

پژوهش

موسیقی درمانی در علوم پزشکی





سرشت صوت

صوت نوعی ارتعاش است. وقتی سازی نواخته می شود یا آوا و کلامی جاری می شود، هوای اطراف آن فشرده و سپس منبسط می شود. این کار امواج صوتی ایجاد می کند که با سرعت 300 متر در ثانیه حرکت می کنند. میزان موجی که مرتعش می شود (بسامد) یا (فرکانس) نامیده شده و با واحد (هرتز) اندازه گیری می شود. محدوده شنوایی انسان (20 - 20000) هرتز است.

درک موسیقی توسط چه عضوی در بدن ما انجام می‌شود؟

واکنش ما در برابر صوت فقط از طریق گوش‌هایمان نیست. تمام اندام‌ها و اعضای بدن ما از جمله مو و پوست و کل سیستم انرژی انسان در برابر امواج صوتی محیط واکنش نشان می‌دهد. پیام عصبی از گیرنده‌های حسی، مانند چشم، گوش، پوست و ... به مرکز عصبی یعنی کورتکس مغز منتقل می‌شود و فرآیند ادراک حسی شکل می‌گیرد.

اصواتی که به مغز می‌رسد، حواس و عواطف را تحریک کرده و با ایجاد انرژی موجب انگیزه و فعالیت می‌شوند.

تعریف موسیقی

موسیقی مجموعه ای از اصوات منظم و ترکیب امواج مختلف است به نحوی که به گوش خوشایند آید و باعث افزایش هوش، رفع خستگی، روشن بینی و تعادل جسمی و روحی شود.

تأثیر موسیقی بر سلامت

با توجه به این که علاوه بر بیماری های روحی، بسیاری از بیماری های جسمی نیز منشأ روانی دارند و ارتباط تنگاتنگ میان جسم و روان انسان از موضوعات شناخته شده دانش امروز بشری است، استفاده آگاهانه، متناسب و تخصصی از اصوات و نواها می تواند نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامتی افراد جامعه داشته باشد و حتی به درمان بسیاری از بیماری های روحی و جسمی کمک کند.

کاربرد موسیقی درمانی در پزشکی امروز

آن چه امروزه بیشتر مورد توجه است استفاده از
فرکانس و امواج موسیقی و ترکیب آن با موسیقی
موج مغزی است





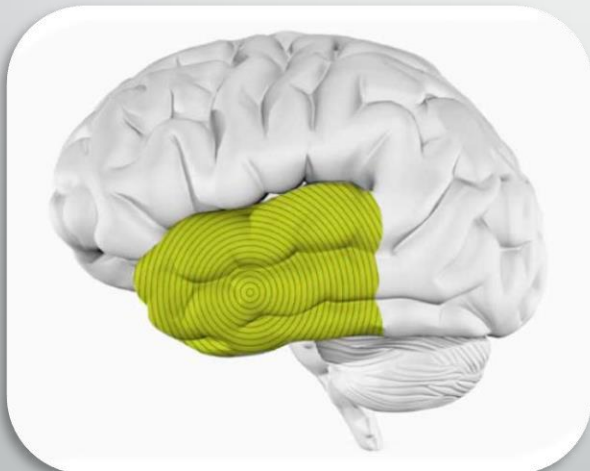
قشرهای مختلف مغز و تأثیر موسیقی بر آن

قشرهای مختلف مغز و تاثیر موسیقی بر آن



لوب پیشانی مغز (FRONTAL LOBE)

این بخش از مغز در تفکر، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی استفاده می‌شود که یکی از مهم‌ترین بخش‌های مغز انسان است. ما در مقایسه با سایر حیوانات یک لوب پیشانی بزرگ داریم. با گوش دادن به موسیقی، می‌توانیم عملکردهای آن را ارتقا دهیم.



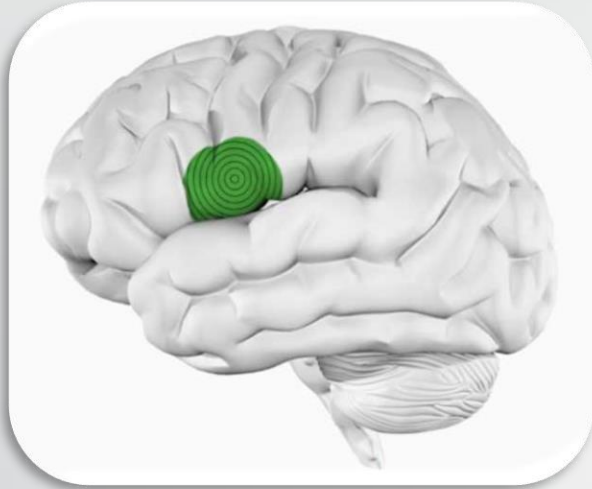
لوب موقت یا گیجگاهی (TEMPORAL LOBE)

این لوب شامل نواحی تخصصی برای پردازش اطلاعات حسی است، خصوصاً برای شنیدن، شناخت زبان و تشکیل حافظه مهم است.

لوب گیجگاهی سمت راست وظیفه تشخیص رنگ‌ها و پردازش صوتی را برعهده داشته و لوب سمت چپ نقش بسزایی در تکلم و گفتار دارد. هر دو این لوب‌ها یک نقش مشترک دارند و آن فعال نگه داشتن خاطرات و حافظه فرد است.

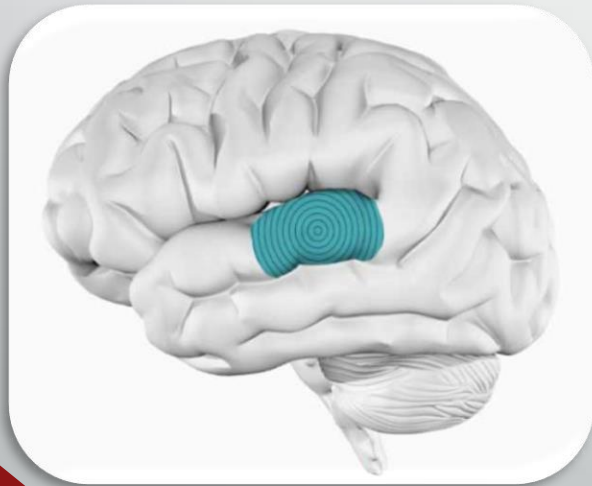
ما برای ارزیابی موسیقی از مرکز زبان استفاده می‌کنیم که در دو طرف مغز قرار دارد. تمرکز روی هارمونی موسیقی می‌تواند به بهبود فعالیت این بخش از مغز کمک نماید.

