शोध मंथन Vol. XVI No.3 July.- Sept. 2025 ISSN: (P) 0976-5255 (e) 2454-339X
Available at: *https://anubooks.com/journal-volume/shodhmanthan-vol-xvi-june-2025-no3*

संगीत और थेरेपीः कोविड–19 के बाद सामाजिक–भावनात्मक पुनर्वास में संगीत की भूमिका

प्राप्तिः 05.09.2025
स्वीकृतः 20.09.2025

66

अंजली
शोधार्थी
ईमेलः *anjalikasana808@gmail.com*

प्रो0 (डॉ.) आन्शवना सक्सेना
पर्यवेक्षक (संगीत विभाग)
आगरा कॉलेज, आगरा
ईमेलः aanshwana@gmail.com

सारांश

कोविड–19 महामारी (2019–2023) ने वैश्विक स्तर पर केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक आयामों को भी गहरे स्तर पर प्रभावित किया। लॉकडाउन, सामाजिक दूरी, आर्थिक असुरक्षा और अनिश्चितता ने समाज के विभिन्न वर्गों में तनाव, अकेलापन, चिंता और अवसाद की स्थितियाँ उत्पन्न कीं। ऐसी परिस्थिति में, संगीत एक प्रभावी और सार्वभौमिक उपचार के रूप में उभरा, जिसने न केवल मानसिक राहत प्रदान की, बल्कि सामाजिक जुड़ाव और भावनात्मक पुनर्संतुलन में भी सहायक भूमिका निभाई।

यह समीक्षात्मक लेख कोविड–19 के पश्चात सामाजिक–भावनात्मक पुनर्वास में संगीत की भूमिका का विश्लेषण करता है। इसमें संगीत के जैव–मनो–सामाजिक प्रभाव, न्यूरोसंगीतविज्ञान, और भारतीय राग–चिकित्सा की पारंपरिक एवं आधुनिक प्रासंगिकता को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्रस्तुत किया गया है। शोध निष्कर्ष बताते हैं, कि संगीत सुनने से डोपामिन, ऑक्सीटोसिन और एंडॉर्फ़िन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर का स्राव बढ़ता है, जो मानसिक स्वास्थ्य को सशक्त बनाते हैं। साथ ही, राग भैरवी, तोड़ी, यमन आदि का विशिष्ट भावनात्मक संतुलन में सकारात्मक प्रभाव सिद्ध हुआ है।

महामारी के दौरान संगीतचिकित्सा के स्वरूप में भी परिवर्तन आया – प्रत्यक्ष उपस्थित सत्रों के स्थान पर ऑनलाइन प्लेटफॉर्म्स (Zoom, YouTube, WhatsApp) के माध्यम से चिकित्सीय कार्यक्रम संचालित हुए, जो कई दूरदराज़ और उपेक्षित समुदायों तक पहुँचे। ENO Breathe जैसे कार्यक्रम ने लंबे समय तक कोविड के लक्षणों को कम करने में सफलता पाई। लेख के अंत में कुछ महत्वपूर्ण नीतिगत सुझाव दिए गए हैं जैसे : सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में संगीतचिकित्सा इकाइयों की स्थापना, बीमा योजनाओं में इसे सम्मिलित करना, और ICMR द्वारा पायलट प्रोजेक्ट्स का संचालन।

https://doi.org/10.31995/shodhmanthan.2025.v16i03.66

मुख्य बिंदु

संगीत–चिकित्सा, कोविड–19 सामाजिक पुनर्वास, भावनात्मक स्वास्थ्य, ऑनलाइन उपचार, भारतीय राग

वर्ष 2020 में जब कोविड–19 महामारी ने वैश्विक स्तर पर दस्तक दी, तो भारत भी इसके प्रभाव से अछूता नहीं रहा। यह संकट केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं था, बल्कि इसने सामाजिक संरचना और भावनात्मक संतुलन को भी गहरे स्तर पर झकझोर दिया। लॉकडाउन ¼Dokjalkbu vofèk½ ¤d kjskak Qkc; kß या संक्रमण का डर सामाजिक दूरी, आर्थिक असुरक्षा और भविष्य की अनिश्चितताओं ने मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक अभूतपूर्व संकट उत्पन्न किया।

