

موسیقی درمانی به بهبود کیفیت خواب افراد مسن کمک می‌کند - دیجیاتو

تینا پورشاهید | جمعه، ۰۳ اردیبهشت ۱۴۰۰

یافته‌های جدید محققان انجمن سالمندان آمریکا نشان می‌دهد که موسیقی درمانی و گوش دادن به موسیقی‌های آرامش بخش می‌تواند به بهبود قابل توجه کیفیت خواب افراد مسن کمک کند.

۴۰ تا ۷۰ درصد افراد با بالا رفتن سن از مشکلات خواب رنج می‌برند. وقتی کیفیت خواب شبانه دستخوش تغییراتی می‌شود، مشکلات دیگری را به همراه می‌آورد و معمولا افرادی که خواب شبانه منظم و کاملی ندارند، کیفیت پایین‌تری از زندگی را تجربه کرده و خطر ابتلا به زوال عقل و مرگ در آنها [افزایش پیدا می‌کند](#). در نتیجه خواب کافی و با کیفیت موضوع مهمی است که باید به آن توجه شود.

یافته‌های مطالعه جدید نشان می‌دهد گوش دادن به موسیقی آرامش بخش می‌تواند بدون نیاز به مصرف دارو، برخی مشکلات خواب را در افراد مسن بهبود بخشد.



محققان توضیح می‌دهند که دو سبک موسیقی می‌تواند برای چنین افرادی مناسب باشد. موسیقی‌های آرامش بخش با سرعت آرام ۶۰ یا ۸۰ ضرب آهنگ در دقیقه که معمولا ملودی آرام و سبکی دارند، به علاوه موسیقی موزون با الگوهای ریتمیک برای چنین افرادی مناسب است.

محققان می‌گویند:

«مطالعات روانشناسی و فیزیولوژیکی نشان می‌دهد که گوش دادن به موسیقی آرامش بخش می‌تواند به تعادل فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک کمک کند. با گوش دادن به چنین موسیقی‌هایی، ترشح غدد درون ریز کورتیزول به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند و از استرس و اضطراب می‌کاهد.»



محققان با انجام ۵ آزمایش مختلف و بررسی مولفه‌های مختلف روی ۲۸۸ نفر شرکت‌کننده در دو گروه ۱۴۲ نفری و ۱۴۶ نفری، به این نتیجه رسیدند که گوش دادن به موسیقی به مدت ۳۰ دقیقه الی یک ساعت می‌تواند تاثیر قابل توجهی در کیفیت خواب این افراد داشته باشد.

محققان برای ارزیابی کیفیت خواب شرکت‌کنندگان از شاخص کیفیت خواب پیتسبورگ (PSQI) استفاده و مولفه‌های مختلفی را تجزیه و تحلیل کردند. وضعیت داوطلبان از سه روز تا دو ماه بعد تحت نظارت محققان قرار داشت.

با توجه به یافته‌های محققان، موسیقی درمانی می‌تواند به عنوان راهکاری مراقبتی در درمان اختلالات افراد مسن موثر باشد و امید آن می‌رود بتوان با چنین رویکردهایی از مصرف داروهای

خواب آور و سایر داروهای شیمیایی جلوگیری کرد.

[دیجیاتو](#)