقابلاً احساس ناشی از دیدها و بیماری های مانند افسردگی و اضطراب کاهش پیدا می کند. شرکت در کنسرت های موسیقی درخواست آهنگ های مورد علاقه اجرای موسیقی فی البداهه به طور گروهی و همچنین بحث های گروهی درباره موسیقی و تاثیر مثبت این فعالیت ها از جمله مواردی است که گزارش شده است.

تاثیر موسیقی در درمان بیماریها

- ✓ به نوشته نشریه بین المللی درمانهای جانشین پزشکی، پژوهشگران مرکز پزشکی روچستر با بررسی ۴۲ بیمار ۵ تا ۶۵ سال مبتلا به انواع مختلف سرطان مانند لوسمی، لنفوم و تومورهای SOLID که موسیقی درمانی شدند دریافتند، بیمارانی که هفته ای دو بار موسیقی دلخواه خود را گوش دادند.
- ✓ به طور چشمگیری درد و تهوع کمتری داشتند. این بیماران قبل و بعد از شرکت در کلاسهای موسیقی درمانی، میزان درد و تهوع خود را اعلام می کردند. در بیماران سرطانی، فعال شدن مغز استخوان و سرعت تولید گلبولهای سفید از طریق بدن بیمار، نقش بسیار حیاتی دارد زیرا آنها مستعد ابتلا به انواع عفونت هستند. هم اکنون در برخی از امور پزشکی مانند مراکز خدمات بهداشت و سلامت روان و یا برخی بیمارستانها برای بیماران غیرقابل علاج که مراحل آخر را می گذرانند از موسیقی به منظور کاهش درد و افسردگی بیماران استفاده می شود.
- ✓ مهمترین نقش موسیقی به عنوان درمان، برای بیماران روانی عقب ماندگی ذهنی برای تقویت مهارتهای معلولین و بعد از آن در بیمارستانهای مختلف و برای سالمندان است. برای سالمندانی که دنیای ذهنی پراکنده ای دارند، نظم موسیقی تجربه سازمان یافته مطلوبی است که می تواند آنها را از آشفتگی احساس دور کند تا توانایی پیش بینی کردن فعالیت و ارتباط با موسیقی را به دست آورند.
- ✓ پژوهشها نشان می دهد افرادی که پس از درمانهای آغازین آسیب دیدگی مغزی، موسیقی گوش می دهند، نسبت به بقیه بیماران زودتر بهبود می یابند. به گزارش الجزیره مدیکال، دکتر "هاشم ربعی" روانشناس دانشگاه الازهر قاهره، موسیقی با توجه به نوع آن می تواند در افزایش بازده و کارایی انسان تاثیر داشته باشد.

✓ تحقیقات اخیر نشان می‌دهد: استفاده از تمرینات تن آرامی با موسیقی روشی موثر برای کاهش استرس مادران باردار است. براساس این تحقیق که روی تعدادی از زنان باردار بستری شده در بیمارستان دکتر صولتی ارومیه انجام شده مشخص شد که استفاده از موسیقی پاسخ‌های تنش‌زا را در این بیماران کاهش داده و قابلیت خود را تحت تاثیر قرار دادن عواطف مادران باردار نشان داده است. در موسیقی درمانی بیمار حس می‌کند که از نظر روانی تحت حمایت قرار می‌گیرد و تشویق می‌شود تا تکنیک‌های پیشگویی کننده مختلف را که باعث کاهش درد زایمان می‌شوند، می‌آموزند.

✓ تحقیقاتی که توسط کولن در سال ۱۹۹۲ در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان «سنت جرج» لندن صورت گرفته، نشان می‌دهد که موسیقی به میزان قابل توجهی در تسکین و تقلیل وضعیت بحرانی بیماران که در بخش ICU بستری بوده اند تاثیر داشته است. زیرا ثابت شده است که سیستم اعصاب انسان به محرک‌های موزیکال پاسخ مثبت می‌دهد.

✓ تحقیقات پژوهشگران اتریشی نشان داده موسیقی آستانه تحمل درد را افزایش می‌دهد. محققان اتریشی با بررسی ۶۵ بیمار مبتلا به کمردرد مزمن دریافتند که گوش کردن به موسیقی ملایم به مدت ۲۵ دقیقه در روز تحمل درد را در این افراد افزایش داده است. همچنین گوش کردن به موسیقی آرام، میزان تنش عصبی این افراد را کاهش و خواب‌شان را افزایش داد.