قشرهای مختلف مغز و تاثیر موسیقی بر آن



ناحیه بروکا Area BROCA

ما را قادر به صحبت کردن روان و منطقی می کند. عملکرد ناحیه ی بروکا این است که اطمینان حاصل شود گفتار رسا و شیوا بوده، به گونه ای که توسط شنونده قابل درک باشد. ما از این قسمت مغز برای بیان موسیقی استفاده می کنیم. وقتی نیمکره چپ مغز - بویژه ناحیه بروکا - که برای زبان مهم است آسیب می بیند، آموزش موسیقی و بیان ریتمیک کلمات می تواند باعث شود مناطق سالم مانده نیمکره راست، وظیفه تولید کلام را به جای نیمکره چپ انجام دهد.



ناحیه ورنیکه WERNICKE Area

زبان نوشتاری و گفتاری را درک می کند. ما از این قسمت مغز برای تجزیه و تحلیل و لذت بردن از موسیقی استفاده می کنیم.

قشرهای مختلف مغز و تاثیر موسیقی بر آن



لوب پس سری (OCCIPITAL LOBE)

پردازش‌های دیداری-فضایی، ادراک دیداری، تشخیص رنگ‌ها و حرکت در این منطقه از مغز انجام می‌شود.

نوازندگان حرفه‌ای هنگام گوش دادن به موسیقی از لوب پس سری، که قشر بینایی است، استفاده می‌کنند، در حالی که افراد عادی از لوب گیجگاهی - مرکز شنوایی و زبان استفاده می‌کنند.

این واقعیت نشان می‌دهد که موزیسین‌ها هنگام گوش دادن به موسیقی، یک نشان موسیقی را تجسم می‌کنند.

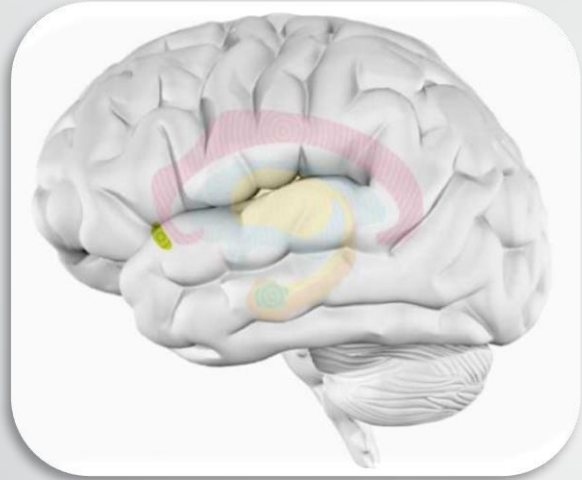


مخچه (CEREBELLUM)

حرکات ارادی بدن را هماهنگ کرده و حافظه فیزیکی را ذخیره می‌کند.

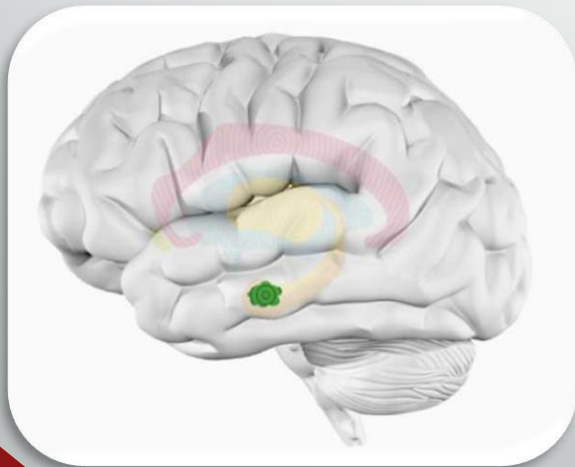
یکی از کارهایی که به مرور تبدیل به حافظه عضلانی می‌شود نواختن ساز است. نواختن موسیقی مغز را وادار می‌کند با سایر اعضای بدن که در نواختن استفاده می‌شود هماهنگ شود و عملکرد مغز بالاتر رود. به عنوان مثال اگر شخصی دچار بیماری آلزایمر شود و از سن جوانی نواختن ساز را یاد گرفته باشد، می‌تواند آن را بنوازد، زیرا نواختن به حافظه عضلانی تبدیل شده است. خاطرات ذخیره شده در مخچه هرگز از بین نمی‌روند.

قشرهای مختلف مغز و تاثیر موسیقی بر آن



هسته اکومبئس (NUCLEUS ACCUMBENS)

به دنبال لذت و پاداش است و در اعتیاد نقش زیادی دارد، زیرا انتقال دهنده عصبی دوپامین را آزاد می‌کند. موسیقی می‌تواند به عنوان یک دارو همان قسمت از مغز را فعال می‌کند که داروهای اعتیادآور فعال می‌کند. موسیقی مانند کوکائین دوپامین را در هسته اکومبئس افزایش می‌دهد.



آمیگدال (AMYGDALA)

احساسات را پردازش و تحریک می‌کند. نقش آن بیشتر در ارتباط با ادراک و ابراز هیجانات (ترس، تعجب، انزجار و یا شادی) و به خاطر آوردن خاطرات به خصوص خاطراتی که با بار هیجانی همراه هستند می‌باشد. به نوعی می‌توان گفت موسیقی توسط آمیگدال پردازش می‌شود و موسیقی می‌تواند این احساسات را کنترل کرده و فرد را آماده مبارزه یا افزایش لذت و یا کاهش درد کند.

قشرهای مختلف مغز و تاثیر موسیقی بر آن

هیپوکامپ (HIPPOCAMPUS)



خاطرات را تولید و بازیابی می‌کند، پاسخ‌های عاطفی را تنظیم می‌کند و به ما در جهت‌یابی کمک می‌کند. هیپوکامپ واحد پردازش مرکزی مغز در نظر گرفته می‌شود، این بخش مغز یکی از اولین مناطق مغز است که توسط بیماری آلزایمر تحت تأثیر قرار گرفته و منجر به گیجی و از دست دادن حافظه می‌شود.

موسیقی می‌تواند نورون‌ها را در هیپوکامپ افزایش دهد و باعث ایجاد سلول‌های عصبی جدید و بهبود حافظه شود. موسیقی با تاثیر روی بخش هیپوکامپ باعث افزایش حافظه و یادگیری می‌شود.

هیپوتالاموس (HYPOTHALAMUS)



وضعیت موجود در بدن را حفظ می‌کند، سیستم غدد درون‌ریز و سیستم عصبی را به هم پیوند می‌دهد و هورمون‌ها و مواد شیمیایی تعدیل‌کننده تشنگی، اشتها، خواب، خلق و خو، ضربان قلب، دمای بدن، متابولیسم، رشد و میل جنسی را تنظیم می‌کند.

