

# 天津市海河医院医护人员及患者音乐心理减压调研报告

田野<sup>1</sup>, 郭妍<sup>1</sup>, 刘安琪<sup>2</sup>, 刘萍<sup>3</sup>

<sup>1</sup>天津音乐学院, 天津

<sup>2</sup>天津市南开翔宇学校, 天津

<sup>3</sup>天津市海河医院, 天津

Email: 116772586@qq.com

收稿日期: 2020年11月20日; 录用日期: 2020年12月2日; 发布日期: 2020年12月9日

## 摘要

2020年新年伊始, 新型冠状病毒肺炎疫情的出现, 牵动着亿万人的心。疫情期间, 医院的医护人员工作强度较大, 且长期奋战在一线工作不能回家, 肩负着身心双重压力。此外, 医院部分入院患者也存在焦虑、抑郁、恐惧情绪以及失眠等躯体症状。在这样特殊的时期, 保持健康的心理状态显得尤为重要, 应给予必要的心理支持。文章从线上音乐心理减压、音乐陪伴入手, 调查活动中运用歌曲讨论、身体律动、耳虫技术、引导性音乐想象、冥想催眠、身体打击乐等音乐互动形式对缓解这一压力的积极作用。

## 关键词

医护人员, 患者, 音乐心理, 减压

# Investigation Report on Music Psychological Decompression of Medical Staff and Patients in Tianjin Haihe Hospital

Ye Tian<sup>1</sup>, Yan Guo<sup>1</sup>, Anqi Liu<sup>2</sup>, Ping Liu<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Tianjin Conservatory of Music, Tianjin

<sup>2</sup>Tianjin Nankai Xiangyu School, Tianjin

<sup>3</sup>Tianjin Haihe Hospital, Tianjin

Email: 116772586@qq.com

Received: Nov. 20<sup>th</sup>, 2020; accepted: Dec. 2<sup>nd</sup>, 2020; published: Dec. 9<sup>th</sup>, 2020

## Abstract

At the beginning of the new year in 2020, the emergence of the new coronavirus pneumonia epidemic affects the hearts of hundreds of millions of people. During the epidemic, the medical staff in the hospital had a high level of work intensity, and they were unable to go home after working hard for a long time on the front line. They were burdened with both physical and mental pressure. In addition, some hospitalized patients also have physical symptoms such as anxiety, depression, fear, and insomnia. In such a special period, it is particularly important to maintain a healthy mental state, and necessary psychological support should be given. The article starts with online music psychological decompression and music accompaniment, and investigates the positive effects of music interaction forms such as song discussion, body rhythm, earworm technology, guided music imagination, meditation hypnosis, and body percussion in alleviating this pressure in activities.

## Keywords

Medical Staff, Patients, Music Psychology, Decompression

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 音乐是最好的减压工具

### 1.1. 音乐的心理和生理机制

音乐在客观上会引起心理上的情绪反应，通过自身的情感特征影响人的情绪，心理学家以及音乐治疗师普遍认为音乐对改善人的情绪起着关键作用。

在参与音乐体验的过程中，人的心率、血压、脑电波、脉搏都会发生变化，音乐刺激副交感神经，导致机体的生理唤醒水平下降(放松)，通过各种音乐手段的干预，能让人进入一种放松、释压的状态[1]此外，音乐中的力度、节奏、旋律、速度会刺激人的下丘脑，从而使人进入和谐的放松状态[2]。

相关研究资料说明，人脑中存在大量的内啡肽，内啡肽是类似于鸦片的物质，它能使人产生愉快、兴奋和幸福感，而且还有抑制负性情绪、减轻痛苦的功能，而音乐可以使血液中的内啡肽含量增加，所以音乐可以使人精力焕发、情绪改善，达到调节人的心理健康的作用。

### 1.2. 特殊时期音乐治疗的应用

音乐治疗是集音乐、心理、医学为一体的交叉学科，它是一个系统的以音乐为手段的干预过程，在这个过程中由被治疗者与治疗师建立起一定的治疗关系，以达到通过改变不良情绪，影响认知的治疗目的[2]。多年来在临床医学、心理健康教育以及儿童心理问题、老年失智症、孕期产前后焦虑干预、临终关怀、医学康复等方面效果显著。在解决亚健康、焦虑、抑郁、失眠、情绪障碍、社交障碍等问题方面有较好的效果。

面对此次新型冠状病毒肺炎的过程中出现了大量医护人员和病人出现了压力过大、紧张焦虑和恐惧的情绪反应，而现实情况又决定了咨询师、音乐治疗师不能面对面地对来访者进行工作，只能通过互联网上远程进行工作，所有我们选取了音乐治疗中的耳虫技术、歌曲讨论、身体打击乐等线上互动的形式，

为长期奋战在一线医务人员提供心理减压与支持，特别是针对隔离期患者，长期紧张焦虑失眠等问题，利用音乐陪伴、音乐游戏等线上互动形式，降低参与者焦虑、恐惧的情绪，达到改善情绪、减轻压力、重拾信心的积极作用。

