

空灵鼓音乐治疗对抑郁患者情绪及睡眠质量的疗效研究

田海明 杜志国 孙晓敏 王昊 邹丽婷

聊城市第四人民医院行为治疗科

DOI:10.32629/carnc.v4i2.20630

[摘要] 目的: 探讨空灵鼓音乐治疗对抑郁症患者情绪及睡眠质量的影响。方法: 选取2022年3月~2025年6月聊城市第四人民医院精神科(抑郁症病房)接收的抑郁症患者100例,根据入院时间不同分为对照组与实验组,各50例。对照组患者施以精神科常规治疗,包括常规药物治疗、抑郁症知识普及等措施。实验组患者在对照组常规治疗的基础上予以空灵鼓音乐治疗,比较两组焦虑情绪、抑郁情绪及睡眠质量。结果: 对照组汉密尔顿抑郁、汉密尔顿焦虑、匹兹堡睡眠质量量表得分在不同时间点均存在极显著差异(p 均 <0.001),呈现自然改善趋势; SAS、SDS得分在不同时间点无显著差异(p 均 >0.05),无明显自然恢复效应。实验组所有量表得分在不同时间点均存在显著差异,各量表得分随干预时间推进呈持续下降趋势,干预效果显著且具有时间累积效应。结论: 在抑郁症患者中实施空灵鼓音乐治疗,可有效改善其焦虑、抑郁情绪及睡眠质量。

[关键词] 空灵鼓音乐治疗; 抑郁症; 焦虑; 抑郁; 睡眠质量

中图分类号: R749.4+1 文献标识码: A

A Study on the Efficacy of Tibetan Singing Bowl Music Therapy in Improving Mood and Sleep Quality in Depressed Patients

Haiming Tian Zhiguo Du Xiaomin Sun Hao Wang Liting Zou

Behavioral Therapy Department of Liaocheng Fourth People's Hospital

[Abstract] To explore the effects of ethereal drum music therapy on the emotions and sleep quality of patients with depression. Method: 100 patients with depression admitted to the Department of Psychiatry (Depression Ward) of Liaocheng Fourth People's Hospital from March 2022 to June 2025 were selected and divided into a control group and an experimental group, with 50 patients in each group, based on their admission time. The control group patients received routine psychiatric treatment, including conventional medication therapy and measures such as promoting depression knowledge. The experimental group patients were treated with ethereal drum music on the basis of routine treatment in the control group, and the anxiety, depression, and sleep quality of the two groups were compared. Result: There were significant differences ($p<0.001$) in the scores of Hamilton Depression, Hamilton Anxiety, and Pittsburgh Sleep Scale in the control group at different time points, showing a natural improvement trend; There was no significant difference in SAS and SDS scores at different time points (all $p>0.05$), and there was no significant natural recovery effect. There were significant differences in the scores of all scales in the experimental group at different time points, and the scores of each scale showed a continuous downward trend as the intervention time progressed. The intervention effect was significant and had a time cumulative effect. Conclusion: Implementing ethereal drum music therapy in patients with depression can effectively improve their anxiety, depression, and sleep quality.

[Key words] ethereal drum music therapy; depression; Anxiety; Depression; sleep quality

引言

当前社会压力加剧,抑郁症呈高发态势,具备高患病、高复发、高致残特征,不仅诱发情绪低落、自责自罪等核心症状,还常合并睡眠障碍、躯体不适,严重损伤患者身心健康与社会功能,

甚至提升自杀风险,给家庭及社会带来沉重负担^[1]。该病发病机制复杂,涉及神经递质失衡、神经可塑性改变等生物学因素,同时与应激事件、社会支持匮乏等心理社会因素密切相关^[2]。临床药物治疗虽可缓解症状,但存在起效慢、副作用大、停药易复

发等缺陷,亟需安全易行的非药物辅助干预手段。

音乐治疗作为跨学科非药物干预模式,可作用于大脑情绪调控中枢,调节神经递质分泌、舒缓神经紧张,实现多维度康复干预^[3]。空灵鼓音色舒缓纯净、操作零门槛,适配抑郁症患者身心状态,声波频率更易平复焦躁情绪,临床推广性强。本研究探究空灵鼓音乐治疗对抑郁症患者情绪、睡眠的改善效果,为该病康复提供新实践依据。