شنیدن موسیقی‌های مختلف، ضربان قلب و فشار خون را تحت تاثیر خود قرار می‌دهند که نقش مهمی در کارکرد هیپوتالاموس دارد. به عنوان مثال شنیدن موسیقی‌های آرامش‌بخش باعث افزایش میزان امواج آلفا شده و هورمون‌های آرام‌بخش در غده هیپوفیز ترشح می‌شود و هورمون‌های مرتبط با استرس و اضطراب کاهش پیدا می‌کند. این در حالی است که وقتی فردی موسیقی‌های هیجانی را گوش می‌دهد هیپوتالاموس تحریک شده و زمینه برون‌فکنی فرد فراهم می‌شود. در این شرایط راه برای تخلیه فشارهای هیجانی هموارتر می‌شود.

قشرهای مختلف مغز و تاثیر موسیقی بر آن

جسم پینه‌ای (CORPUS CALLOSUM)



نیمکره چپ و راست را قادر می‌سازد تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. امکان حرکت هماهنگ بدن و همچنین تعدیل افکار پیچیده‌ای که به منطق (سمت چپ) و شهود (سمت راست) نیاز دارند به وسیله این بخش از مغز صورت می‌گیرد.

هنگامی که مغز در حال پردازش احساسات وابسته به موسیقی است، دست کم دو ناحیه که هر یک با احساسات مختلفی سروکار دارند، درگیر می‌شوند برای نواختن یک ساز بایستی سمت راست و سمت چپ مغز را با هم هماهنگ کرد، بنابراین دو نیمکره با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. یکی از بهترین ابزارها برای تقویت جسم پینه‌ای مغز، موسیقی است.

پوتامن (Putamen)



ریتم را پردازش می‌کند و حرکت و هماهنگی بدن را تنظیم می‌کند. موسیقی می‌تواند دوپامین را در این ناحیه از مغز افزایش دهد. همچنین موسیقی پاسخ مغز ما را به ریتم افزایش می‌دهد. با این کار، موسیقی به طور موقت علائم بیماری پارکینسون را متوقف می‌کند. به عنوان مثال موسیقی ریتمیک برای کمک به عملکرد بیماران پارکینسون مانند برخاستن و نشستن و حتی راه رفتن استفاده شده است.

Music
is Medicine



موسیقی درمانی در دوران معاصر

**امروزه در پزشکی نوین،
موسیقی درمانی (Music Therapy)
به عنوان تخصص و رشته ای مستقل پایه گذاری شده و
تلاش پزشکان بر این است که از این شیوه درمانی
به عنوان طب مکمل و طب جایگزین
در درمان بیماری ها استفاده کنند**

موسیقی درمانی عبارت است از کاربرد اصوات و موسیقی در

- القا آرامش
- تشریح در روند بهبود بیماری ها
- بهبود عملکرد ذهنی و ایجاد سلامتی
- پیشگیری از وقوع بیماری ها با اصلاح ساختار مغز و روان

موسیقی درمانی تلفیقی است از علوم مختلف شامل

- طب
- روان شناسی، مغز و عصب شناسی
- فیزیک صوت
- موسیقی

روش های اثربخشی موسیقی درمانی

روش فعال:

شامل نواختن ساز، آواز خواندن و آهنگسازی، بداهه نوازی موسیقی و حرکات موزون با موسیقی است.
در این روش ابعاد مختلف وجود انسان مثل عواطف، ذهنیت و احساسات و جسم در این روش تحریک و برانگیخته می شود و به حرکت در می آید.

روش های اثربخشی موسیقی درمانی

روش غیر فعال:

در این روش، هدف، برانگیختن واکنش های عاطفی و ذهنی با شنیدن و گوش دادن به موسیقی است.
با این روش می توان به کاهش درد، اضطراب و استرس ناشی از بیماری ها و استفاده کمتر از داروها کمک کرد.

ارکان موسیقی

هر قطعه موسیقی دارای اجزاء و ارکان مختلفی مانند ملودی، ریتم، هارمونی، ساختار و ابزارهای صوتی است که هر کدام نقش مهمی در تأثیرگذاری بر شنونده دارند

ملودی می‌تواند احساسات شنونده را تحریک کند،

ریتم می‌تواند حرکت و انرژی را تنظیم کند

و هارمونی می‌تواند تأثیرگذاری بر احساسات و خلق و خو شنونده داشته باشد.

ارکان موسیقی

ریتم:

ریتم در واقع، به وسیله تکرار و تنظیم قرارگرفتن الگوهای زمانی و حرکتی، احساسات و انرژی روانی را تحریک می‌کند.

ملودی:

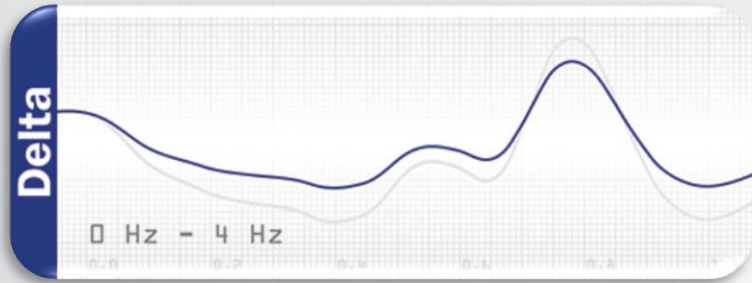
ملودی از ترکیب اصوات و فواصل مختلف زمانی به‌وجود می‌آید و به شنونده احساسات و تجربیات خاصی را انتقال می‌دهد.



موسیقی موج مغزی

این نوع موسیقی به طور خاص طراحی شده تا بر روی امواج مغزی تأثیر گذاشته و آن را تغییر دهد. این نوع موسیقی می تواند مغز را آموزش دهد تا سطح فرکانس خود را به سطح مطلوب برساند. بسته به نوع موزیک موج مغزی، می توان احساسات و توانمندی های مختلف را ایجاد یا تحت تأثیر قرار داد.

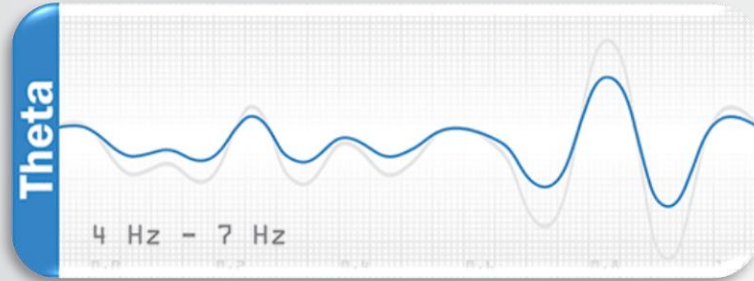
انواع موسیقی موج مغزی



فواید موزیک موج مغزی دلتا:

**تولید هورمون های ضد پیری در بدن، افزایش هوش
اجتماعی، رفع خصومت و جنگ طلبی، ایجاد حس یكدلی و
محبت با سایر موجودات هستی، صلح و آرامش درونی و
بیرونی، تولید هورمون HGH ،
قوی سازی سیستم ایمنی بدن**

