

Câu Chuyện Thầy Lang

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Ca Nhạc với Sức Khỏe

Nếu nói rằng ngôn ngữ đã tách rời loài người ra khỏi những động vật khác thì âm nhạc chính là cái nối của ngôn ngữ và mãi mãi là một thứ ngôn ngữ chung của mọi chủng tộc, mọi nền văn hóa.

Thiên tài âm nhạc Beethoven có viết: “Âm nhạc phải làm trái tim người nam sôi sục và khóe mắt người nữ đắm lệ”.

Heinrich Heine-Poet lại nói “Âm nhạc là một cái gì khác lạ mà hầu như tôi muốn nói nó là một phép thần diệu. Vì nó đứng nửa đường giữa tư tưởng và hiện tượng, tinh thần và vật chất, một thứ trung gian mơ hồ thể đó mà không là thể đó giữa các sự vật mà âm nhạc hòa giải”

Theo Plato: “Âm nhạc là một trò chơi thực tế. Nhạc ghép linh hồn cho vũ trụ; lấp cánh cho tâm trí; đưa sáng tạo cho trí tưởng tượng; mang lại sự hấp dẫn, hài lòng cho buồn chán, sự vui vẻ và sống động cho mọi sinh vật”

Ngày nay, âm nhạc đã được dùng trong y học như một phương thức trị liệu phụ thêm với dược phẩm, giải phẫu, y khoa phục hồi...

Vài hàng lịch sử

Như đã nêu ở trên, kể từ khi loài người biết phát âm, những nốt nhạc đầu tiên đã được hình thành trước khi những từ ngữ có ý nghĩa được quy định để có thể truyền đạt tư tưởng đến đồng loại. Và thực tế là tất cả những ngôn ngữ hiện nay đều mang tính chất âm nhạc, cụ thể nhất là tiếng Việt của chúng ta.

Tác động của âm nhạc có thể chỉ đơn thuần từ nhu cầu cần biểu lộ tình cảm, vui buồn của một cá nhân và nếu “đúng tần số” có thể làm cho những người chung quanh rung động theo những tư duy trầm mặc của người khởi xướng ra những thanh âm trầm bổng ấy. Đi xa hơn, những thanh âm có thể làm kích động người nghe từ tư duy cho đến hành động, từ những tế bào nhỏ li ti cho đến những cơ phận trong cơ thể

Từ ngày xưa ngày xưa, sức mạnh lành bệnh của nhạc đã được dân chúng biết tới. Họ dùng lời ca và nhạc cụ như trống, lúc lắc để hỗ trợ cho tác dụng của thuốc cỏ cây thiên nhiên. Họ nhảy múa, hát ca để nâng đỡ tinh thần

người bệnh cũng như chính bản thân họ Những âm điệu nhịp nhàng như thấm vào tiềm thức. Phương thức này vẫn còn tồn tại ở nhiều bộ lạc trên thế giới.

Cụ Uớc có ghi là David chơi đàn lyre để giảm bệnh trầm buồn của King Saul.

Thời Cổ Hy Lạp, Apollo vừa là thiên thần âm nhạc vừa là nhà y học.

Với Hy Lạp và Ai Cập xưa, âm nhạc là một khoa học rất thiêng liêng và có sức mạnh thấm nhuần vào các góc cạnh rất thâm sâu của tâm hồn.

Khoảng thế kỷ thứ 15, dân Hy Lạp và Thổ Nhĩ Kỳ đã mời các nhạc sĩ tới giúp vui cho những người mắc bệnh tâm thần

Vào triều đại nữ hoàng Anh Elizabeth I, y sĩ Thomas Campion dùng lời ca để chữa trị trầm cảm và vài bệnh tâm thần. Đầu thế kỷ trước, bác sĩ John Kellog, Hoa Kỳ, dùng âm nhạc như một phương thức trị bệnh tại viện điều trị sanatorium của ông ở Michigan. Năm 1914, bác sĩ Evan O'Neil Kane đã thấy rằng nhạc làm bệnh nhân đang được giải phẫu ít lưu tâm tới cơn đau và cảm thấy bình thản hơn.

