

高級精神（二）期末報告  
【降低住院禁菸環境之焦慮情緒】  
~團體音樂治療

---

老師：周桂如教授


學生：謝懷萱




## 前言

---

- 菸害防制法第十五條之三、下列場所全面禁止吸菸：醫療機構、護理機構、其他醫事機構及社會福利機構所在場所（行政院衛生署國民健康局，**2009**）。法令實施，需要隔離治療的精神病患也首當其衝。

- 
- 
- 根據統計，精神分裂症患者最常見物質不當使用的問題是吸菸引起的尼古丁依賴，有百分之七十是抽菸者。
  - 在美國吸菸盛行的情況下，吸菸人口約為**25到30%**，而精神分裂人口的吸菸盛行率約為前者的**3倍**
  - 研究人員發現，戒菸對有精神分裂症來說是困難的，因為尼古丁消退的症狀可能會引起暫時性的精神分裂症的症狀(沈尚良，**2006**)。情緒疾患(包括憂鬱、躁鬱)的抽菸比例也有百分之五、六十。


- 
- 
- WHO指出，全球每年有**500**萬人死於菸害；華人地區估計至少佔全球菸害死亡人口的五分之一
  - 目前，台灣每年有國家衛生研究院估計：台灣每年死於吸菸或二手菸的人數約**20,000**人，到了**2020**年時，台灣每年將有**67,000**人死於菸害(董氏基金會，2009)。



# 尼古丁戒斷症候群

---

- 有菸癮的人當體內尼古丁濃度下降時即出現所謂尼古丁戒斷症候群
- 尼古丁戒斷症候群：焦慮、不安或憂鬱的心情、失眠、易受挫折、容易生氣、精神不集中、躁動等

- 
- 
- 護理人員與個案實際接觸最的專業人員，若想提升護理人員的獨特功能除了基本護理及照顧外，若能找到一個有效不具侵入性的介入措施，幫助病患降低焦慮，然而音樂就是其中之一種方法(洪，2003)。
  - 利用護理人員進行戒菸工作(Nursing interventions for smoking cessation)：由16篇文獻證實是有效的，和對照組相比可增加1.5倍戒菸率（國民健康局,2009）



## 焦慮的意涵

---

- 焦慮是指個體面臨不確定、攸關自身利害的威脅情境時，所產生負向的亢奮情緒感受(Lazarus, 1991)。

# 焦慮反應歸類三個方面的表徵

(Carson, Butcher, & Mineka, 2000; Clark, 1989)

---

- 身體變化感覺：顫抖、冒汗、腿軟、頭暈、胃脹、肌肉緊繃、呼吸短促、噁心、心悸、以及視線模糊等
- 行動：逃離情境、抽煙、搓手、坐立難安、增加進食、咬指甲、喋喋不休、以及四處走動等
- 想法：一再地負面思考、擔憂罹患重症、擔憂事情愈變愈糟糕擔憂事情超過能力範圍、以及擔憂身體健康愈來愈差等





## 焦慮反應表徵

---

- 這些表徵出現愈多且強度愈強時，表示焦慮的程度愈高。
- 張春興（**2000**）指出焦慮分：特質焦慮與情境焦慮，前者焦慮為人格特質之一，具持久性；後者只焦慮反應，因情境而異，具暫時性。



## 貝氏焦慮量表

---

- 共有**21**題，分別測量有關焦慮的**21**個指標
- **Beck** 在其**1988**年的著作中，提出這些類別貝氏焦慮量表具有良好的內部一致性信度及再測信度，信度係數為**.92**，一週後的再測信度為 **.75**，能有效區分臨床上焦慮症（包括恐慌、泛焦慮症等）與憂鬱症（重度、輕度憂鬱與心情低落）。



# 音樂治療：

---

- 定義：
  1. 音樂是最原始的語言，一種不具侵略性的治療手段。音樂治療是有計畫將音樂使用在生理、心理、社會、疾病或功能障礙的病人，藉由治療者的音樂素養及音樂知識，把音樂治療當作一種處方，有技巧的運用在有需要的個案身上。
  2. **2002年美國音樂治療協會提供的最新定義明述：**音樂治療是一門完善建構的健康照護和人性服務之專業，藉由音樂和音樂活動的使用，達到身心障礙者及成人之肢體、情緒、認知和社交方面的需求(郭, 1998)。