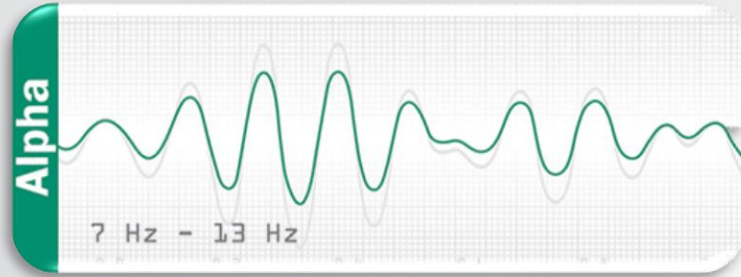
انواع موسیقی موج مغزی



فواید موزیک موج مغزی تتا:

**رها سازی تنش ها و استرس های بدنی و ذهنی،
افزایش حافظه یادگیری و خلاقیت، افزایش انرژی بدنی و
ذهنی (شفای فیزیکی و روانی)، ارتباط روحی با مبدا
هستی**

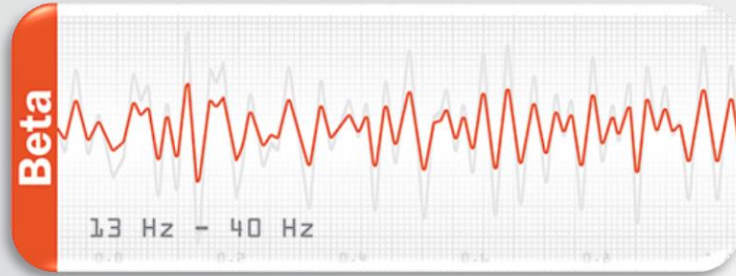
انواع موسیقی موج مغزی



فواید موزیک موج مغزی آلفا:

کاهش استرس، هماهنگی بین ذهن و بدن، دریافت
الهامات ذهنی، توانایی حل مسئله، یادگیری عالی، نبوغ
ذهنی، بالارفتن قدرت سیستم ایمنی بدن، ترشح
سروتونین، بالابردن کیفی عملکرد ورزشکاران حرفه ای،
ایجاد خلاقیت

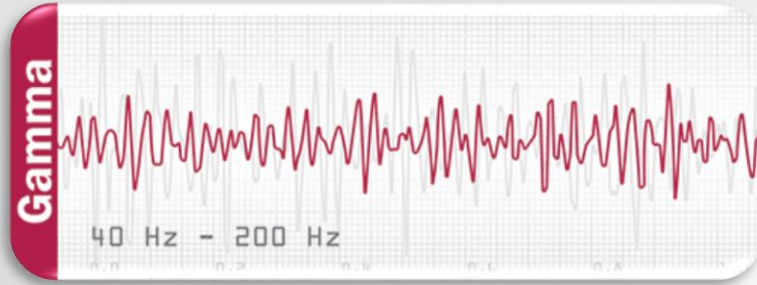
انواع موسیقی موج مغزی



فواید موزیک موج مغزی بتا:

بالا بردن تمرکز هنگام کار، کمک به کودکان برای غلبه بر مشکل پراکندگی توجه، تفکر بهتر سریعتر و واقعی تر، کمک به تصمیم گیری سریع، تفکر منطقی، بالا بردن کیفیت یادگیری، تیزی ذهن، افزایش طول زمان کار مفید

انواع موسیقی موج مغزی



فواید موزیک موج مغزی گاما:

افزایش تمرکز، کمک به انجام فعالیت های با دقت بالا،
کمک به یادگیری مطالب دشوار



نگاهی اجمالی به تأثیرات موسیقی بر روح و جسم

موسیقی در درمان چه بیماری‌هایی مؤثر است

- بیماری‌هایی که به نحوی با مسائل روحی در ارتباط هستند یا حالات روانی می‌تواند نقش مؤثری در بهبود آنها داشته باشند، در پاسخ مثبت به موسیقی درمانی شناخته شده‌تر هستند.

- بیماری‌های جسمی که می‌توانند منشأ روانی داشته یا نداشته باشند.

تأثيرات جسمی موسیقی

واکنش مغز در برابر موسیقی، تغییراتی را در بدن ایجاد می‌کند. موسیقی می‌تواند بدن را به سوی الگوی تنفسی آرام‌تر و عمیق‌تر هدایت کند که همین امر سبب آرام شدن جسم می‌شود.

ضربان قلب و فشار خون در برابر نوع موسیقی تغییر می‌کند. صداهای بلند و تند، سرعت ضربان قلب و فشار خون را بالا می‌برند و صداهای آهسته، ملایم و منظم‌تر ضربان قلب و فشار خون را منظم می‌کند.

تأثيرات ذهني و روي موسيقي

با توجه به نوع و سبک موسيقي و صدا، موسيقي مي تواند فرد را هوشيار کرده، يا به آرامش او کمک کند.

به وسيله موسيقي مي توان، قدرت حافظه و يادگيري را افزايش داد.

کارکرد فوق العاده موسيقي، بهبود توانايي تمرکز است.



موسیقی و دوران جنینی

جنین انسان پس از گذشت 16 الی 18 هفته از تشکیل می تواند موسیقی را بشنود. موسیقی اضطراب جنینی دوران بارداری را کاهش می دهد.



تأثیر موسیقی بر جنین
The effect of music on the fetus

The effect of music on the fetus

تأثیر موسیقی بر جنین

نوزاد در داخل رحم مادر به موسیقی واکنش فیزیکی، احساسی و عقلی نشان داده و می تواند آواز بخواند و حرکت های او نسبت به موسیقی قابل لمس است.

اصوات آرام حرکات او را آرام و اصوات تند حرکاتش را تند می کند.

موسیقی و کودک



موسیقی بر رشد کودک شامل:
رشد ذهنی، رشد احساسی، رشد فردی،
اجتماعی، خلاقیت، مهارت‌های حرکتی،
شنیداری، زبانی، تمرکز و عزت نفس اثرگذار
است.

قرار گرفتن کودک در معرض انواع فعالیت های
موسیقی ارتباط بین سلول‌های مغز کودک را
بیشتر می‌کند.