Ý niệm về âm nhạc như phương thức trị liệu bắt nguồn từ thế chiến I và II, khi các nhạc sĩ được mời tới giải khuây cho thương binh điều trị tại các bệnh viện. Sau đó nhạc trị liệu trở nên phổ thông hơn như là một thành phần của sự điều trị các bệnh tâm thần và thể chất.

Bên Mỹ, khóa huấn luyện chuyên viên trị liệu bằng âm nhạc được mở tại Đại học Michigan năm 1944 rồi sau đó tại Đại học Kansas, Texas, vào năm 1946. National Association of Music Therapy thành lập năm 1950 với trên 5000 hội viên. Ngày nay đã có tới gần 70 chương trình huấn luyện Chuyên Viên Nhạc Trị Liệu Music Therapist tại các trường đại học bên Mỹ. Các chuyên viên này có thể làm việc tại nhà thương, viện dưỡng lão, trung tâm phục hồi, bệnh viện tâm thần, trường học, nhà người già hoặc hành nghề tư.

Bác sĩ Raymond Bahr, Giám đốc Coronary Care tại bệnh viện St Agnes Baltimore, Maryland phát biểu: “Không còn nghi ngờ nào về sự hữu hiệu của nhạc trị liệu với sự chăm sóc bệnh nhân trong tình trạng trầm trọng. Tác động thư giãn, giảm căng thẳng của âm nhạc khiến bệnh nhân khỏe lại mau hơn bằng cách giúp họ vui vẻ chấp nhận hoàn cảnh của mình và sẵn sàng nhận sự điều trị”

Âm nhạc tác dụng lên cơ thể bằng cách nào.

Theo nhiều nghiên cứu, ít nhất có hai cách để lời ca điệu nhạc đi vào lòng người nghe:

a-Tác dụng *lôi cuốn, hòa hợp*, đi vào tiềm thức con người. Khi ta bước vào một căn phòng có âm nhạc, thì bao nhiêu ưu tư trong đầu chợt như dừng lại và cơ thể như hòa với điệu nhạc, toàn thân như đu đưa, nhún nhảy theo nhịp đàn, miệng âm ư theo lời hát.

b-Làm *lạc hướng* khiến ta không để ý tới hoàn cảnh hoặc cảm xúc đau đớn, không vui, không muốn.

Giáo sư âm nhạc Arthur Harvey, Đại Học Hawaii, cho hay não bộ có bốn cách để tiếp nhận và đáp ứng với nhạc điệu:

a-Não bộ trái tiếp nhận, phân tích, thưởng thức nhạc điệu;

b-Não bộ phải đáp ứng với nhạc điệu bằng các xúc cảm khác nhau;

c-Cơ thể đáp ứng âm nhạc bằng sự thay đổi các chức năng sinh học như nhịp tim, hơi thở, huyết áp, sức căng bắp thịt, cảm giác đau, sản xuất kích thích tố;

d-Trong đáp ứng xuyên thân transpersonal, âm nhạc được dùng để thiền suy, thư giãn, phân hồi sinh học biofeedback, học hỏi.

Vài nghiên cứu mới đây còn tìm ra sự liên hệ giữa tần số vài điệu nhạc với sinh hoạt điện năng của tế bào não. Nếu dùng một tần số nhạc nào đó, ta có thể tăng khả năng học hỏi, thư giãn cơ thể, giúp ngủ ngon giấc. Do đó, theo nhiều nhạc sĩ, để hưởng ích lợi của nhạc điệu không những chỉ nghe mà còn để toàn thân rung động theo điệu nhạc.

Fabien Maman, soạn nhạc gia kiêm sinh học người Pháp đã quan sát ảnh hưởng của âm thanh trên tế bào ung thư. Dưới tác dụng của các âm điệu khác nhau từ nhạc khí hoặc lời ca, tế bào dường như không chịu đựng được sự dao động vibration và vỡ tung, nhất là với tiếng hát cao vút Thái Thanh.

