

表3 三组治疗前后 SDS 评分比较 ($\bar{x}\pm s$)

分组	n	SDS (治疗前)	SDS (治疗后)	t
音乐治疗	40	50.86±7.21	47.23±5.93	2.15 *
音乐治疗结合生物反馈	40	51.56±6.87	45.77±7.48	2.34 *
对照组	40	49.97±7.82	51.16±8.27	0.76

由表1结果可知,治疗8周以后,音乐治疗组、音乐治疗结合生物反馈组的量表得分均低于对照线,而且音乐治疗结合生物反馈组的治疗效果要好于音乐治疗组。说明音乐治疗组和音乐治疗结合生物反馈组取得了治疗的成效,音乐治疗结合生物反馈仪训练成效更显著。由表2和表3可知,音乐治疗组、音乐治疗结合生物反馈组在治疗前后的SAS和SDS评分均有显著变化,说明本研究训练方案对于音乐治疗组和音乐治疗结合生物反馈组均有较为显著的成效,而对对照组无变化。

四、讨论

焦虑症已经成为人们日常生活中十分常见的病症,现代人们要面临的生活、工作、学习等各方面的压力越来越多,矛盾和挫折已使人们精疲力尽不堪重负,更需要引起重视的是当代大学生群体已经成为焦虑症患者的“主力军”,尤其是大学新生。新生入学后面对的是整个生活状态的改变,新的环境、新的同学、新的学习内容和方式。由于大部分大学新生基本上都是远离家乡和父母独自到外求学,所面临的这些困难都要靠自己解决,于是很容易出现孤独、焦虑等各种心理状况,久而久之便会出现各种身心问题,不仅影响学业,也阻碍了其人格的健康成长。

音乐治疗学是一门新兴的边缘交叉学科,汇集了音乐、医学和心理学的精髓于一体,是音乐治疗师通过专门设计的音乐模式帮助患者消除心理障碍,恢复身心健康的过程。音乐治疗主要是以心理治疗的理论和方法为基础,使用音乐特有的心理和生理效应来实现的。本研究的结果显示,焦虑症患者经过音乐治疗特别是音乐治疗结合生物反馈训练之后其生活质量和焦虑症状等各个方面均有所改善,说

明音乐治疗在治疗焦虑症患者时,如能结合生物反馈训练则成效更显著。

音乐只开启世界奇妙之门的一把钥匙,音乐的旋律缓缓流入人的内心时总能使人感受到其中娓娓道来的情感,仿佛就是在诉说着聆听者的心声。因此用音乐来治疗心理疾病更容易使患者接受,它无痛苦、无禁忌、无不良反应,费用低且操作简便。结合生物反馈的音乐治疗可以提高患者的生活质量,如果可以在焦虑障碍患者的治疗中得以推广,将是患者的一大福音。

[参考文献]

- [1] 张红军,王晨.音乐辅助治疗对广泛性焦虑症患者生活质量及疗效的影响[J].中国民康医学,2014(04):66-67.
- [2] 钟华,蓝光心,华春兰.脑电生物反馈疗法治疗焦虑症临床研究[J].赣南医学院学报,2010(02):336-338.
- [3] 马香琰.生物反馈疗法治疗老年焦虑症的临床研究[J].中国疗养医学,2010(06):534-536.
- [4] 李航,胡春雷.我国传统音乐治疗的临床应用进展[J].中国康复医学,2011(10):993-996.
- [5] 张鸿懿.发展中的音乐治疗[J].中央音乐学院学报,2000(02):85-88.
- [6] 王智.音乐治疗对抑郁症患者情绪改善的疗效观察[J].辽宁中医杂志,2006(33):846.
- [7] 张彦.生物反馈治疗在焦虑症患者中的应用[J].齐齐哈尔医学院学报,2010(01):61-62.

(责任编辑:章若艺)

廖昌永教授获聘“文化交流使者”

4月8日,中宣部、国务院新闻办在京举办讲好中国故事文化交流使者研讨班。会上,上海音乐学院副院长廖昌永教授同诺贝尔文学奖获得者莫言、京剧表演艺术家尚长荣等40多位学术大家、文化名家、社会名流一起,受聘担任首批讲好中国故事文化交流使者。中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘奇葆在同研讨班学员座谈时强调,讲故事是国际传播的最佳方式,要深入学习贯彻习近平总书记关于讲好中国故事的重要指示精神,让世界更好地读懂中国。