موسیقی و اوتیسم

از موسیقی برای تقویت مهارت های فیزیکی، احساسی، شناختی و اجتماعی فرد مبتلا به اوتیسم کمک گرفته می شود.
سه مداخله موسیقی درمانی موثر در اوتیسم:

موسیقی درمانی و نقش آن در کنترل اوتیسم
Music Therapy and AUTISM



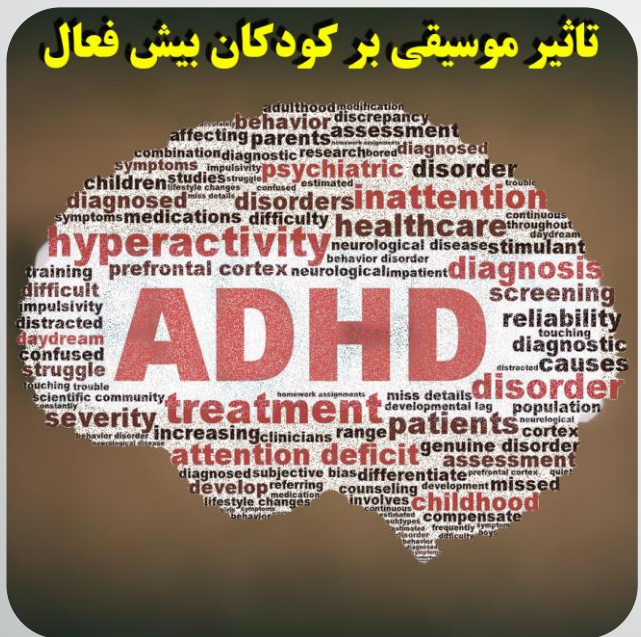
گوش دادن به موزیک: گوش دادن به موزیک یک روش غیررسمی است که به کودک اجازه می دهد موزیک هایی که میل دارد را در یک محیط کنترل شده بشنود.

موسیقی درمانی آموزشی: موسیقی درمانی آموزشی هم یک روش سازمان بندی شده شامل تکنیک هایی برای رسیدن به اهداف آموزشی یا بازی های موسیقایی است.

موسیقی درمانی بداهه گویی: موزیک درمانی بداهه گویی نیز از تولید موزیک استفاده می کند تا ارتباطات غیر کلامی خود جوش را ارتقا دهد.

موسیقی و کودکان بیش فعال

سطح دوپامین در افراد مبتلا به بیش فعالی (ADHD) کم است
موسیقی می تواند سطح دوپامین را که به بهبود تمرکز و توجه کمک می کند، افزایش دهد.
با افزایش طبیعی سطح دوپامین، این امکان وجود دارد که به طور طبیعی سطح تمرکز نیز بهبود یابد.



موسیقی و فلج مغزی

موسیقی درمانی تاثیر مستقیمی بر فعال سازی پدیده نوروپلاستی در مغز کودکان فلج مغزی دارد. کودکان فلج مغزی با استفاده از موسیقی درمانی می‌توانند با تکرار فراوان حرکات، برخی از مهارت‌های از دست رفته را به دست آورند. موسیقی درمانی در فلج مغزی می‌تواند باعث بهبود موارد زیر شود:

بهبود عملکرد حرکتی

بهبود روابط اجتماعی

کاهش استرس و اضطراب

بهبود مهارت‌های شناختی

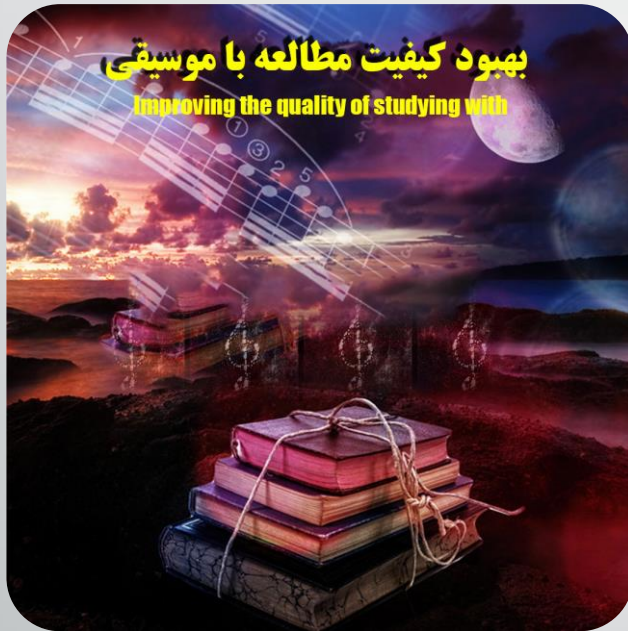


موسیقی و تقویت حافظه



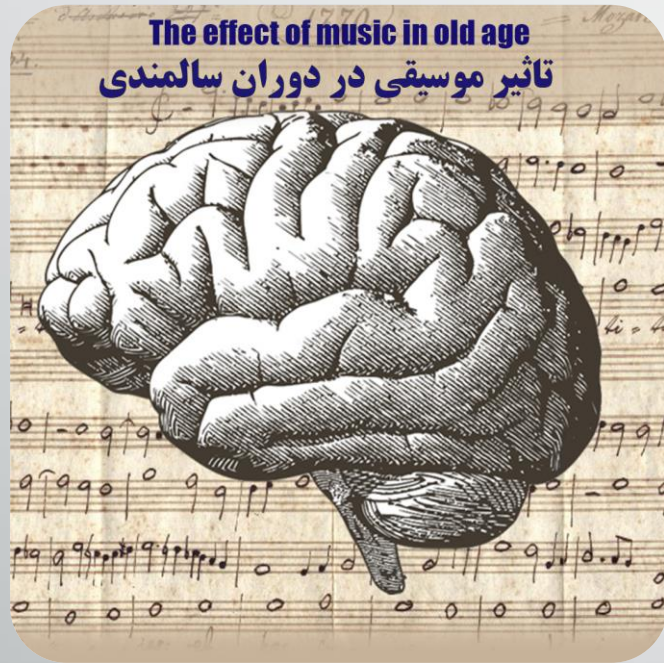
موسیقی به تحریک بخش های مختلفی از مغز می پردازد و در نتیجه برای بهبود کارایی مغز از جمله تقویت حافظه، حفظ اطلاعات و تقویت یادگیری بسیار مهم و مفید است.

موسیقی و بهبود کیفیت مطالعه



**موسیقی به ما کمک می کند تا استقامت افزایش دهیم
موسیقی به ما انگیزه می دهد و به تمرکز کمک می کند
موسیقی بر عملکرد آکادمیک تأثیر می گذارد
موسیقی حافظه را بهبود می بخشد
موسیقی به داشتن آرامش کمک می کند**

موسیقی و سالمندی



موسیقی برای سالمندان مبتلا به بیماری های مزمن مانند مشکلات قلبی، سرطان و ناراحتی های تنفسی، اثرات مثبت و قابل توجهی به همراه دارد. موسیقی می تواند فشار خون را پایین بیاورد و ضربان قلب را متعادل سازد. بدین ترتیب درد کاهش یافته و نگرانی های ناشی از بیماری کمتر می شود. در نتیجه کیفیت زندگی فرد بیمار بهبود می یابد. موسیقی می تواند برای سالمندان به طور باور نکردنی مفید باشد و حتی بیماران بستری را به زندگی امیدوارتر کند.

موسیقی و بهبود کیفیت خواب





موسیقی و بهبود کیفیت خواب

خواب، مهره گمشده‌ای است که با درگیری‌ها و مشکلات روحی زندگی امروز، جای اصلی خود را به نگرانی‌های مخرب داده است.