Phúc lợi của nhạc trị liệu với con người

Những nghiên cứu xưa nay đều cho thấy là âm nhạc trước hết làm cho con người được phát triển toàn diện ngay từ trong bụng mẹ. Các thai nhi được cho “nghe nhạc” thường khoẻ hơn các thai nhi khác và khi sanh ra đời ít bệnh hoạn hơn. Các bác sĩ hiện nay vẫn khuyên các bà mẹ đang mang thai nên nghe nhạc êm dịu và cho thai nhi cùng nghe. Em bé được mẹ hát và ru cho nghe từ thuở còn thơ thường thông minh và sau này ít bị những bệnh về tâm trí. Dân tộc ta là một dân tộc thông minh, cần cù hiếu học phải chăng là nhờ vào những "tiếng mẹ ru từ lúc nằm nôi"? Những lời ca dao thắm thiết mà các bà mẹ Việt Nam ta ru con từ thế hệ này qua thế hệ khác.

Kinh nghiệm cũng như quan sát, nghiên cứu cho thấy âm nhạc có nhiều phúc lợi cho con người. Nhạc giúp giải quyết một số vấn đề như thương tiếc khi mất người thân yêu; tăng tự tin bằng cách giúp ta tự diễn tả, lựa chọn và sáng tạo; diễn tả xúc động hoặc bằng lời nói hoặc cử chỉ; thư giãn, giảm thiểu lo âu, giảm đau đớn; giảm cô lập với xã hội; tăng sự chú ý, tập trung; kích thích cảm xúc và nhận thức; nhìn vào sự thực. Nhạc cũng làm cơ thể nhiều sinh lực; kích động não bộ; làm thức tỉnh các cảm xúc; tháo gỡ các xúc động; phục hồi tâm hồn; làm hứng khởi hành động; giúp ngủ ngon; giúp lý luận tốt cũng như giúp tránh lao tâm suy nghĩ.

Lãnh hội ảnh hưởng tốt

Dùng đúng cách, âm nhạc có thể giúp ta khoẻ mạnh. Khỏe mạnh không phải chỉ là không có bệnh tật mà còn bao gồm một tâm hồn thanh thản, một

hài hòa gia đình, xã hội. Nhạc nào cũng cũng có ảnh hưởng nhất là khi ta dùng nhiều loại khác nhau. Điều cần là dùng một cách khôn ngoan.

Nhạc trị liệu không chỉ là nghe nhạc mà còn viết nhạc, thảo luận về âm điệu, biểu diễn hoặc tham dự các sinh hoạt liên quan tới âm nhạc. Nhiều người cho là muốn hưởng phúc lợi của nhạc thì phải có hiểu biết về nhạc. Nhưng thực ra không phải vậy, ai cũng có thể tận hưởng các lợi điểm của nhạc miễn là để toàn thân rung động, hòa nhịp theo lời ca tiếng hát..

Tâm lý chung cho là nhạc cổ điển rất khó thưởng thức nhưng lại là thứ nhạc giúp con người thư giãn, tập trung và trị bệnh hay hơn cả. Người ta đã dùng nhạc của Mozart để giúp bệnh nhân có triệu chứng lo âu cũng như giúp trẻ em bị chứng kém tập trung ADHD.

Cũng nên nhớ rằng toàn bộ cơ thể ta được coi như là tập hợp một hệ thống có nhịp điệu với nhau. Trong khi nghe nhạc trị bệnh, ta phải hết sức cảm nhận và để ý coi xem vùng nào của cơ thể đáp ứng với điệu nhạc. Vì mỗi âm điệu có một tác dụng riêng vào từng thớ thịt hoặc bộ phận cơ thể. Một điệu nhạc làm nhẩy múa cơ thịt ở người đẹp có bụng thon nhỏ belly-dancer sẽ không gây ra rung động nào ở bạn ta mập phì bụng mỡ la de.