## 2. 音乐减压活动策划及实施

针对医生长期工作、患者接受治疗所产生的负性情绪，此次活动在极掌握医患需求的基础上，制定了活动计划及目标。从前期策划到实施过程到最后评价阶段，分为：制作宣传海报、活动前统计问卷，筛查入组人员、建立实名微信群、实施干预活动：身体减压律动操《你笑起来真好看》身体打击乐、歌曲讨论、远程音乐互动游戏、活动后统计问卷分析、参与者需求与反馈几个步骤(见图 1)。

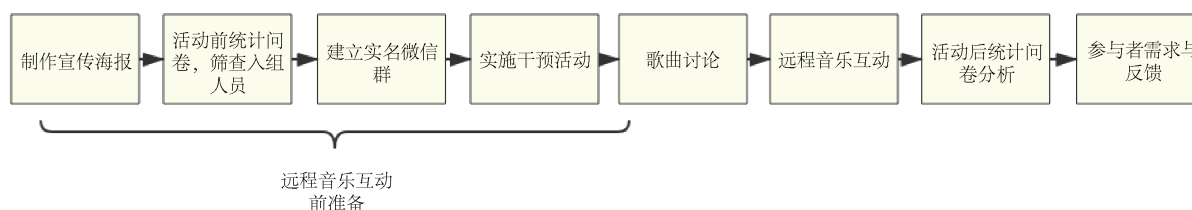


Figure 1. Flow chart of remote music interaction

图 1. 远程音乐互动流程图

### 2.1. 远程音乐互动前的准备

#### 2.1.1. 制作宣传海报

为了让医护人员更好的了解音乐互动活动的形式与内容，制作了“音”为有你，“心”存感激为主题的海报，并对音乐减压活动服务对象和服务目的进行介绍。

#### 2.1.2. 实名制微信群的建立

在临床心理科刘萍主任的协助下和医护人员建立了实名制微信群“线上音乐互动团体”，参与人数 63 人。在微信群里能及时的了解医护人员的需求，同时，医护人员也可以分享自己的生活、表达情绪状态，建立与他人的沟通，从而获得更多的连接与支持。

#### 2.1.3. 统计问卷的建立

为了更有针对性的设计互动、了解大家的需求，也为了更有直观性的展现音乐互动效果，设计了《音乐活动减压前》和《音乐活动减压后》情绪问卷，《音乐互动后医护人员的实际需求与反馈》，内容包括基本信息、情绪状态和主观需求与反馈。

### 2.2. 活动实施

#### 2.2.1. 身体打击乐《你笑起来真好看》

第一期的音乐互动前，制作了《你笑起来真好看》——身体打击乐的示范视频和教学视频，在教学视频中配了讲解文字，让医护人员学起来更加方便。第二期根据医护人员的反馈，制作了《火红的萨日朗》——身体打击乐的示范视频和教学视频。在活动中，通过远程微信视频作为工具，带领参与者进行线上互动。通过选取节奏感强、旋律曲调朗朗上口的特点选取歌曲，利用音乐律动和节奏特征，并结合拍击身体的各个部位，即使每个参与者运用肢体与音乐相结合的律动方式，引导个体关注身体的变化，把更多支持和注意力给予身体，对身体给予积极关注，节奏律动可以消除紧张感，化解由繁忙的工作和负性情绪所带来的困扰。此外通过团队其他人员的线上视频互动，促进团员成员之间彼此支持与理解，促进

特殊时期人际沟通与共情。

### 2.2.2. 歌曲讨论

此部分根据所设定的干预目标,对参与者进行音乐偏好调查及根据人群的不同音乐特点进行入组筛选,选取合适的音乐作为干预手段,以用于此次活动。此次选取有歌词的歌曲如《大海》《革命人永远是年轻》《我相信》等,歌词可以传达本人的思想和观念,与他人一起聆听后,可互相分享音乐传达的内容、情感、体验以及回忆。通过叙事、支持宣泄取向的心理方法,探索深层次的心灵沟通交流与人际关系。在对红区医务人员的干预中,歌曲讨论帮助医生表达一直以来对家人的情感寄托,缓解对抗疫情氛围中产生的压力、孤独和焦虑情绪

### 2.2.3. 为新冠患者提供音乐陪伴活动

音乐和情绪有着不可分割的联系,一个人情绪的好坏对身心健康产生至关重要的作用。新冠肺炎的患者除了身体方面的不适,在心理上也承受较大压力,有些患者因失去亲人而产生悲伤、负罪感等消极情绪。

为了更好的缓解患者的身心压力,为患者进行一对一的音乐陪伴活动。音乐陪伴活动共进行了九次,每次一个半小时,受众患者七人。音乐陪伴活动包括:歌曲讨论、舞动减压、身体律动、在线的音乐肌肉渐进式放松训练等,借助表达性治疗的方法,为参与者提供情绪宣泄情感表达的途径。通过身体的舞动使患者和家属释放长期积攒的压力。目前,患者情绪及状态逐步好转,增加了生活的信心,对音乐陪伴服务十分满意。