موسیقی می‌تواند یکی از مهم‌ترین محرک‌ها برای طنین‌انداز شدن آرامش و نظم گرفتن این مهره گمشده در زندگی انسان‌ها یعنی خواب عمیق باشد.

امروزه، موسیقی‌درمانی با متدهای پیشرفته و تاثیرگذار، توانسته است با القای آرامش، خواب را به جایگاه اصلی خود در زندگی انسان‌ها بازگرداند.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

ویژگی خواب خوب

- تمرکز و هوشیاری در طول روز
- بیدار نشدن در طول شب
- مدت زمان خواب



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

خواب عمیق

خواب انسان یک مرحله ثابت نیست. انسان در طول شب مراحل مختلف خواب را پشت سر می‌گذارد. خواب عمیق مرحله‌ای است که بدن بعد از این که به درستی به خواب رفت وارد آن می‌شود. این مرحله خواب بسیار مهم است، زیرا زمانی است که رشد و ترمیم بافت‌ها و استخوان‌ها و بازسازی سلولی اتفاق می‌افتد و سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

چرخه خواب

بدن انسان در 5 مرحله مختلف خواب حرکت می‌کند. این مراحل شامل مراحل REM حرکت سریع چشم و NREM حرکت غیرسریع چشم است و هر دو اهداف متفاوتی دارند.

هر مرحله از خواب دارای یک هدف منحصر به فرد و عملکرد ترمیمی است که شامل تنظیم هورمون، تثبیت حافظه، بازسازی سلولی و بازیابی عضلات می‌شود.

برای یک فرد بدون خواب عمیق در شب، یادآوری اطلاعات می‌تواند دشوار باشد، سیستم ایمنی ممکن است ضعیف شود، و هم‌چنین می‌تواند منجر به افزایش وزن او شود.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

شایع ترین اختلالات خواب

- 1- بی خوابی (Insomnia)
- 2- خروپف و آپنه خواب (وقفه تنفسی در خواب)
- 3- پاراسومنیا یا خواب پریشی
- 4- فلج خواب
- 5- سندرم پای بی قرار
- 6- اختلال حرکات دوره‌ای اندام در خواب
- 7- اختلالات چرخه خواب و بیداری
- 8- حمله خواب یا ناركولپسی
- 9- سندرم خستگی مزمن
- 10- فیبرومیالژیا
- 11- جت لگ (پرواززدگی)
- 12- اختلال عاطفی فصلی



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

پلی سومنوگرافی (آزمایش چندگانه خواب)

اکسیمتری شبانه

مطالعات تیتراسیون

اکتی گرافی

نوار مغزی

آزمایش ژنتیکی خون

روش های تشخیص
اختلالات خواب



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

تأثیر موسیقی بر خواب

- بالا بردن آرامش
- کاهش تنش و استرس
- ایجاد الگوی خواب
- تسکین درد و ناراحتی
- تنظیم فعالیت مغزی
- تنظیم ضربان قلب و فشار خون
- ترشح هورمون‌های خواب



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

تأثیر نوع و سبک موسیقی بر الگوی خواب

سبک موسیقی آرامش بخش

موسیقی‌های آرامش بخش، شامل سبک‌های موسیقی کلاسیک، نیوآج و مدیتیشن هستند که، معمولاً تأثیر مثبتی بر خواب دارند. این سبک‌های موسیقی با الگوهای صوتی آرام و صاف که اغلب باقرار گرفتن در محدوده فرکانسی پایین همراه هستند، به آرامش و استراحت کمک می‌کنند و می‌توانند به کاهش خواب مختصر و افزایش مدت خواب عمیق کمک کنند.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

تأثیر نوع و سبک موسیقی بر الگوی خواب

موسیقی طبیعت

صداهاى طبیعت مانند صدای باران، دریا، جنگل یا پرندگان می‌توانند بهبود خواب را تسهیل کنند. این نوع موسیقی اغلب به عنوان آرامش‌بخش و آرام‌کننده شناخته می‌شود و باعث کاهش استرس و افزایش تمرکز ذهن می‌شود.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

تأثیر نوع و سبک موسیقی بر الگوی خواب

سبک‌های موسیقی آرامش‌بخش محلی

موسیقی محلی و بومی یک منطقه نیز می‌تواند تأثیر مثبتی بر خواب داشته باشد. این نوع موسیقی اغلب با صداها و آواهای مربوط به فرهنگ و سنت هر منطقه همراه است و ممکن است احساس اتصال به ریشه‌ها و زادگاهش را به فرد القا کند و احساس آرامش و امنیت را بیشتر کند.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

تأثیر نوع و سبک موسیقی بر الگوی خواب

موسیقی متوسط و پرنرژی

در برخی از موارد، موسیقی با تم متوسط و پرنرژی نمی‌تواند به آرامش و خواب عمیق کمک کند، زیرا ممکن است مغز را بیدار نگه دارد یا تحریک کند. اما این نتیجه بستگی به ترجیحات شخصی دارد.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

رابطه موسیقی با هورمون‌ها و تأثیر آن بر خواب

موسیقی به دلیل تأثیر بر تنظیم هورمون‌ها، از جمله هورمون استرس کورتیزول، خواب را بهبود می‌بخشد. استرس داشتن و سطوح بالای کورتیزول می‌تواند هوشیاری را افزایش دهد و منجر به خواب ضعیف شود. گوش دادن به موسیقی سطح کورتیزول را کاهش می‌دهد و به آرامش افراد و رهایی از استرس کمک می‌کند.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

رابطه موسیقی با هورمون ها و تأثیر آن بر خواب

موسیقی باعث ترشح دوپامین می‌شود. این هورمون می‌تواند احساسات خوب را در هنگام خواب تقویت کند و درد، یکی دیگر از علل شایع مشکلات خواب را برطرف کند. پاسخ‌های فیزیکی و روانی به موسیقی در کاهش دردهای فیزیکی حاد و مزمن مؤثر است.

گوش دادن به موسیقی همچنین می‌تواند با تسکین سیستم عصبی خودمختار به آرامش کمک کند.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

موسیقی و خواب عمیق

خواب عمیق که به عنوان خواب موج آهسته نیز شناخته می‌شود، ترمیم‌کننده‌ترین و آرامش‌بخش‌ترین مرحله چرخه خواب است.

در این مدت، مغز و بدن قادر به ترمیم و بازسازی هستند که منجر به بهبود عملکرد فیزیکی و ذهنی می‌شود.

خواب عمیق هم‌چنین برای تنظیم احساسات و بهبود تثبیت حافظه مهم است.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

موسیقی و خواب عمیق

موسیقی خواب عمیق که به طور گسترده به عنوان ابزار کمکی خواب شناخته می‌شود، مجموعه‌ای از آهنگ‌های آرامش‌بخش است که برای القای حس آرامش ساخته و مهندسی شده است.

