

# LECZENIE MUZYK



Droga Młodzieży,  
Czas taki że dzień krótki...szaro...bakcyle  
krążą, żeby nas pożreć...ale się nie damy!  
Poradzimy sobie!...na przykład za pomocą  
muzyki:-)...Oto co dla Was wyszukałem...

Można spodziewać się, że muzyka będzie wywierała wpływ na różne elementy i procesy organizmu. Tak też się dzieje, co wykorzystuje się już w medycynie. Istnieje wiele informacji, które wskazują, że nawet samo słuchanie muzyki pomaga. Naukowcy z Drexel University przeanalizowali na przykład badania sprawdzające działanie muzyki odtwarzanej przez lekarzy czy pielęgniarki na stan pacjentów chorych na nowotwory. Uwzględnione w analizie projekty sugerują różne pozytywne skutki – m.in. umiarkowaną a nawet silną redukcję lęku, wyraźne łagodzenie bólu czy od małej do umiarkowanej redukcję zmęczenia.– Stosuje się niekiedy formy terapeutyczne, które bazują na muzyce, ale nie są sensu stricto muzykoterapią. Nazywa się je medycyną muzyczną czy muzyczną pigułką. Najczęściej stosowane są w placówkach medycznych, np. szpitalach, przychodniach czy sanatoriach. Wykorzystuje się wtedy nagrania muzyczne, np. aby odwrócić trochę uwagę pacjentów oczekujących na zabieg czy poprawić ich nastrój. Jeśli to tylko możliwe, sięga się do muzyki, którą pacjent lubi i zna, aby wywołać pozytywne skojarzenia czy przywołać miłe wspomnienia – opowiada dr Stachyra.

## **Co to jest muzykoterapia?**

Jednak w badaniu specjalistów z Drexel jeszcze silniejsze działanie przyniosła profesjonalna muzykoterapia. W szczególności bardziej pomagała w podnoszeniu jakości życia pacjentów.

Muzykoterapia to prowadzona przez wykwalifikowany w tej dziedzinie personel, interwencja terapeutyczna ściśle dopasowana do potrzeb danego pacjenta. Szeroko stosuje się ją na całym świecie.

Jak wyjaśnia dr Stachyra, muzykoterapia charakteryzuje się tym, że prowadzona jest przez specjalistę w tej dziedzinie, a muzyka jest w tym przypadku jednym z najważniejszych czynników stosowanych w terapii. To proces, tzn. nie stosuje się pojedynczej sesji, tylko trwającą dłużej interwencję, która wymaga zaangażowania uczestnika. Wykorzystuje się wiele metod i technik. Muzykoterapia może mieć formę aktywną, kiedy uczestnicy np. śpiewają, grają na instrumentach czy poruszają się do muzyki. W formie receptywnej opiera się głównie na słuchaniu muzyki, często powiązanych z relaksacją czy wizualizacją, czyli sięgnięciem do wyobrażeń. Dzięki połączeniu odpowiednio dobranej muzyki ze stanem odprężenia można wydobyć, a następnie przepracować nawet głęboko ukryte problemy, które zostały wcześniej wyparte do podświadomości.

– Można tą metodą pracować tak naprawdę z każdą osobą. Znane są tylko dwa przeciwwskazania – epilepsja muzykogenna i ostre stany psychiatryczne, chociaż są muzykoterapeuci, którzy pracują nawet z osobami w ostrych stanach psychiatrycznych. Muzykoterapię można więc wykorzystać w pracy nad różnymi zaburzeniami psychicznymi i fizycznymi, przy upośledzeniu umysłowym, po wypadkach, udarach, przy odzyskiwaniu sprawności czy w przypadku zaburzeń mowy. Istnieje np. cała gałąź muzykoterapii neurologicznej – wyjaśnia ekspert.

### **Czego słuchać?**

Gatunek nie ma dużego znaczenia, kiedy sięgamy po muzykę w celu odprężenia, zrelaksowania się lub też kiedy muzyka jest włączana w sytuacjach “medycyny muzycznej”. Ważne, aby muzyka budziła pozytywne emocje i skojarzenia oraz pozwalała poczuć się lepiej. W doborze muzyki na co dzień warto skorzystać z zasady iso stosowanej w muzykoterapii. Rzecz w tym, aby dobrać muzykę, która pasuje do naszego obecnego stanu emocjonalnego.

Na pewno już to wiedzieliście i tak się leczycie...tak korzystacie z tego dobrodziejstwa jakim jest muzyka (to tak jak ja):-)...ale może nie...W każdym razie zachęcam Was do „używania” muzyki (także) jako lekarstwa.

Arkadiusz Kędzior za:

<https://oddechzycia.pl/psychologia/muzykoterapia-leczenie-muzyka/>