विशेषतः बच्चों, किशोरों, वरिष्ठ नागरिकों और स्वास्थ्यकर्मियों जैसे संवेदनशील वर्गों में अकेलेपन, तनाव, घबराहट और अवसाद के मामलों में तीव्र वृद्धि देखी गई। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, महामारी के दौरान वैश्विक स्तर पर चिंता और अवसाद की दरों में 25% तक की वृद्धि हुई[1]। लंबे समय तक चले 'वर्क फ्रॉम होम' मोड ने भी कई लोगों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को या तो जन्म दिया या पहले से मौजूद विकारों को और अधिक जटिल बना दिया[2]। विशेष रूप से वरिष्ठ नागरिक, जो पहले से ही अकेलेपन के प्रति संवेदनशील होते हैं, और बच्चे व किशोर, जिनके सामाजिक एवं भावनात्मक विकास के लिए सामाजिक संपर्क अनिवार्य है, महामारी से विशेष रूप से प्रभावित हुये है[3]।

इसी पृष्ठभूमि में, संगीत–एक सहज, सार्वभौमिक और सांस्कृतिक रूप से समृद्ध अभिव्यक्ति ने सामाजिक–भावनात्मक पुनर्वास में एक प्रभावी साधन के रूप में अपनी भूमिका निभाई। यूरोप और भारत सहित अनेक देशों में "बालकनी कॉन्सर्ट", "जूम क्वायर", और "म्यूज़िक फ़ॉर माइंड" जैसे डिजिटल माध्यमों ने सामाजिक जुड़ाव को पुनः स्थापित करने में व सामूहिकता की भावना को जगाने का कार्य किया[4]। संगीत चिकित्सा कोई नई विधा नहीं है; इसका औपचारिक चिकित्सीय प्रयोग 20वीं शताब्दी से होता आया है[5]। परंतु कोविड महामारी के दौरान इसके डिजिटल स्वरूप ने न केवल इसकी पहुंच को बढ़ाया, बल्कि मानसिक पुनर्वास की प्रक्रियाओं में इसे एक पूरक साधन के रूप में स्थापित किया।

संगीत–चिकित्सा का सैद्धांतिक आधार

जैव–मनो–सामाजिक तंत्र (Biopsychosocial Mechanism)

संगीत एक ऐसा बहुआयामी माध्यम है जो मानव मस्तिष्क, व्यवहार और समाज–तीनों स्तरों पर प्रभाव उत्पन्न करता है। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि मनपसंद संगीत सुनने पर मस्तिष्क में डोपामिन और एंडॉर्फ़िन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर का स्राव होता है, जो आनंद, तनाव मुक्ति और भावनात्मक संतुलन के लिए उत्तरदायी होते हैं[6] । यह प्रभाव विशेषतः मस्तिष्क के mesolimbic dopaminergic pathway को सक्रिय कर तनाव कम करता है।

साथ ही, Hypothalamic–Pituitary–Adrenal (HPA) अक्ष की सक्रियता में गिरावट आने से कॉर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर घटता है, जिससे शारीरिक और मानसिक तनाव दोनों कम होते हैं[7]। इसके अतिरिक्त, संगीत भावनात्मक विनियमन (Emotional Regulation) में भी सहायक सिद्ध होता है, जिससे व्यक्ति अपनी भावनाओं की तीव्रता को बेहतर ढंग से नियंत्रित कर पाता है[8]। जब व्यक्ति सामूहिक रूप से संगीत गतिविधियों में भाग लेता है, जैसे कि समूहगान, तब शरीर में ऑक्सीटोसिन का स्राव बढ़ता है, जो आपसी विश्वास और सामाजिक जुड़ाव को प्रबल करता है।

न्यूरोसंगीत विज्ञान (Neuro-Musicology)