فارغ از محدودیت‌های ژانرهای موسیقی معمول، ترکیبی از صداهای مختلف را دربرمی‌گیرد که اغلب از صداهای کلاسیک، صداهای محیطی، سبک موسیقی نیوایج و حتی صداهای طبیعت تشکیل شده است.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

موسیقی و خواب عمیق

دانش به‌کار گرفته شده در ساخت موسیقی خواب عمیق بسیار جذاب است، زیرا قلمروهای عصب‌شناسی، روان‌شناسی و موسیقی‌شناسی را با هم ادغام می‌کند. موسیقی خواب عمیق اغلب با استفاده از صداهای با فرکانس پایین، ملودی‌های ملایم و ریتم‌های ثابت که ضربان قلب را تقلید می‌کند، ساخته می‌شود.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

موسیقی و خواب عمیق

**موسیقی خواب عمیق علاوه بر خاصیت افزایش خواب،
فواید متعدد دیگری نیز دارد.**

**از جمله این موارد می‌توان به کاهش استرس، کاهش
اضطراب و بهبود وضوح ذهنی اشاره کرد.**

**موسیقی خواب عمیق هم‌چنین می‌تواند خلاقیت و تمرکز را
تقویت کند و آن را به ابزاری ارزشمند برای کسانی تبدیل
کند که به دنبال بهینه‌سازی توانایی‌های شناختی خود
هستند.**



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

نحوه عملکرد موسیقی خواب عمیق

یکی از جنبه‌های کلیدی موسیقی خواب عمیق، توانایی آن در تأثیرگذاری بر الگوهای امواج مغزی است. امواج مغزی سیگنال‌های الکتریکی هستند که توسط مغز تولید می‌شوند و فرکانس آن‌ها با حالات ذهنی مختلف مرتبط است.

به عنوان مثال، امواج آلفا با آرامش مرتبط هستند، در حالی که امواج دلتا با خواب عمیق مرتبط هستند.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

نحوه عملکرد موسیقی خواب عمیق

عامل مهم دیگر در اثربخشی موسیقی خواب عمیق، اصل حباب (هم‌سان سازی) است. حباب یک پدیده طبیعی است که زمانی رخ می‌دهد که دو سیستم ریتمیک جداگانه با یکدیگر همگام شوند.

در مورد موسیقی خواب عمیق، حباب زمانی رخ می‌دهد که امواج مغزی شنونده با ریتم‌ها و فرکانس‌های موسیقی هماهنگ شده و در نتیجه وضعیت ذهنی شنونده برای آرامش و خواب مساعدتر است.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

نحوه عملکرد موسیقی خواب عمیق

موسیقی خواب عمیق از طریق استفاده از الگوهای صوتی خاص، با ایجاد یک محیط شنوایی فراگیر، ذهن را آرام و افکار منفی، استرس و اضطراب را منحرف می‌کند. موسیقی خواب عمیق با ارائه یک فرار ذهنی به ایجاد شرایط ایده آل برای خواب ترمیمی کمک می‌کند.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

نحوه عملکرد موسیقی خواب عمیق

موسیقی خواب عمیق از یک فناوری به نام ضربات دوگوش استفاده می‌کند. این صداها باعث ایجاد تغییراتی در بدن می‌شود که ضربان قلب، تنفس و فشارخون را کاهش داده و بدن را آرام می‌کند. در این صورت سیستم عصبی پاراسمپاتیک مستقیماً تحریک می‌شود که به فرد کمک می‌کند سریع‌تر به خواب برود.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

فناوری های مورد استفاده در موسیقی خواب عمیق

امواج ایزوکرونیک (صداهاى همزمان)

امواج ایزوکرونیک، نوعی از تحریک صوتی است که در آن یک صدا با فرکانس ثابت در فواصل زمانی منظم روشن و خاموش می شود. امواج ایزوکرونیک به دلیل نظم در روشن و خاموش اثری شبیه صدای ضربانی ایجاد می کند.

این الگوی روشن و خاموش شدن صدا می تواند بر امواج مغزی انسان تاثیر بگذارد و منجر به تغییراتی در حالت ذهنی فرد بشود. یکی از کاربردهای این فناوری افزایش فعالیت امواج دلتا در مغز و در نتیجه بهبود خواب عمیق است.



موسیقی و بهبود کیفیت خواب

فناوری های مورد استفاده در موسیقی خواب عمیق

امواج باینورال (ضربان دو گوش)

امواج صوتی باینورال، دو صدای تقریباً مشابه هستند که از دو هدفون به گوش فرد می‌رسند اما این اصوات، اندکی از لحاظ فرکانس با هم تفاوت دارند. مغز این تفاوت فرکانس را پردازش می‌کند که به این طریق، می‌توان روی فرکانس‌های مغز تاثیر گذاشت.

ساز و کار دستیابی به امواج باینورال به این شکل است که سیکل‌های صوتی خالص و دقیق با فرکانس‌های متفاوت از طریق یک هدفون استریو به مغز می‌رسد و دو نیم‌کره مغزی در هماهنگی با یکدیگر عمل نموده و در حقیقت سیگنال‌های صوتی خارجی پس از مدت کوتاهی دیگر شنیده نمی‌شوند و آنچه توسط مغز درک می‌گردد یک سیگنال سوم مجازی به نام فرکانس باینورال است و در پی تولید ممتد موج باینورال در مغز سلول‌های مغزی به ترتیب در پاسخ به این فرکانس و در هماهنگی کامل با یکدیگر مرتعش می‌شوند.



نگاهی اجمالی به اثرات موسیقی در دوران بارداری و جنینی

دلایل تغییر خلق و خو در مادران باردار



تغییرات هورمونی و شرایط بارداری
تغییر خلق و خو مادران باردار به دلیل فشار روانی
تغییرات جسمانی
تغییر خلق و خو مادران باردار به دلیل بیماری‌های روحی
ترس از زایمان

نوسانات خلقی در دوران بارداری



اختلال هراس

اختلال وسواس فکری عملی

اختلال اضطراب عمومی

اختلالات خوردن در بارداری

روان‌پریشی یا جنون در بارداری

اختلال خلقی دوقطبی در بارداری

اسکیزوفرنی در بارداری

اختلالات خلقی پس از زایمان



**غم بعد از زایمان
افسردگی پس از زایمان
روان‌پریشی پس از زایمان**

موسیقی و دوران جنینی و بارداری

**موسیقی درمانی برای بانوان باردار
زیرمجموعه‌ای از درمان‌های هنری
است و به شکل‌های مختلفی انجام
می‌شود و این دوران را لذت‌بخش‌تر
و حس ارتباط با جنین و بهداشت
روانی مادر را بهبود می‌بخشد.**