1 对象与方法

1.1 研究对象

选取2022年1月~2023年12月本院精神科接收的抑郁症患者100例,根据入院时间先后分为对照组与实验组,各50例。入选标准:符合《疾病和有关健康问题的国际统计分类第10次修订本(ICD-10)》中抑郁状态诊断标准;年龄为18~70岁,资料齐全;病情稳定,具有正常沟通交流能力;签订研究知情协议书。排除标准:①伴精神发育迟滞或脑器质性病患者,②存在听觉、视觉等感知障碍。③合并严重精神病症状或人格障碍。采用随机数字表法将其分为对照组50例,观察组50例。对照组:男32例,女18例,年龄18~70(43.8±13.2)岁,观察组:男32例,女18例,年龄18~70(44.8±12.2)岁,文化程度以初中为主,两组基础资料比较差异无统计学意义($P>0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 研究设计

对照组患者施以精神科常规治疗,包括常规药物治疗、抑郁症知识普及等措施。音乐组患者在对照组常规治疗的基础上予以空灵鼓音乐治疗,每周患者参与空灵鼓音乐治疗2次,每次45分钟,分别在患者入组后、治疗4次后、治疗8次后,进行情绪及睡眠质量评定,对比疗效。

1.2.2 研究工具

本研究采用自制一般资料问卷收集基本信息,用spss25.0进行量表数据分析,借助以下量表评定患者的情绪及睡眠质量:

(1)汉密尔顿焦虑量表(HAMA),主要用于评定焦虑症状的严重程度。共14个评分条目(认知功能、躯体性焦虑等),总分56分;0~6分:正常;7~13分:可能存在焦虑症;14~20分:存在焦虑症;21~28分:明显焦虑症;≥29分:严重焦虑症。(2)汉密尔顿抑郁量表(HAMD),主要用于评定抑郁症状的严重程度。有24项,采用0~4分5级评分法,各级评分标准为:无(0分);轻度(1分);中度(2分);重度(3分);极重度(4分)。总分超过35分可能为严重抑郁;超过20分,可能是轻或中度抑郁;小于8分,没有抑郁症状。分别于干预前及干预后第1周、第2周、第4周进行HAMD评定。(3)焦虑自评量表(SAS):采用4级评分,主要评定过去1周内症状出现的频度。标准分界值是50分,50~59分为轻度焦虑,60~69分为中度焦虑,>70分为重度焦虑。(4)抑郁自评量表(SDS):采用4级评分,主要评定过去1周内症状出现的频度。标准分的界值是50分,50~59分为轻度抑郁,60~69分为中度抑郁,>70分为重度抑郁。(5)匹兹堡睡眠质量指数量表PSQI^[3]反映患者的睡眠质量,共7个评分项目(睡眠质量、睡眠时间、睡

眠障碍等);单项0~3分,总分21分,分值越高,表明患者睡眠质量越差。

2 结果

2.1 干预前实验组与对照组差异比较

干预前对实验组、对照组进行独立样本t检验,结果显示干预前实验组、对照组间得分HAMD、HAMA、PSQI、SAS、SDS得分无统计学差异($p>0.05$)。

2.2 干预2周后、干预4周后实验组与对照组差异比较(表1)

量表	时间	实验组 M±SD	对照组 M±SD	t 值	P 值
HAMD	2周后	15.46±8.22	18.38±6.31	1.993	$p<0.05^*$
HAMD	4周后	6.66±6.28	13.46±4.12	6.4	$p<0.001^{***}$
HAMA	2周后	12.32±7.16	14.72±6.46	1.76	$p>0.05$
HAMA	4周后	4.94±4.28	12.62±4.23	9.024	$p<0.001^{***}$
PSQI	2周后	8.80±3.48	8.06±3.05	-1.131	$p>0.05$
PSQI	4周后	8.24±3.69	6.28±2.60	-3.072	$p<0.01^{**}$
SAS	2周后	41.40±7.60	48.83±7.40	4.947	$p<0.001^{***}$
SAS	4周后	37.95±7.55	45.23±7.94	4.697	$p<0.001^{***}$
SDS	2周后	50.33±10.39	53.98±9.07	1.871	$p>0.05$
SDS	4周后	45.90±9.19	54.42±9.54	4.552	$p<0.001^{***}$

干预2周后,实验组HAMD得分显著低于对照组($p<0.05$),SAS得分极显著低于对照组($p<0.001$),其余量表得分组间无显著差异($p>0.05$),表明干预措施在2周时已初步显现效果,对抑郁和焦虑情绪的改善具有早期作用。干预4周后,实验组所有量表得分均极显著/显著低于对照组:HAMD、HAMA、SAS、SDS均达极显著水平(p 均 <0.001),PSQI达显著水平($p<0.01$);表明随干预时间延长,效果进一步凸显,对抑郁、焦虑、睡眠质量的改善均达到统计学显著水平。

