

芬蘭研究發現，憂鬱症病患在接受三個月音樂療法後，其憂鬱症狀有所改善。研究人員認為，該治療方法讓患者將情緒透過音樂發洩出來，因此有助改善病情。

芬蘭育華夫斯基拉大學研究人員觀察七十九名十八至五十歲憂鬱症患者治療過程，其中三十三人除接受心理、藥物治療外，更會接受另外二十堂音樂療法課程；三個月後，研究人員發現，曾接受音樂治療的患者，病情明顯較其他病人改善。

研究人員表示，透過音樂治療可讓患者用言語以外的方式，將情緒表達出來或是與外界產生互動，有關情緒亦包括無法用言語表達的深層想法，透過音樂方式來發洩出來。