## 音樂治療的起源

---

- 音樂在古代就已經被拿來當作治療的方式，早在古希臘，畢拉格斯(Pythagoras) 就曾以特殊的音樂來提振精神，改善健康，也有一些巫師會在神秘的祭拜儀式中，使用音樂來治療，希臘的 **Asklepios** 和羅馬的醫療之神 **Aesculapius** 即是典型的代表人物。



## 音樂治療機轉

---

- 音樂是藉由音調、節奏、速度和音量等組合得一種悅耳的聲音(李、顧，1998)，而節奏是音樂力量的來源，藉由和諧節奏，刺激身體神經肌肉及自主神經是人愉快，並可調整心情和情感的 psychological 作用，選擇熟悉的音樂如同熟悉的環境有助於心理的放鬆



## 音樂治療機轉

---

- 音樂的旋律使個體產生規則而協調的  $\alpha$  腦波，此波振動頻率在**8-13**赫茲，出現在個體放鬆且鎮靜的意識狀態，並具有提高創造力及增強記憶力的特性，因此有助個體產生天人合一之忘我的感覺，使人達到鎮靜放鬆的境界(曾，2001)。



## 音樂治療機轉

---

- Lane(1992)建議節奏拍子在60-70次/分可降低焦慮及促進肌肉放鬆。
- Beck (1991) 亦提出體內內生性的鴉片 (**Endogenous opiates**)，可藉由音樂的刺激而釋放出來，以降低肌肉張力，阻礙神經傳導路徑，而減少疼痛訊息之傳遞，並降低病患的焦慮症、無助感和無力感。



## 音樂特性

---

- 能直接影響一個人的內在感情
- 能使一個人得到對「美」的滿足感
- 能誘發一個人的活動力
- 是多元性的
- 是一種非語言的溝通工具
- 有一定的構造性與組織性
- 音樂活動能使一個人感到自我滿足
- 音樂活動能促進一個人統合運動機能
- 音樂活動能幫助一個人宣洩內在的情緒
- 團體音樂活動能幫助促進人際關係





## 音樂治療的功用精神疾病/戒毒方面：

---

- 音樂治療利用各種不同的活動，如：音樂演奏/演唱、音樂與放鬆技巧活動、娛樂性音樂活動、音樂和肢體律動、音樂結合其他表達性藝術媒介(例如美術、舞蹈和戲劇)、心理音樂治療：歌曲主題討論、樂器即興、詞曲創作、及音樂引導想像(**Guided Imagery and Music**)使病人能促進真實感、溝通、認知、情緒、人際關係、解決問題等技能。



## 團體音樂治療之理念

---

- 希望此團體在建立好良好的關係、氣氛下，可讓成員安全、自在地藉由表達團體音樂治療進行焦慮情緒探索及分享透過音樂治療焦慮情緒的改善情況。



## 團體音樂治療的目的

---

- 協助病患或殘障者集中注意力，並促進機能協調
- 培養想像力，穩定情緒，減少緊張與焦慮
- 促進社會化與語言互動
- 促進團體參與的動機
- 發展休閒技能與新的興趣
- 發展溝通或語言能力
- 增進自尊與自信

# 音樂治療的學派

- Peters 在1987 年曾系統化的將音樂治療學派約略分為九派：

---

  - (1.) 諾朵夫-羅賓斯即興音樂療法 (Nordoff-Robbins Improvisational Music Therapy)
  - (2.) 臨床奧福音樂療法 (Clinical Orff Schulwerk)
  - (3.) 柯大宜概念的臨床應用 (Clinical Application of Kodaly Concepts)
  - (4.) 達克羅士節奏教學的臨床應用 (Clinical Applications of Dalcroze Eurhythmics)
  - (5.) 音樂導引意象 (Guided Imagery and Music)
  - (6.) 發展音樂療法 (Developmental Music Therapy)
  - (7.) 心理動力導向的音樂療法 (Psychodynamically Oriented Music Therapy)
  - (8.) 音樂療法和記錄分析 (Music Therapy and Transactional Analysis)
  - (9.) 應用行為矯正原則的音樂療法 (Applications of Behavior Modification Principle to Music Therapy Treatment)



謝謝聆聽