

DANSK PSYKOLOGISK FORSKNING –

Psykolog Nyt bringer i denne rubrik resumeer af originalartikler, systematiske review og metaanalyser, der er publiceret af danske forfattere i danske eller internationale peer-review tidsskrifter.

Manuskriptvejledning mv.: www.dp.dk > Psykolog Nyt > Om bladet > Forskningsstof.
Indlæg sendes pr. e-mail til danskpsykologiskforskning@dp.dk.

Redaktion: Fra Universitetssektionen: Ane Søndergaard Thomsen (AAU), Janni Niclasen (KU), Mimi Yung Mehlsen (AU), Nina Rottman (SDU) & Halfdan Skjerning (SDU). Desuden Jørgen Carl, Psykolog Nyt.



Musik til forbedring af søvnkvalitet hos traumatiserede flygtninge

Søvnproblemer er udbredte hos mennesker, der kæmper med eftervirkningerne af traumatiserende begivenheder. For lidt søvn kan resultere i manglende energi og reduktion af både emotionelt og kognitivt funktionsniveau, og det er derfor vigtigt at tage hånd om. Musik har i alle kulturer været knyttet til søvn gennem vuggeviser, og undersøgelser viser, at mange mennesker bruger musik, når de har svært ved at sove. Hvorvidt søvnkvaliteten bliver bedre af at lytte til musik, er dog ikke særlig velundersøgt.

Formålet med dette pilotstudie var at undersøge, om musiklytning ved sengetid kunne forbedre søvnkvaliteten hos traumatiserede flygtninge. Desuden ville vi undersøge, om musikken påvirkede velbefindende, samt graden af traumesymptomer.

Studiet inkluderede 19 flygtninge med traumesymptomer og søvnproblemer, hvoraf 15 gennemførte hele forløbet. Deltagerne var fra en bred vifte af lande med en overvægt af flygtninge fra Mellemøsten (73 %). Deltagerne blev tilfældigt fordelt i en interventionsgruppe og en kontrolgruppe. Interventionsgruppen fik en musikafspiller designet til at kunne bruges i sengen, samt en ergonomisk pude, som passede til afspilleren. Kontrolgruppen fik kun den ergonomiske pude, og alle deltagere fik at vide, at vi undersøgte ikke-farmakologiske interventioner til forbedring af søvn. Interventionsgruppen blev bedt om at lytte til musik om aftenen, når de gik i seng. Musikken var karakteriseret ved et langsomt tempo, stabil dynamik og en enkel struktur.

Interventionsperioden var tre uger, og alle deltagere udfyldte standardiserede spørgeskemaer om søvnkvalitet (PSQI), traumesymptomer (PTSD-8) og velbefindende (HDYF) før og efter.

Deltagerne, som lyttede til musik, oplevede en signifikant forbedring af deres søvnkvalitet samt en bedring af generelt

velbefindende efter interventionen, hvilket ikke var tilfældet for kontrolgruppen. Der var ingen ændring i traumesymptomer i nogen af grupperne.

Undersøgelsen viser, at musiklytning kan have en positiv effekt på søvnkvalitet og velbefindende hos traumatiserede flygtninge. Der er dog brug for yderligere forskning for at stadfæste denne effekt og undersøge mulige virkningsmekanismer. Søvnproblemer er et stort problem for mange mennesker i det moderne samfund med konsekvenser for både fysisk og psykisk helbred. Musik kan potentielt set bruges som en enkel og billig måde at bedre søvnkvalitet på.

Reference: Jespersen, K.V. & Vuust, P. (2012). The effect of relaxation music listening on sleep quality in traumatized refugees: A pilot study. *Journal of Music Therapy*, 49(2), 205-229.

Forfatter/kontakt: Kira Vibe Jespersen, Center for Funktionel Integrativ Neurovidenskab (CFIN), Klinisk Institut, Sundhedsvidenskabeligt Fakultet, Aarhus Universitet. kira@cfin.au.dk.