न्यूरो–संगीत–विज्ञान, संगीत और मस्तिष्क के अंतःशास्त्रीय अध्ययन की वह शाखा है, जो यह स्पष्ट करती है कि संगीत सुनने या बजाने पर मस्तिष्क के अनेक भाग एक साथ सक्रिय होते हैं। विशेष रूप से लयात्मक संगीत सुनने पर pregenual anterior cingulate cortex (pACC) तथा ventromedial prefrontal cortex (vmPFC) जैसे क्षेत्र सक्रिय हो जाते हैं, जो भावनाओं के नियंत्रण और आत्मनियंत्रण से संबंधित होते हैं[9]। इसके अतिरिक्त, वातामक (Amygdala) – जो भय और चिंता के अनुभव का प्रमुख केंद्र है–धीमे और मधुर संगीत की उपस्थिति में कम सक्रियता दर्शाता है[10]। यह प्रभाव भावनात्मक संतुलन के लिए विशेष रूप से लाभकारी होता है।

संगीत के दौरान Default Mode Network (DMN) की सक्रियता भी देखी गई है, जो आत्मचिंतन, स्मृति और आत्म–आंकलन से जुड़ा होता है। इस नेटवर्क की सक्रियता मानसिक स्थिरता और गहन विचार प्रक्रियाओं को प्रेरित करती है[11]। इन सभी तंत्रों के माध्यम से यह स्पष्ट होता है, कि संगीत न केवल मनोरंजन का साधन है, बल्कि मस्तिष्क के लिए एक सक्रिय चिकित्सकीय उपकरण भी बन सकता है।

भारतीय राग–चिकित्सा का परिप्रेक्ष्य (Indian Raga Therapy Perspective)

भारतीय शास्त्रीय संगीत में रागों का उपयोग केवल कलात्मक नहीं, बल्कि चिकित्सकीय दृष्टिकोण से भी किया गया है। नाट्यशास्त्र, संगीतरत्नाकर जैसे ग्रंथों में वर्णन मिलता है, कि विशिष्ट राग मानव–भावनाओं पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। प्रत्येक राग की विशेष भाव–प्रवृत्ति होती है, जैसे राग भैरवी – शांति व करुणा – जो शरीर और मन को संतुलित करने में सहायक होती है[12]। नीचे एक सारणी प्रस्तुत है, जो रागों के संभावित मानसिक प्रभाव और चिकित्सकीय उपयोग को दर्शाती है।

राग का नाम	भावनात्मक प्रभाव	संभावित चिकित्सकीय उपयोग
भैरवी	शांति व करुणा (अवसाद, शोक)	अवसाद (Depression), शोक (Grief), मानसिक थकान
तोड़ी	संतुलन (चिंता, तनाव)	चिंता विकार (Anxiety), दवाब प्रबंधन (Stress)
दरबारी कान्हड़ा	गूढ़ता, गम्भीरता, आंतरिक ठहराव	क्रोध व घबराहट को शांत करने में सहायक
यमन	आशा, अध्यात्मिकता, विस्तार	थकान, आत्म–प्रेरणा की कमी (Low motivation)
मल्हार	ठंडक, ताजगी, सहजता	सिरदर्द, गर्मीजन्य बेचौनी, मानसिक ऊष्मा (Irritability)
हंसध्वनि	आनंद, लयबद्धता, ऊर्जा	डिप्रेशन, निष्क्रियता, मोटिवेशन की कमी

महामारी के दौरान भारतीय रागों का चिकित्सकीय प्रयोग भी बढ़ा, जो मानसिक तनाव और अवसाद को कम करने में सफल रहा। कई शोधों ने राग आधारित चिकित्सा की वैज्ञानिक पुष्टि की है, जिसमें कोविड–19 के फ्रंटलाइन वर्कर्स पर किए गए अध्ययन भी शामिल हैं। उदाहरणतः ने एक अध्ययन में यह पाया कि कोविड–19 ड्यूटी पर तैनात स्वास्थ्यकर्मियों को जब योग के साथ राग आधारित संगीत सुनवाया गया,