Chẳng có một quy luật nào về thưởng thức nhạc, vì nhạc vốn bay bổng tự do mà người nghe thì cũng không kém phần phóng khoáng. Cho nên nghe khi hứng, khi muôn, nghe sao cũng được, chẳng ai áp đặt được ai. Nhưng theo nhiều người sành điệu, để tận hưởng tác dụng thư giãn hoặc nâng cao tinh thần của nhạc thì cũng có vài điều lưu ý:

- Chẳng nên mở nhạc quá to và cũng không nên nghe quá lâu;
- Để hữu hiệu hơn, nên tập trung nghe với ống nghe chụp tai headphone;
- Nghe khi có một mình thì dễ relax hơn;
- Để ý coi xem ảnh hưởng của nhạc trên cơ thể như thế nào; nếu điệu nào không thích hợp thì thay bằng điệu khác;
- Cũng nên tập viết nhạc bằng cách hát theo hoặc tập một nhạc khí.

Áp dụng thực tế

Ngày nay, nhạc trị liệu là lãnh vực trong đó âm nhạc được sử dụng như một phương thức phục hồi, duy trì và hoàn thiện đời sống của người bệnh về thể chất, tinh thần cũng như cảm xúc. Nhạc được coi như một nghệ thuật sáng tạo trị liệu tương tự như võ trị liệu, trị liệu khéo tay art therapy, và cũng có thể phối hợp với nhiều phương thức trị liệu như thiền, xoa bóp, thôi miên.

Với người khỏe mạnh, âm nhạc được dùng như một phương thức thư giãn, giảm căng thẳng ở phòng cấp cứu, phòng sanh, phòng trẻ sơ sanh vì tác dụng êm dịu của nó, hoặc trong khi tập luyện cơ thể. Với một số bệnh đặc biệt là ở trẻ em và người lớn có rối loạn về cảm xúc, hành vi, ít khả năng học

hỏi, suy giảm các cử động, âm nhạc trị liệu thường được dùng đồng thời với các phương thức trị liệu căn bản để làm bệnh nhân cảm thấy dễ chịu hơn.

a-Trong giải phẫu, âm nhạc giúp giảm thiểu cảm giác đau đớn, giúp bớt lo âu sợ hãi trước và sau giải phẫu, giúp hồi phục lại sức lực và khả năng diễn đạt tư tưởng. Nhiều phụ nữ đã thư giãn nghe nhạc mà nhẹ nhàng sanh con không cần đến thuốc tê. Nhiều nghiên cứu cho hay sự kích thích của nhạc điệu đôi khi lấn át được các kích thích tạo ra cảm giác đau, nhờ đó bệnh nhân tập trung vào điệu nhạc và trấn áp được cơn đau. Ngày 27 tháng 6, 2005, bác sĩ Suleyman Ganidagly, Đại học Y Khoa Harran bên Thổ Nhĩ Kỳ, công bố một kết quả nghiên cứu tương tự: Trước khi giải phẫu mà bệnh nhân được nghe nhạc thì tác dụng giảm đau, thư giãn của thuốc an thần tăng lên.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Điều Dưỡng Atlantic, Florida cho hay nghe nhạc 20 phút có thể giảm đau nhức trong viêm xương khớp. Họ đã thử nghiệm với 68 bệnh nhân cao tuổi: một nửa nghe 20 phút nhạc mỗi ngày, nhóm kia ngồi lặng thinh tĩnh tại. Đo cường độ đau cho thấy nhóm nghe nhạc ít nhức nhối khớp hơn nhóm kia tới 50%. Nhóm này cho biết họ cảm thấy được khích lệ với điệu nhạc và đứng lên nhún nhảy đi qua đi lại. Ta biết rằng sự cử động rất cần để ngừa viêm xương khớp. Giáo sư Ruth McCaffrey, người đứng đầu cuộc nghiên cứu cho hay âm nhạc dường như kích thích cơ thể tiết ra nhiều endorphins là chất làm giảm cảm giác đau, giảm huyết áp, nhịp tim và nhịp thở cũng như giảm tiêu thụ oxy.

Bệnh hoạn có thể khiến ta mệt mỏi, rã rượi, không muốn sinh hoạt, cử động. Nhưng khi nghe những điệu nhạc có âm điệu khích lệ, thúc dục, ta thấy muốn lác lư cử động theo điệu nhạc, quên cả đau đớn, tê cứng

b-Nhạc điệu cung cấp phương tiện để hiệp thông với xã hội.