针对有去世患者的家庭,我们还运用了耳虫技术、歌曲讨论进行干预,通过聆听、讨论、分享感受,传达患者本人的思念之情,分享音乐传达的内容、情感、体验以及回忆。通过叙事、支持宣泄取向的心理方法,探索深层次的心灵沟通与家庭人际关系,运用此方法对抗疫情氛围中产生的绝望、孤独和焦虑情绪。

对于长期隔离没有进行社交的患者,我们采用了身体律动的活动形式,让患者通过肢体表达出自己的心情,宣泄情绪,释放压力。针对有睡眠障碍的患者我们采用音乐肌肉渐进式放松方法。在这个特殊时期,运用音乐肌肉渐进式放松,依次从头到脚、从内到外的进行躯体放松的过程,能够缓解患者机体紧张与压力,使身体达到由紧到松、由动到静的良好状态,还可以锻炼患者的肺活量,帮助患者康复。在进行音乐活动时告诉患者:创伤不要刻意回避,在创伤出现的时候要持一个开放的态度去接纳、包容,照顾好自己的身体与情绪。经过精心工作,患者对音乐陪伴活动比较满意。

## 3. 主观反馈与总结

此次活动,共计有38名医护人员参加,7名患者参与体验,活动成果显著。

### 3.1. 音乐互动前后医护人员的基础情绪状态对比

由表1中数据可以看到,音乐互动后医护人员的情绪状态有了显著提升,比较失落和有点失落两个选项占的比例降到了0,有点快乐、比较快乐、非常快乐三个选项由互动前共占48.15%,提升到了共占96%,说明活动取得了非常好的效果。

### 3.2. 音乐互动后医护人员的实际需求与反馈

根据表2医护人员的实际需求与反馈可以看出,医护人员的失眠情况较多,针对这个需求,经过反复的试听、筛选,在公众号推出了一期催眠音乐推荐,并转载了北京大学心理咨询中心方新老师的催眠音频。

**Table 1.** Comparison of basic emotional state of medical staff before and after music interaction**表 1.** 音乐互动前后医护人员的基础情绪状态对比

选项	活动前比例	活动后比例
非常失落	0%	0%
比较失落	7.41%	0%
有点失落	11.11%	0%
平静	33.33%	4%
有点快乐	7.41%	8%
比较快乐	29.63%	16%
非常快乐	11.11%	72%

**Table 2.** Actual needs and feedback of medical staff after music interaction (part)**表 2.** 音乐互动后医护人员的实际需求与反馈(部分)

教的很用心了	不会唱歌的方法
对音乐一知半解，这种节奏明快，韵律感强，简单上口，能共同参与，提高士气和团结的就行。	互动之余，发点 <b>催眠音乐</b> 最好，让人心绪平静
能互动的 帮助愉悦身心的	求助：我总是 <b>睡不好</b> ，入睡困难，半夜总醒，总想哭，总想吃东西
放松心情 的音乐	<b>助眠</b> 的音乐
欢快 活泼	挺好的 多有一些这样的活动
<b>助眠</b> ，娱乐	无
这种形式很好	有更多的时间参加
安神静心	非常好
多推荐好的能缓解压力的音乐，促进 <b>睡眠</b> 的音乐	感谢音乐老师
全方位的活动	乐器识别
有生命力的吧	没有
欢快淋漓	非常感谢这样的授课
欢快	感谢各位老师的辛苦教学
<b>助眠</b> ，缓和情绪	最近 <b>睡眠</b> 质量差，希望多一点平缓的
放松	已经很好了
舒缓，愉快	<b>助眠</b>
这个模式挺好的	没有
轻松快活	不错
<b>催眠</b>	很好了
缓解了最近工作压力	无

### 3.3. 总结

新型冠状病毒肺炎的突发性、传染性给一线医护人员带来了巨大挑战。我们在歌颂白衣天使无私奉献精神的同时也要多关注防控一线医护人员的心理状况，及时对医护人员进行心理调适，加强人性关怀和激励，来保证他们身心健康地完成工作。

歌曲讨论、身体律动、耳虫技术、引导性音乐想象、冥想催眠、身体打击乐等音乐互动形式为医护人员及患者提供了借助音乐交流、表达、宣泄内心情感的途径，在活动开始前不需要带有任何目的，却可以在参与过程中有所收获，使自己的消极情感得到释放。因此有助于改善医护人员心理健康状态，使其保持积极心态对待自身工作，从而更好的投身到工作当中；有助于患者更好的身心康复。除此之外，这种在疫情中脱颖而出的形式操作简单易行、可远程，适合进一步推广。

### 基金项目

天津市学校心理健康教育研究项目，项目编号：XLZX-G201714。

### 参考文献

- [1] 张银生. 音乐对心率变异性影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京农业大学, 2007.
- [2] 张子安. 节奏、节拍、力度以及速度在音乐中的意义[J]. 小演奏家, 2001(3): 62.
- [3] 高天. 音乐治疗学基础理论[M]. 北京: 世界图书出版公司, 2007.