तो उनके Depression Anxiety and Stress Scale-42 (DASS-42) स्तर में 30% से अधिक की गिरावट हुई[13]। इसी प्रकार, Sharma et. al. (2020)[14] द्वारा किये गये एक अध्ययन में यह निष्कर्ष निकला कि राग तोड़ी सुनने से 18–25 वर्ष की युवतियों के State Anxiety Inventory (STAI) अंक स्तर में औसतन 28% की कमी आयी। इन प्रभावों को ध्यान में रखते हुए, Arya Vaidya Pharmacy (कोयंबटूर) और Kairali Ayurvedic Group जैसे प्रतिष्ठानों ने अपने उपचार कार्यक्रमों में राग–चिकित्सा को विधिवत सम्मिलित किया है।

महामारी के दौरान संगीत–आधारित उपचार (Post-Pandemic Music-Based Interventions)

कोविड–19 महामारी के दौरान और उसके पश्चात, जब दुनिया सामाजिक दूरी, अलगाव, भय और आर्थिक अनिश्चितता की गिरफ्त में थी, उस समय संगीत ने न केवल भावनात्मक सहारा दिया, बल्कि आत्म–प्रेरणा, सामाजिक पुनर्संयोजन और रचनात्मकता को पुनर्जीवित करने में भी भूमिका निभाई। संगीत एक ऐसा साधन बना जो व्यक्तियों को मानसिक स्थिरता प्रदान करता रहा और समुदायों को भावनात्मक रूप से जोड़ने का माध्यम बना।

व्यक्तिगत संगीत श्रवण : आत्म–नियमन का प्रभावी साधन

महामारी के दौरान अनेक व्यक्तियों ने अपनी मानसिक स्थिति को नियंत्रित करने के लिए व्यक्तिगत रूप से पसंदीदा संगीत का सहारा लिया। Nawaz et, al., (2024)[15] द्वारा किए गए एक बहु–देशीय वेब आधारित सर्वेक्षण में यह पाया गया कि जो प्रतिभागी प्रतिदिन न्यूनतम 30 मिनट तक अपने पसंदीदा संगीत को सुनते थे, उनमें आत्म–संतुलन, सुरक्षा और जुड़ाव की अनुभूति अधिक थी, जिससे अकेलापन और तनाव में उल्लेखनीय कमी आई।

सामूहिक गान और ऑनलाइन जुड़ाव

सामूहिक गायन, जो पहले भौतिक रूप से किया जाता था, अब ऑनलाइन मंचों पर विस्तारित हुआ। उदाहरणस्वरूप, High Level Choral Project (Canada) के प्रतिभागियों में ऑनलाइन कोरल सत्रों के बाद सामाजिक समर्थन स्कोर में 17 से बढ़कर 24 तक की वृद्धि देखी गई[16]। इससे यह स्पष्ट होता है कि संगीत के सामूहिक प्रयोग ने लॉकडाउन के दौरान भी लोगों के बीच सामाजिक सहकार और एकता को प्रोत्साहन दिया।

'दीर्घकालिक कोविड' रोगियों हेतु श्वसन आधारित संगीत–कार्यक्रम

लंबे समय तक कोविड से पीड़ित रोगियों के लिए भी संगीत आधारित कार्यक्रम प्रभावी सिद्ध हुए हैं। ENO Breathe Program (इंग्लैंड) जैसे ऑनलाइन कार्यक्रमों ने संगीत और श्वसन तकनीकों को संयोजित कर रोगियों की चिंता और श्वास की समस्याओं में सुधार किया। प्रतिभागियों का MRC Dyspnea Scale स्कोर 3 से घटकर 2 हो गया और मानसिक अस्थिरता में भी कमी आई[17]।

कोविड–19 के दौरान संगीत–थेरेपी का बदलता स्वरूप

कोविड–19 महामारी ने न केवल पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों को चुनौती दी, बल्कि वैकल्पिक एवं पूरक उपचार विधाओं, जैसे संगीत–चिकित्सा, के स्वरूप को भी नये ढंग से परिभाषित किया। महामारी से पूर्व जहाँ संगीत–चिकित्सा प्रत्यक्ष उपस्थित सत्रों और संवेदनात्मक सहभागिता पर आधारित थी, वहीं अचानक यह डिजिटल मंचों पर स्थानांतरित हो गई।