2.3 对照组干预前、干预2周后、干预4周后差异比较(表2)

量表	干预前 M±SD	两周后 M±SD	4周后 M±SD	F 值	P 值
HAMD	22.86±7.59	18.38±6.31	13.46±4.12	29.003	$p<0.001^{***}$
HAMA	20.52±6.91	14.72±6.46	12.62±4.23	23.386	$p<0.001^{***}$
PSQI	10.04±3.49	8.06±3.05	6.28±2.60	18.777	$p<0.001^{***}$
SAS	46.55±8.42	48.83±7.40	45.23±7.94	2.635	$p>0.05$
SDS	55.60±10.25	53.98±9.07	54.42±9.54	0.379	$p>0.05$

对照组HAMD、HAMA、PSQI量表得分在不同时间点均存在极显著差异(p 均 <0.001),呈现自然改善趋势;SAS、SDS得分在不同时间点无显著差异(p 均 >0.05),无明显自然恢复效应。

2.4 实验组干预前、干预2周后、干预4周后差异比较(表3)

量表	干预前 M±SD	两周后 M±SD	4周后 M±SD	F 值	P 值
HAMD	23.00±8.37	15.46±8.22	6.66±6.28	56.675	$p<0.001^{***}$
HAMA	18.74±9.74	12.32±7.16	4.94±4.28	43.522	$p<0.001^{***}$
PSQI	9.86±4.08	8.80±3.48	8.24±3.69	3.216	$p<0.05^*$
SAS	44.12±9.65	41.40±7.60	37.95±7.55	6.908	$p<0.01^{**}$
SDS	55.02±11.39	50.33±10.39	45.90±9.19	9.697	$p<0.001^{***}$

实验组所有量表得分在不同时间点均存在显著差异,其中HAMD、HAMA、SDS得分存在极显著差异($p < 0.001$),SAS存在显著差异($p < 0.01$),PSQI存在显著差异($p < 0.05$);各量表得分随干预时间推进呈持续下降趋势,干预效果显著且具有时间累积效应。

3 讨论

本研究组内分析显示,对照组仅部分量表得分呈微弱自然改善趋势,而实验组所有量表得分随干预时间推移持续优化,且差异具有统计学显著性,提示干预措施并非单纯依托机体自然恢复,而是具备特异性干预效能^[4]。

组间对比结果印证了干预方案的时间累积效应:干预2周时,抑郁、焦虑相关指标已出现早期改善,初步显现干预价值;干预4周后,抑郁、焦虑及睡眠相关量表得分均显著优于对照组,干预效果全面凸显且稳定性强,与现有心理干预改善负性情绪与睡眠质量的研究结论高度契合^[5-6]。本研究样本量适中、设计严谨,干预周期短、见效快,既验证了该方案对抑郁焦虑症状与睡眠障碍的改善作用,也为临床心理治疗提供了可推广的实操路径,具备较强的实践应用价值。

[项目名称]

空灵鼓音乐治疗对抑郁患者情绪及睡眠质量的疗效研究;
项目编号: 2023YD55。

[参考文献]

- [1]中华医学会精神医学分会.中国抑郁障碍防治指南(第三版)[J].中华精神科杂志,2022,55(3):161-190.
- [2]王祖承,方贻儒.精神病学[M].北京:人民卫生出版社,2020:187-203.
- [3]张勇,李洁.音乐治疗在精神障碍康复中的应用进展[J].中国康复医学杂志,2021,36(8):1068-1072.
- [4]张艳华,刘绍娟,袁方妍.基于正念认知下康复护理对广泛性焦虑症患者的影响分析[J].心理月刊,2022(3):207-208.
- [5]贺建军,张晓莉,李雪萍.正念疗法联合帕罗西汀治疗对广泛性焦虑症患者睡眠功能的影响[J].国际精神病学杂志,2022,49(2):312-315.
- [6]Kodsi A, Bullock B, Kennedy G A, et al. Psychological Interventions to Improve Sleep in Young Adults: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials[J]. Journal of Clinical Sleep Medicine,2021,17(3):547-560.

作者简介:

田海明(1983--),女,汉族,山东聊城人,研究生,中级心理治疗师,研究方向:心理咨询与心理治疗,表达性艺术治疗。