هل يمكن علاج الاكتئاب بالموسيقى ؟ رؤية جديدة

الباحث / حسين علي المنصوري

اهـتــم الـفـلاسـفة والأدبــاء فــي تـأثـيــر الموسيقى على النفوس، وتضـمنـت بـعـض الـنـصـوص الأدبـية إشـارات مهمه للموسيقى وتــأثـيـراتـهــا على النفس البشرية، فقد أشـــار الشاعـــر والـكــاتب الدرامـــي الانـكـلـيـزي ولـيـم شـكسبير فـي مسرحية ( تاجر البندقية ) الى أن "كل أمـرئٍ خـلـت مـن الموسيقى نـفـسـه ولا يـحـركـــه وئـــــام الـعـذب مـن النغم خليق بالخيانات والمكائد، والغدر بضروبه، حـركات روحه بليدة كاللـيـل، وعـواطـفـه مظلـمه كالجحيم، إياكــم والثقة في انـســانٍ كـهــذا"، وهــذه الاشـــارة الـمـهمـة لـــدور الموـسـيقى فـي نـفسية الانسان ليـسـت الـــوحــيــدة بـــل هـنـاك الـكـثـيـر فـقــد قــال الـفـراهـيــدي "مـَن لــم يحـركــه الـــعـــود وانغـامـه والناي والحانه فهو فــاســـد الـمــزاج ولا يـمكــن عــلاجـــه"، وهـنـاك الـكـثيــر مـمـا قيل بهـــذا الأمر، وللموسيقى تـأثـيـــر عـلـى الـنـفـس الإنسانية تناولــه الـفـلاسـفــة والاطـباء، في النـظرية الطبيه التي تشير الى "ان الموسيقى تجعل الدماغ ينتج مادة كيميائية تسمى Endrophines التي تفرز من الجهاز الـبـصـري فـي الدمـــاغ Eypothalamus وهــذه المادة تـخـفّض الـكثافـــة فـي الدماغ التي تـُشعر بالألـــــمِ"، ان هذه التأثيرات النفسية والـطـبـيـة لـفـن الـمـوسـيقى عـلـى الانـسـان جعلها تـأخــذ مديات كبيرة مــــن الاهتمام، وجعلنا نتطلع الى استخدامها كعلاج للحالات النفسية والسريرية.

وبالنظر لهذا العالم المتغير، المليء بالتغيرات المتزايدة الخطورة وأنواع عديدة من الضغوطات مجتمعة مع بعض نقاط ضعف الشخصية، تسبب ارتفاعًا عامًا في أعراض الاكتئاب (Depression)، والاكتئاب في تعريف بسيط هو اضطراب المزاج, الذي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن, وفقدان الاهتمام والشغف, يمكن أن يحدث تأثير على أي شخص في أي عمر، والمسببات الشائعة لنوبات الاكتئاب تأتي نتيجة بعض العوامل مثل إساءة معاملة في الطفولة أو الإهمال، الطلاق أو الانفصال عن علاقة عاطفية، مشاكل مالية خطيرة، مرض جسدي، وغيرها، وقد تصل بالمصاب الى محاولة الانتحار.

هناك ثلاثة علاجات تقليدية للاكتئاب: العلاج النفسي، والعلاجات الصيدلانية، والعلاج بالصدمات الكهربائية ( ECT ), وهذا الأجراء يستخدم غالبًا عندما لا تنجح طرق العلاج الأخرى، لكنه قد لا يكون فعالاً بالنسبة للجميع، وبه نوعا من الخطورة، ونظرًا لأن العلاج التقليدي أثبت أنه ضعيف النجاح، يجب إيجاد وسائل علاج جديدة قد تحسن او تخفض مستوى الاكتئاب على الاقل عند استخدامها مع العلاجات الأخرى، وبالنظر لما للموسيقى من تأثيرات يمكن استخدامها كعلاج للحد من الاكتئاب, بالاعتماد على التجارب السريرية، مع عدد من المصابين الذين يعانون من اكتئاب بسيط ومتوسط، ويتم العلاج بالموسيقى بانتظام من خلال برامج جماعية وفردية بعد عملية الإحالة والتقييم، وكما يمكن تطبيق مقياس ( Zung Depression ) لقياس مستوى الاكتئاب لدى المريض، ومن ثم توزيع المرضى لتطبيق مجموعة العلاج بالموسيقى التي يحددها المتخصصون ويمكن ان تكون نماذج من (الموسيقى الكلاسيكية او الباروكية ) على شكل جلسات وبأوقات محددة، وعلى سبيل المثال Mozart في سوناتا البيانو في D major، K. 448 وجد انها ترتبط إلى حد كبير مع حالة "تأثير موزارت"، والتي ثبت أنها تحسن قدرة الدماغ عن طريق تنشيط عدة إشارات.

اشار الدكتور ألكسندر بانتليات، أستاذ مساعد لطب الأعصاب والمدير المشارك لمركز جونز هوبكنز للموسيقى والطب، إن النتائج الجديدة بهذا الخصوص قد يكون لها أثر كبير على مرضى الخرف ايضاً، وأضاف أنه ليس مفاجئا أن العلاج بالموسيقى قد يساعد المصابين بالاكتئاب والخرف, وقال "من المعروف أن مراكز استقبال الموسيقى في المخ تتداخل مع مراكز المشاعر وتلك التي تعالج اللغة، فعند تشغيل أغنية ترجع لأيام شباب أحد الأشخاص، من الممكن أن تثير الذكريات المرتبطة بأول مرة استمع فيها هذا الشخص إليها، وهذا يشير إلى الحاجة لأسلوب متخصص، وليس أسلوب أغنية واحدة تناسب الجميع".

المعلومات التعريفية

\* حسين علي عبد العباس ، 5/2/1998 .

\* العراق – البصرة، 009647707070412 / alialiq931@gmail.com .

\* بكالوريوس في الفنون الموسيقية ( عام ) بتقدير ( جيد جداً, الاول على قسم الفنون الموسيقية )، جامعة البصرة / كلية الفنون الجميلة , ( 2019- 2020 ).

\* باحث موسيقي منذ سنة 2018.

\* عازف الة الكمان والة الفيولا, ومؤلف موسيقي.

\* متدرب في اكاديمية الفنون الامريكية للشباب منذ سنة 2017.

\* القى العديد من المحاضرات العلمية العملية التطوعية في مجال الصوت والنغم داخل العراق وخارجه.

\* حائز على العديد من شهادات الشكر والتقدير الدولية والمحلية .

\* عضو نقابة الفنانين العراقيين 2021.