वर्चुअल मंचों पर संक्रमण

संगीत चिकित्सकों ने टेलीहेल्थ, जूम, व्हाट्सएप कॉल, प्री–रिकॉर्डेड प्लेलिस्ट और इंटरैक्टिव मोबाइल एप्लिकेशन जैसे डिजिटल माध्यमों के ज़रिए मरीज़ों से संपर्क बनाए रखा। यह परिवर्तन एक ओर लचीला और रचनात्मक था, वहीं इसके साथ कई व्यवहारिक चुनौतियाँ भी उभरीं–जैसे : तकनीक तक समान पहुंच का अभाव, इंटरनेट कनेक्टिविटी की अस्थिरता, गोपनीयता से जुड़ी चिंतायें, इस बात पर संशय कि क्या वर्चुअल सत्र आमने–सामने सत्रों जितने प्रभावशाली हो सकते हैं?

डिजिटलीकरण : बाधा भी, अवसर भी

इन सीमाओं के बावजूद, डिजिटल संक्रमण ने संगीत–चिकित्सा को उन लोगों तक पहुँचाया, जो पूर्व में दूरी, संसाधनों या शारीरिक असमर्थता के कारण इस सेवा से वंचित थे। जैसे ग्रामीण क्षेत्र के निवासी, बुजुर्ग, या गंभीर रोगियों के परिजन। Cole *et, al.*, (2021)[18] के अनुसार, संगीत चिकित्सकों ने जिस रचनात्मकता, नवाचार और सहानुभूतिपूर्ण दृष्टिकोण से डिजिटल बदलाव को अपनाया, वह इस बात का प्रमाण है, कि कला आधारित उपचार पद्धतियाँ आधुनिक तकनीकी युग में भी न केवल प्रासंगिक हैं, बल्कि आवश्यक और प्रभावशाली भी।

कोविड–19 महामारी के दौरान और उसके पश्चात, संगीत ने पुनर्वास की प्रक्रिया में तीन मुख्य स्तरों–व्यक्तिगत, सामुदायिक, और चिकित्सकीय – पर महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। यह अनुभूति केवल श्रोताओं के आत्म–साक्षात्कार तक सीमित नहीं रही, बल्कि सामाजिक एकता और मानसिक चिकित्सा के स्तर तक विस्तारित हुई।

व्यक्तिगत स्तर पर : आत्म चिंतन, भावनात्मक नियंत्रण और आत्म संतुलन

संगीत, महामारी के तनावपूर्ण वातावरण में आत्मचिंतन और आंतरिक स्थिरता का सशक्त माध्यम सिद्ध हुआ। अनेक कलाकारों और संगीत चिकित्सकों ने डिजिटल माध्यमों (जैसे YouTube, Instagram, Facebook आदि) के माध्यम से हाइब्रिड मॉडल अपनाया, जिसमें लाइव सत्र, रिकॉर्डेड प्लेलिस्ट और व्यक्तिगत संगीत–प्रतिक्रिया आधारित कार्यक्रम सम्मिलित थे।

इन कार्यक्रमों ने न केवल भावनात्मक समर्थन प्रदान किया, बल्कि रचनात्मकता और आत्म–अभिव्यक्ति को भी प्रेरित किया। कई स्वतंत्र कलाकारों के लिए यह नया आय–स्रोत भी बना[19]।

सामाजिक–भावनात्मक पुनर्वास की प्रक्रिया में संगीत की भूमिका

सामुदायिक स्तर पर : सामूहिक जुड़ाव और रचनात्मक सहभागिता

सामाजिक दूरी की स्थिति में भी संगीत ने लोगों को जोड़े रखने का कार्य किया। फेसबुक लाइव कॉन्सर्ट, ऑनलाइन जुगलबंदी, और जूम गान जैसे कार्यक्रमों ने मित्रों, परिवारजनों और सांस्कृतिक समूहों को पुनः संगठित किया। इन घटनाओं ने सामाजिक जुड़ाव को पुनः सक्रिय किया और कई नए डिजिटल संगीत समूहों को जन्म दिया, जिनमें सहभागिता ने रचनात्मक ऊर्जा और मानसिक स्थिरता दोनों को बढ़ावा दिया[19]।

