



کاربرد موسیقی در زمان اضطراب



متخصصان موسیقی درمانی شش راه را که موسیقی به شما کمک می‌کند تا از پس استرس و اضطراب خود بریابید ارائه می‌دهند.

موسیقی درمانی، همان استفاده هدفمند از موسیقی برای دستیابی به اهداف فردی است که خاطرات را در ذهن ما تداعی کرده و باعث می‌شود به مکان‌ها و زمانی پرتاب شویم که آن‌ها را با علاقه به یاد می‌آوریم و از این طریق ما را التیام می‌بخشد. این روش، در مورد انواع افراد و حتی بیماران کاربرد دارد. موسیقی، باعث آرامش سیستم عصبی شما و اطرافیانتان شده و روح شما را تسکین می‌دهد. و نیز راهی است که به ما اجازه می‌دهد احساسات و هیجاناتی را بروز دهیم که گاهی واژه از ابراز آن ناتوانند. اگرچه موسیقی درمانی یک روش درمانی جسمی نیست اما باعث راحتی کسانی می‌شود که دچار اندوه و پریشانی‌اند.

باب هافمن، موسیقی درمانگر، می‌گوید: «نمی‌شود گفت چند بار در کنار بیماران و اعضای خانواده‌هایشان در اتاق مراقبت‌های ویژه در حال نواختن بوده‌ام و ناگهان دیده‌ام که اشک از چشمان همراهان بیمار جاری شده است. می‌دانم که موسیقی راهی برای گفتن حرف‌هایی است که با کلام نمی‌توانند بیان کنند.»
پیترکارپنتر، موسیقی درمانگر دیگری که طی چهار سال اخیر با یک مرکز سرطان همکاری داشته می‌گوید نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند که از موسیقی برای افزایش سلامت خود استفاده کنید.

۱. هدفمند گوش کنید: زمانی که مضطرب یا نگران هستید از موسیقی برای کنترل افکار و احساسات خود استفاده کنید.

۲. با حالت خلقی خود هماهنگ باشید: زمانی که متوجه می‌شوید خلق پایینی دارید در درجه اول به آن ترانه‌ای گوش کنید که بیشترین هم‌خوانی را با احساس شما دارد. سپس به سراغ ترانه‌هایی بروید که آرام، آرام خلق شما را تغییر می‌دهند.

۳. یک دفتر خاطرات براساس موسیقی‌هایی که می‌شنوید درست کنید. این کار افکار و احساسات شما را در یک جا جمع می‌کند و باعث می‌شود دفعات بعدی به جای تمرکز بر درد یا نگرانی‌های گذشته، بر «لحظه‌ی حال» تمرکز کنید.

۴. به یک موسیقی جدید گوش کنید: گوش کردن به یک موسیقی جدید می‌تواند ذهن شما را به شکلی سازنده و جالب فعال کند. حتی می‌توانید نکات جدیدی را در همان ترانه‌های آشنای همیشگی پیدا کنید و سعی کنید هر آهنگ را برای خود به آهنگی جدید تبدیل کنید.

۵. کار جدیدی در زمینه موسیقی انجام دهید: اگر سازی دارید که مدت‌هاست زیر تخت رها شده آن را بیرون بکشید و شروع به آموختن یک مهارت جدید کنید. امتحان کارهای جدید می‌تواند به شما انرژی و انگیزه بدهد.

۶. با یک موسیقی درمانگر صحبت کنید: متخصصان موسیقی درمانی برای پشتیبانی از شما جهت استفاده از موسیقی برای رسیدن به اهدافتان در دسترس‌اند.

اگرچه کار با یک متخصص فواید بسیاری دارد، اما به یاد داشته‌باشید که آنچه شما واقعاً نیاز دارید «گوش دادن» است.