✓ نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که موسیقی درمانی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. براساس پژوهش‌های صورت گرفته که در نشریه **BMJ** به چاپ رسیده است، **Dr. Len** که هدایت کننده طرح موسیقی درمانی مرکز سرطان ایرلند است بعد از تشخیص وجود سرطان در خود در یک سفر شخصی به مرکز سرطان ایرلند رفت و به کادر پزشکی آنجا نشان داد که موسیقی تا چه حد می‌تواند در بهبود وضعیت جسمانی و روانی بیماران مؤثر باشد و در نهایت تبحر وی در زمینه موسیقی درمانی باعث شد تا از عمیق شدن بیماری سرطان خودش جلوگیری شود. دکتر لن از ابراز احساسات به عنوان یک راه حل برای درمان، استفاده می‌کرد. وی توضیح می‌دهد که **در برخی مواقع که بیمار مضطرب، غمگین، خشمگین و یا گوشه گیر و افسرده است، موسیقی درمانی در رفع این حالت‌ها بسیار مؤثر است. همچنین در هنگام عمل جراحی در جایی که نیاز به بیهوشی است گوش دادن به موسیقی بیمار را آرام می‌کند.**

✓ **Lien Hard** معتقد است که موسیقی درمانی می‌تواند از ارکان اساسی اصلی برنامه درمان استرس باشد.

تأثیر موسیقی بر بیماریهای جسمی و روحی سالمندان

شنیدن موسیقی به عنوان یکی از روش‌های درمانی جدید در رسیدگی به مشکلات سالمندان بالای ۶۵ سال بویژه در زمینه توانبخشی مؤثر است.

به گفته پژوهشگران مرکز پزشکی تنسی ویلامز نیویورک، شنیدن موسیقی‌های کلاسیک و حتی موسیقی جاز موجب کاهش اضطراب و افزایش تحمل درد بیماران خصوصاً سالمندان می‌شود. بسیاری از سالمندان مشکل پزشکی مانند بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان و یا فشارخون دارند. عده‌ای نیز به دلایل عاطفی دچار افسردگی و تنهایی می‌شوند. موسیقی درمانی می‌تواند در زمینه تقویت کارکرد جسمی و روحی این افراد مؤثر واقع شود.

پژوهشی بر روی سالمندان کهریزک نشان داد که گوش دادن به موسیقی بر کاهش و درمان افسردگی

سالمندان مؤثر است. براساس این تحقیق که در آن از چهار نوع موسیقی کلاسیک غربی، کلاسیک ایرانی، موسیقی پاپ ایران و موسیقی فلکور (آذربایجان، خراسان، گیلان، کردستان) به انتخاب خود سالمندان استفاده شد، موسیقی درمانی می‌تواند در ایجاد مهارت‌ها و توانایی‌های ویژه در بیماران نیز تاثیرگذار باشد.

در سالمندان توجه به این امر ضروری است که موسیقی سبب می‌شود آستانه تحمل درد بالا رود، تپش قلب

، اضطراب و افسردگی کم شود. بسیاری از سالمندان برای برطرف کردن این مشکلات به مقدار زیادی دارو نیاز دارند. اگر سالمند خود نوازنده ساز باشد اثر مفید آن چندین برابر خواهد شد. قابل ذکر است که در ایام پیری که چشم خوب نمی‌بیند، مطالعه مشکل می‌شود و بسیاری از سرگرمی‌ها جایگاه خود را از دست می‌دهند، استفاده از موسیقی بسیار مفید و مشکلات چندگانه سالمندان را کاهش می‌دهد.

بسیاری از سالمندان در زمینه تقویت کارکرد جسمی نیازهایی دارند این نیازها ممکن است شامل تقویت حرکتی در مفاصل مختلف، افزایش توان و تحمل بدن و تقویت قدرت عضلانی بعد از شکستگی یا بیماری باشد. با موسیقی می‌توان راههای سرگرم کننده و لذت بخش برای رسیدن به اینگونه اهداف تقویتی پیدا کرد. به عنوان مثال با موسیقی همراه با تمرینات ورزشی روزانه می‌توان احساس دردی را که غالباً توأم با این ورزشهاست از ذهن دور کرده و محرک لازم را برای شرکت در انجام این قبیل ورزشها و فعالیتهای حرکتی فراهم آورد. دست زدن نشاط انگیز و موسیقی ریتمیک می‌تواند ورم مفاصل انگشتان را کم کند. فعالیتهایی چون حرکات ورزشی موزون یا رژه. می‌تواند احساس اطمینان، شادی و امنیت را برای انجام حرکات مستقل، در سالمند بهبود بخشد. ضربه زدن به زمین و پایکوبی همراه با موسیقی سبب خم شدن و کشش عضلات بدن می‌شود که در تنظیم جریان خون، تقویت عضلات و توان بدنی مؤثر است. گوش دادن به موسیقی نه به اندازه نواختن ساز ولی کمتر از آن، اثر

مفید دارد و با توجه به اینکه بسیار کم هزینه است و سالمند می تواند در موقع انجام کارهای روزانه و استراحت به آن پردازد، بسیار با اهمیت است .