.Bệnh nhân ở trong bệnh viện hoặc các vị cao niên sống trong nhà người già thường cảm thấy cô đơn, trầm buồn. Nếu có một nhóm người tới trình diễn âm nhạc rồi bệnh nhân cùng ca hát, sẽ làm họ vui vẻ, hòa nhập với người khác. Thân nhân cũng có thể thu băng nhạc riêng mà bệnh nhân thích để họ nghe.

c-Sau cơn tai biến não, nhiều bệnh nhân rơi vào tình trạng mất khả năng vận động, cần tập luyện để phục hồi chức năng. Âm nhạc có vai trò quan trọng giúp bệnh nhân phấn khởi, lần lần mấp máy cử động theo điệu nhạc cũng như giảm thiểu cảm giác buồn chán, ngồi không chẳng làm gì được. Kinh nghiệm cho hay nhiều người mất tiếng nói lấy lại được phát âm sau khi âm ừ hát theo.

c-Âm nhạc trị liệu được dùng trong các trường hợp như: trẻ em tật nguyền giúp khôi phục sự phối hợp các hoạt động thể chất cũng như sự khéo léo của các bắp thịt chân tay; người bị bệnh sa sút trí tuệ người có rối loạn hành vi lấy lại sự bình thường hành động..

Bác sĩ Pascal Belin và cộng sự viên tại bệnh viện Frederic Joliot ở Orsay, Pháp đã dùng loại nhạc điệu đặc biệt Melodic Intonation Therapy để giúp phục hồi khả năng nói ở người bị tai biến não, không nói được. Theo các

tác giả này thì nhạc MIT đã kích thích phần não Broca tại bán cầu não trái là nơi điều khiển ngôn ngữ.

d-Âm nhạc giúp thư giãn tâm hồn và các cơ thịt ở người đang có căng thẳng với stress, với lo âu. Âm nhạc làm giảm stress bằng nhiều cách. Nhạc giúp tâm hồn ta cởi mở và giải thoát những cảm xúc khiến ta cảm thấy stress. Khi ngã bệnh, bệnh nhân thường rơi vào tình trạng lo âu, sợ hãi, cảm thấy đau đớn, buồn rầu, đôi khi kém tự tin. Âm nhạc có thể giúp họ khuấy khỏa, giảm thiểu các cảm xúc tiêu cực, khiến họ vui hơn, tự tin hơn, có nhiều phấn khởi trong đời sống.

e-Không ngủ được: xin hãy nghe những điệu nhạc chậm rãi, êm dịu. Âm nhạc tác dụng như một chất an thần giúp ngủ mà không cần thuốc, nhất là với người cao niên, đã uống nhiều thuốc cho các bệnh khác nhau. Nhớ là nhạc êm dịu chứ không phải rock, rap ồn ào kích động thần kinh.

f-Khi đi bộ mà nghe âm nhạc thì thật là tuyệt vời: ta sẽ đi lâu hơn và hăng hái hơn vì âm nhạc giúp ta quên với sự cố gắng cất bước và làm cuộc đi bộ trở nên hào hứng.

g-Vài loại nhạc giúp hạ huyết áp, nhịp tim, điều hòa hơi thở . Vận động làm tăng máu lưu thông trên não, có ích cho não nếu lại nghe nhạc trong khi vận động làm các chức năng của khối óc ta mạnh hơn . Nghiên cứu tại Đại học Ohio cho hay bệnh nhân tim phục hồi mau hơn nếu khi đi treadmill mà lại nghe nhạc, so với người không nghe nhạc.