चिकित्सकीय सहायक उपचार के रूप में : PTSD, अवसाद और चिंता में कमी

संगीत चिकित्सा का संरचित उपयोग मानसिक स्वास्थ्य विकारों, अवसाद, चिंता जैसे लक्षणों में कमी लाने में प्रभावी पाया गया है। उदाहरणतः ऑनलाइन ग्रुप म्यूजिक थेरेपी – परंपरागत

मौखिक उपचार के समान ही प्रभावी सिद्ध हुई, और छात्र समूहों में चिंता और तनाव में कमी देखी गई[18]। सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित वर्चुअल संगीत–चिकित्सा : एक तीन सप्ताह के ऑनलाइन कार्यक्रम ने आंशिक PTSD से ग्रस्त कॉलेज छात्रों में अवसाद और तनाव में उल्लेखनीय कमी दर्ज की गई, और इन प्रभावों को तीन सप्ताह बाद तक स्थायी पाया गया[20]। इससे यह सिद्ध होता है कि संगीत न केवल एक पूरक उपचार विधि है, बल्कि डिजिटल माध्यमों के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य के व्यापक उपचार ढाँचे में भी सम्मिलित किया जा सकता है।

नीतिगत सुझाव व व्यावहारिक निहितार्थ

कोविड–19 के अनुभवों से यह स्पष्ट हो चुका है कि संगीत–चिकित्सा न केवल एक सहायक उपचार पद्धति है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली में महत्वपूर्ण योगदान दे सकती है। नीचे कुछ ठोस नीतिगत कदम सुझाए गए हैं, जो इस दिशा में प्रभावशाली हो सकते हैं:

प्रमुख अनुशंसायें

- संगीत चिकित्सा इकाइयों की स्थापना : प्रत्येक जिले के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में प्रमाणित संगीत चिकित्सकों द्वारा ऑनलाइन व ऑफलाइन सत्रों की नियमित व्यवस्था की जाये।
- डिजिटल प्लेटफॉर्म का विकास : वैज्ञानिक रूप से अनुमोदित प्लेलिस्ट, निर्देशित श्वसन–संगीत, एवं मानसिक स्वास्थ्य ट्रैकिंग एप्स विकसित किये जाये ।
- बीमा कवरेज में समावेश : संगीत–चिकित्सा को "सहायक उपचार" मानते हुए उसे स्वास्थ्य बीमा योजनाओं में सम्मिलित किया जाये।
- ICMR समर्थित पायलट परियोजनायें : राग चिकित्सा और योग–संगीत के संयुक्त प्रयोग के प्रभाव को आकलित करने हेतु नियंत्रित शोध परियोजनाएं चलाई जायें।
- मेडिकल शिक्षा में कलात्मक चिकित्सा का समावेश : मेडिकल पाठ्यक्रम में Art-Based Therapy को वैकल्पिक/अनिवार्य मॉड्यूल के रूप में जोड़ा जायें।

निष्कर्ष

संगीत, जो एक सार्वभौमिक और सहज मानवीय अनुभव है, कोविड–19 महामारी के दौरान सामूहिक लचीलापन (Collective Resilience) का प्रमुख स्तंभ बना। यह मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक जुड़ाव और आत्म–प्रेरणा के क्षेत्र में एक बहुआयामी पुनर्वास उपकरण के रूप में उभरा।