موسیقی و دوران جنینی و بارداری

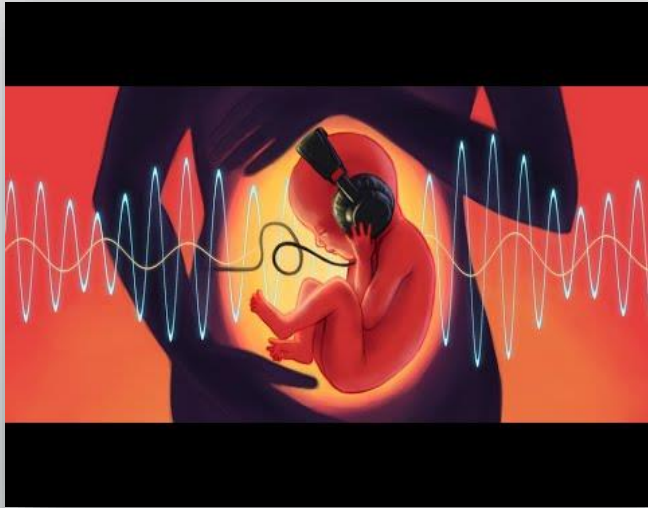
روش های مختلف موسیقی درمانی مادران باردار



موسیقی درمانی دریافتی (غیرفعال)
رزونانس درمانی
موسیقی درمانی فعال

موسیقی و دوران جنینی و بارداری

برخی اثرات موسیقی درمانی بر مادران باردار



کاهش اختلالات خلقی مادران باردار

کاهش اضطراب و درد حین زایمان

**افزایش هورمون پروژسترون که نقش مهمی در
جلوگیری از سقط جنین دارد**

موسیقی و دوران جنینی و بارداری

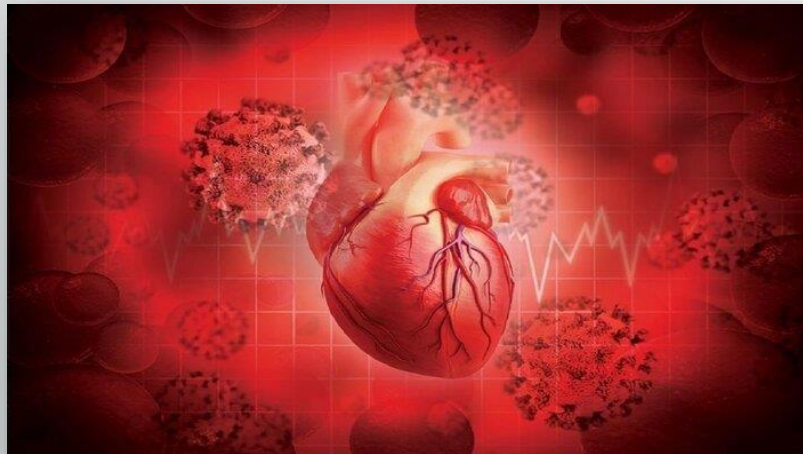
برخی اثرات موسیقی درمانی بر جنین



خاطره‌سازی
تسریع رشد مغز
افزایش تحرک
ایجاد احساس آرامش
ایجاد الگوی خواب منظم
کاهش استرس و اضطراب

موسیقی و دوران جنینی و بارداری

موسیقی با صدای قلب جنین



موسیقی با صدای قلب جنین نوعی موسیقی است که به ترکیب صداها و ملودی‌ها و آکوردهای موسیقی اشاره دارد و بر اساس سیگنال‌های قلب جنین ساخته می‌شود.

موسیقی و دوران جنینی و بارداری

برخی مزایای موسیقی با صدای قلب جنین برای مادر



ارتباط عمیق تر با جنین
کاهش اختلالات خلقی ناشی از بارداری و

پس از بارداری
ارتقای روابط خانوادگی
حفظ خاطرات زندگی

موسیقی و دوران جنینی و بارداری

برخی مزایای موسیقی با صدای قلب جنین برای جنین



**تحریک و تسکین حرکات جنین
ایجاد حالت آرام و خوشایند برای جنین
تجربه موسیقی زودتر از زندگی
افزایش ضریب هوشی و تمرکز و توجه جنین
خاطرات موسیقایی برای جنین**

مزاج شناسی موسیقی

پس از شنیدن موسیقی، پرسشنامه را پر کنید



1 دستگاه شور

2 دستگاه ماهور

3 دستگاه سه گاه

4 دستگاه چهارگاه

5 دستگاه همایون

مزاج شناسی موسیقی

پس از شنیدن موسیقی، پرسشنامه را پر کنید



6 دستگاه نوا



7 دستگاه راست پنجگاه



8 آواز افشاری



9 آواز ابوعطا

مزاج شناسی موسیقی

پس از شنیدن موسیقی، پرسشنامه را پر کنید



10 آواز بیات ترک



11 آواز دشتی



12 آواز اصفهان



13 آواز شوشتری

پدیدآورندگان



دکتر علیرضا یارقلی
متخصص طب ایرانی



دکتر محسن جلیلی
آهنگساز و پژوهشگر موسیقی



دکتر سیده شکوفه صفاری
متخصص روانپزشکی



دکتر فاطمه ابراهیمی
متخصص زنان و زایمان



دکتر مهرداد کریمی
متخصص طب ایرانی

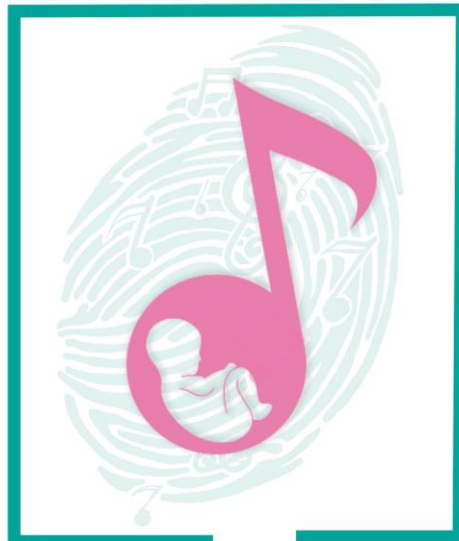
۱

نغمه‌های زندگی

نوسانات خلقی بارداری و پس از بارداری

تاثیر موسیقی درحالتی در بهبود آن

موسیقی در دوران جنینی و نوزادی



پدیدآورندگان:

دکتر محسن جلیلی - دکتر علیرضا یارقلی

دکتر مهرداد کریمی - دکتر فاطمه ابراهیمی - دکتر سیده شکوفه صفاری

جهت دریافت فایل کتاب و موسیقی، کیو آر کد زیر را اسکن کنید.

1

نغمه‌های زندگی

نوعان خلقی بارداری و پس از بارداری

تاثیر موسیقی در جانی در بیهود آن

موسیقی در دوران جنینی و نوزادی



پدیدآورندگان:

دکتر محسن جلیلی - دکتر علی رضا یارقی

دکتر جهرداد کریسی - دکتر فاطمه ابراهیمی - دکتر سیده شکوفه صفاری