Chuyên viên nhạc trị liệu Barry Bernstein đã thực hiện cuộc cuộc nghiên cứu ảnh hưởng của nhạc với bệnh nhân Alzheimer tại Bệnh viện Cựu Chiến Binh Topeka, Kansas. Ông ta dùng trống . Với hai lần mỗi tuần nghe nhạc trong 10 tháng, bệnh nhân có thể tăng khả năng tập trung và phối hợp các cử động, ít nhất trong khi nghe.

h-Năm 1996, British Medical Journal có đăng kết quả nghiên cứu của bác sĩ Lars Olov Bygren, Đại học Umea Thụy Điển, về ảnh hưởng sinh hoạt văn hóa với sống lâu. Ông ta theo dõi 12,675 người tuổi từ 16- 74 trong mười năm và thấy rằng âm nhạc dường như có ảnh hưởng tốt trên tuổi thọ. Và đề nghị nên có nhiều nghiên cứu hơn về tác dụng này.

i-Âm nhạc cũng được dùng với bệnh nhân ở giai đoạn cuối cuộc đời tại các cơ sở Chăm Sóc Cận Tử Hospice để tạo ra khung cảnh thương yêu, thanh thản của người sẽ ra đi cũng như của thân nhân. Trong hoàn cảnh này, đôi khi giữa người bệnh và gia đình có một cái gì ngập ngừng, dè dặt, không nói cùng nhau được. Nhưng theo Hans Christian Anderson “ When words fail, music speaks”, âm nhạc có thể thay lời nói.

Riêng với các lang y thì thi nhạc cũng có nhiều ảnh hưởng trong khi làm công tác được người đời gán cho là “cứu nhân độ thế” đối với thân chủ.

Khi phải đương đầu với những căng thẳng hằng ngày trong việc trị liệu, kể sống người chết, bệnh nan y khó chữa v.v..., chính người thầy thuốc đôi khi cũng rất dễ rơi vào tình trạng căng thẳng tâm thần rồi trầm cảm, tuyệt

vọng. Người thầy thuốc có lòng thương dễ "mang bệnh của người vào mình", "mang bệnh ở phòng mạch về nhà". Nhưng "Đừng tuyệt vọng, tôi ơi đừng tuyệt vọng!". Vì ca nhạc cũng đóng một vai trò rất quan trọng làm lắng dịu tinh thần của người làm công tác chăm lo sức khoẻ. "Physicians heal yourselves!" Người thầy thuốc có khoẻ thì mới chữa cho người bệnh được khoẻ!

Trong phòng cấp cứu, phẫu thuật gia và người cộng tác vẫn thường nghe nhạc cùng với bệnh nhân, vậy mà tâm trí không những không xao lãng, lại còn có thể chú tâm nhiều hơn đến những vấn đề cần giải quyết cấp thời trên bàn mổ. Những ca "cắt xén" như thế thường kết thúc êm đẹp và ít gặp khó khăn hơn. Và hầu hết bệnh nhân cũng mau hồi phục.

Ngoài ra khi được tận mắt chiêm ngưỡng sự huyền diệu về cấu tạo và chức năng của cơ thể con người, thầy thuốc cũng chợt nhận ra sự nhỏ bé của chính bản thân mình. "*The physicians treat you but only God can heal you!*" Ca nhạc trở thành một phương tiện để người điều trị giải bày những bức xúc, những cảm tình chợt đến, chợt đi như vậy. Lang y với tinh thần nghệ sĩ sẽ nhìn bệnh nhân qua lăng kính của một sự tôn trọng và nâng niu như là một tác phẩm nghệ thuật vĩ đại được tạo hoá nắn nót thành hình và mình chỉ là người tu bổ, gìn giữ.

Kết luận

Ca-Nhạc có sẵn khắp nơi như không khí ta thở cho nên mọi người chúng ta cũng nên lợi dụng sức mạnh của nó. Chúng ta không cần phải là một nhạc sĩ, một chuyên viên ca-nhạc trị liệu để thấy được giá trị này. Chỉ cần thoải mái hát lên những lời nhạc ...là đã thấy người nghe cũng như người diễn tả sáng khoái vui đời rồi... Vì hát hay không bằng hay hát.

Vậy thì xin cùng nhau:

“ Nào anh em ta cùng nhau vang ca....”

“Cờ bay, cờ bay trên thành phố thân yêu...”

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Texas – Hoa Kỳ

www.bsnguyenyduc.com

www.vietnamvanhien.net