भविष्य की स्वास्थ्य नीतियों में यह अत्यावश्यक है कि हम केवल औषधीय उपचार तक सीमित न रहें, बल्कि सांस्कृतिक और कलात्मक संसाधनों को भी गहनता से अपनाएं। इसके लिए दीर्घकालिक Randomized Controlled Trials (RCTs), लागत–लाभ विश्लेषण, और नीति–निर्माताओं व चिकित्सकों की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है, ताकि संगीत चिकित्सा को सार्वजनिक स्वास्थ्य तंत्र में एक स्थायी स्थान दिया जा सके।

सदर्भ

1. WHO (2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide

2. Banerjee D., and Rai, M. (2020). Social isolation in COVID-19 : The impact on elderly, mental health, and the role of music therapy; Psychiatry Research, 291, 113294. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113294.
3. The Lancet Child & Adolescent Health (2021). *COVID-19 and child mental health: A ticking time bomb*. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(21)00173-4
4. Fancourt D., and Finn, S. (2021). Cultural and creative sectors in post-COVID recovery. WHO Europe Policy Brief. https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/cultural-and-creative-sectors-in-post-covid-19-recovery-2021.
5. American Music Therapy Association (AMTA) (2021). What is Music Therapy? https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/
6. Salimpoor et. al., (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion of music. Nature neuroscience, 14, 257-262.
7. Paquette et. al. (2013). The "Musical Emotional Bursts": a validated set of musical affect bursts to investigate auditory affective processing. Frontiers in Psychology, Vol 4, Article 509 (1 – 7).
8. Freeman, W. J. (1998). A neurobiological role of music in social bonding. *MIT Press*. UC Berkeley. Retrieved from https://escholarship.org/uc/item/9025x8rt
9. Koelsch, S. (2014). *Brain correlates of music-evoked emotions*. Nature Reviews Neuroscience, 15(3), 170–180.
10. Blood, A.J. & Zatorre, R.J. (2021). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion, Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 98 (20) 11818-11823, https://doi.org/10.1073/pnas.191355898 (2001).
11. Alluri, V., Toiviainen, P., Jääskeläinen, I. P., Glerean, E., Sams, M., and Brattico, E. (2012). Large-scale brain networks emerge from dynamic processing of musical timbre, key and rhythm. *NeuroImage*, 59(4), 3677–3689. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.11.019
12. Dagar, Zia Mohiuddin (2001). Raga Therapy : Music for Healing in Indian Tradition, Indira Gandhi National Centre for the Arts (IGNCA)
13. Vajpeyee M, Tiwari S, Jain K, Modi P, Bhandari P, Monga G, Yadav LB, Bhardwaj H, Shroti AK, Singh S, Vajpeyee A. (2022) Yoga and music intervention to reduce depression, anxiety, and stress during COVID-19 outbreak on healthcare workers. Int J Soc Psychiatry. 2022 Jun; 68(4):798-807.

14. Sharma, S. et al. (2020). *Effect of Raga Todi on Anxiety in College Girls*. Indian Journal of Traditional Knowledge, 19(4), 770–774.
15. Nawaz, S., Elmer, T., & Sandstrom, G. M. (2024). Music listening and well-being during COVID-19 quarantine: A cross-national web-based survey. *JMIR Formative Research*.
16. Warran, K., Fancourt, D., & Perkins, R. (2022). The impact of community singing on social connection during COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 935045.
17. World Health Organization. (2023). *Singing, breathing, coping: holistic approaches to managing the breathlessness and anxiety of long COVID*.
18. Cole, L. P., Henechowicz, T. L., Kang, K., Pranjicì, M., Richard, N. M., Tian, G. L. J., & Hurt Thaut, C. (2021). Neurologic Music Therapy via telehealth: A survey of clinician experiences, trends, and recommendations during the COVID 19 pandemic. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 648489.
19. Chandler, George & Maclean, Emma. (2022). "There has probably never been a more important time to be a music therapist": Exploring how three music therapy practitioners working in adult mental health settings in the UK experienced the first year of the COVID-19 pandemic. Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy. 10.56883/aijmt.2024.63.
20. Han, J., Lee, H., Kim, T., & Lee, S. (2023). Enhancing mental health in stressed college students during COVID 19: The impact of positive psychology based virtual music therapy.