نتیجه گیری و پیشنهادات:

استفاده از موسیقی در زندگی سالمندان موجب بهبود شرایط زندگی آنها می شود . مشکلات سالمندان تحت تأثیر موسیقی سبک تر و تحمل مشکلات برای آنان آسانتر می شود **موسیقی موجب بالا رفتن سطح اعتماد بنفس سالمندان می شود** ، وابستگی عاطفی آنها را زیاد و وابستگی به دیگران را کم می کند. اثر یاد شده خصوصاً زمانی بیشترین تاثیر را دارد که فرد شخصاً اقدام به نواختن موسیقی کند و از این میان سازهای کوبه‌ای دارای بالاترین میزان اثر گذاری هستند. تجربه نشان داده **است ساز کوبه‌ای دف که از اصلی ترین سازهای ایرانی است، در بهبود حال افراد افسرده از سایر آلات موسیقی تاثیر بیشتری دارد.**

به طور کلی موسیقی درمانی در کاهش احساس تنهایی ، ترس از آینده مشکلات جسمی ، مشکلات روحی و روانی ، احساس طرد از خانواده ، اضطراب ، اندوه ، مشکلات تغذیه ای ، وابستگی به دیگران و وابستگی دارویی سالمندان نقش بسزایی دارد . موسیقی، وابستگی به دارو را تا پایین ترین حد ممکن کاهش می دهد یا از بین می برد و سبب می شود که تمایل به ورزش در فرد سالمند پدید آید . بیابید سالمندان را آموزش دهیم که این امکان کم هزینه را مورد توجه قرار دهند .

همانگونه که پژوهشهای مختلف نشان داده اند بیشترین اثر موسیقی روی بی قراری، گیجی، تنش و آلزایمر در سالمندان بوده است. **موسیقی توانایی فرد را افزایش می دهد، افسردگی را کم کرده از بین می برد.** با توجه به اینکه یکی از مشکلات سالمندان افسردگی است و باید هزینه ای را صرف درمان و بستری کردن سالمند کرد، می توان به این موضوع توجه دقیق داشت . همچنین موسیقی درمانی با افزایش اعتماد به نفس، نشاط، استفاده از تواناییها و ورزش ارتباط معناداری دارد.

پیشنهاد می گردد ضمن آموزش تکنیکهای موسیقی درمانی به پزشکان ، پرستاران و مددکاران، روانکاوان و رواندرمانگران، همگام با ترویج فرهنگ گوش دادن به موسیقی میان سالمندان، از موسیقی درمانی در بیمارستانها ، مراکز رواندرمانی و روانپزشکی و مراکز نگهداری سالمندان استفاده گردد.

References:

Smith, D.S. Editor. Effectiveness of Music Therapy Procedures: Documentation of Research and Clinical Practice, Third Edition. 2000. American Music therapy Association.

Darrow, A-A, Editor, Introduction to Approaches In Music Therapy. 2004. American Music therapy Association.

Standley, J.M. Music Therapy with Premature Infants. 2003. American Music Therapy Association.

Robb, S.L. Editor, Music Therapy in Pediatric Healthcare: Research and Evidence-Based Practice. 2003. American Music Therapy Association.

C.J. Cruise et al. Music increases satisfaction in elderly outpatients undergoing cataract surgery. Canadian Journal of Anaesthesia 1997; 44(1): 43-48.

H. Chetta. The effect of music and desensitization on preoperative anxiety in children. Journal of music therapy, 1981; 18: 74- 87

D. Daub, R. Kirschner-Hermanns. Reduction of preoperative anxiety-music as an alternative to pharmacotherapy. Anaesthetist 1988; 37(9): 595-597

M.J. Winter, S. Paskin, T. Baker. Music reduces stress and anxiety of patients in the surgical holding area. Journal of Post Anesthesia Nursing 1994; 9(6): 340-343

M.E. Koch et al. The sedative and analgesic sparing effect of music. Anesthesiology 1998; 89 (2): 300-306

U. Nilsson and others. Improved recovery after music and therapeutic suggestions during general anaesthesia: a double-blind randomized controlled trial. Acta Anaesthesiol Scand, 2001; 45: 812-817

R.P. Blankfield and others. Taped therapeutic suggestions and taped music as adjuncts in the care of coronary-arterybypass patients. American Journal of Clinical Hypnosis 1995; 37(3): 32-42

L. Rogers. Music for surgery. Advances: The Journal for Mind, Body, Health, 1995; 11: 49-58

M. Thaut. The influence of subject-selected versus experimenter-chosen music on affect, anxiety, and relaxation. Journal of Music Therapy, 1993; 30; 210-223

P. Augustin. Effect of music on ambulatory surgery patients' preoperative anxiety. Association of operating Room Nurses Journal, 63; 750-758