
A vertical strip on the left side of the slide contains a musical staff with various notes, including quarter, eighth, and sixteenth notes, as well as rests and a treble clef.

Muzykoterapia w pracy z osobami starszymi

Mgr Eliza Ludkiewicz

A vertical strip on the left side of the slide contains a series of musical notes and symbols, including eighth notes, quarter notes, and rests, arranged in a pattern that suggests a musical staff.

*„(...) muzyka przenika najgłębiej,
stwarzając nową energię życiową,
dając radość, oddech wszelkiemu
bytowi , prowadzi całe istnienie ku
doskonałości. W tym jest
spełnieniem ludzkiego życia.”*

[Hamel]

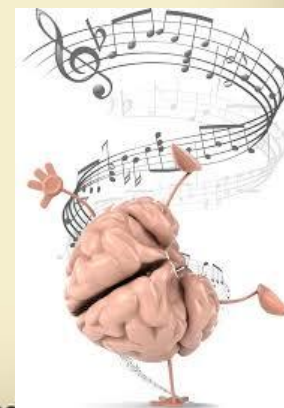




ROLA MUZYKI

Muzyka

- Zajmuje istotne miejsce w życiu człowieka,
- Może wywoływać najgłębiej ukryte wspomnienia i skojarzenia,
- stworzyć możliwości do uzewnętrzniania siebie lub zapomnienia o doraźnych problemach
- wspomagać metody leczenia i rehabilitacji






Funkcje sztuki

- Komunikatywna,
- Poznawcza,
- Wychowawcza,
- Integracyjna,
- Ideologiczna,
- Adaptacyjna,
- Przełamywanie stereotypów,

Funkcje sztuki cd.


- Terapeutyczna,
- Katarktyczna,
- Humanizująca,
- Ekspresyjna.





Dlaczego muzyka?

1. Muzyka jest uniwersalnym medium,
2. Muzyka może być rozumiana bardzo szeroko,
3. Psycholodzy, neurologi i fizjolodzy twierdzą, że elementarne umiejętności muzyczne mogą pozostać nienaruszone nawet w sytuacji ciężkiej choroby lub urazu.



Dlaczego muzyka?

4. Dźwięk jako medium służące ekspresji stosowane było zanim ludzie zaczęli posługiwać się językiem.

5. Akt swobodnego tworzenia dźwięków podczas muzykowania wprowadza niewerbalne znaczenie do ekspresji i komunikacji poprzez jej ucieleśnienie i wyrażenie siebie całego.



MUZYKA W MEDYCYNIE

A vertical strip of musical notation on a staff, featuring various notes, rests, and clefs, positioned along the left edge of the slide.

Starożytni Grecy

- Muzyka to szczególny dar bogów,
- silnie związana z religią i kultem,
- śpiewacy byli zarazem tancerzami,
- poeci byli jednocześnie muzykami.
- Uważano, że kto sam śpiewa, tańczy, ten wyzwala duszę z ciężaru uczuć.

Starożytni Grecy





Pitagoras

- Muzyka to wyraz proporcjonalnego ładu i harmonii kosmosu
- Dobra muzyka może kształtować duszę w dobrym, a zła w niewłaściwym kierunku.
- Muzyka oczyszcza oraz wyzwala duszę z win i grzechów.
- Stosował pieśni przeciw dolegliwościom cielesnym, w celu uśmierzania smutku, złagodzenia gniewu i wystąpienia żądz.

U Homera

- Odyseusz tamował muzyką upływ krwi.



Szkoła Ateńska


- Muzyka wchodziła w zakres ogólnego wychowania młodzieży.



A vertical strip of musical notation on a staff, featuring various notes, rests, and clefs, positioned along the left edge of the slide.


Katharsis

- Arystoteles – duchowe oczyszczenie,
- Aristokenes – leczył obłąkanych doprowadzeniem ich do szału dźwiękami trąb, a następnie uspokajał melodiami fletów.

A vertical strip on the left side of the slide contains a musical staff with various notes, including eighth and sixteenth notes, and rests, arranged in a descending pattern.

U ludów pierwotnych

- śpiew i taniec używane przy „zamawianiu chorób”,
- tańce z okazji zawarcia małżeństwa,
- Muzyka stosowana podczas obrzędów inicjacji.

A vertical decorative element on the left side of the slide, consisting of a series of musical notes and symbols (including eighth notes, quarter notes, and rests) arranged in a column.

Leczenie muzyką

- **Tybetańczycy i Cyganie** – muzyka o charakterze rytualnym,
- **Sumatra** – śpiewanie pieśni ma na celu leczenie chorób,
- **Arabowie** – muzyka w celu łagodzenia bólów w czasie porodu.

Szamani



Św. Augustyn

- traktat wczesnośredniowieczny o tematyce muzycznej „*De musica*” w sześciu księgach.
- Czy zaakceptować dwuznaczną i głęboką przyjemność płynącą z muzyki, czy zrezygnować z niej na rzecz czystej modlitwy?



Ekstazy wywołane tańcem i muzyką

- Młodzi aspiranci kultu Cybelii (starożytność),
- Tanecznictwo (średniowiecze).



Tarantella



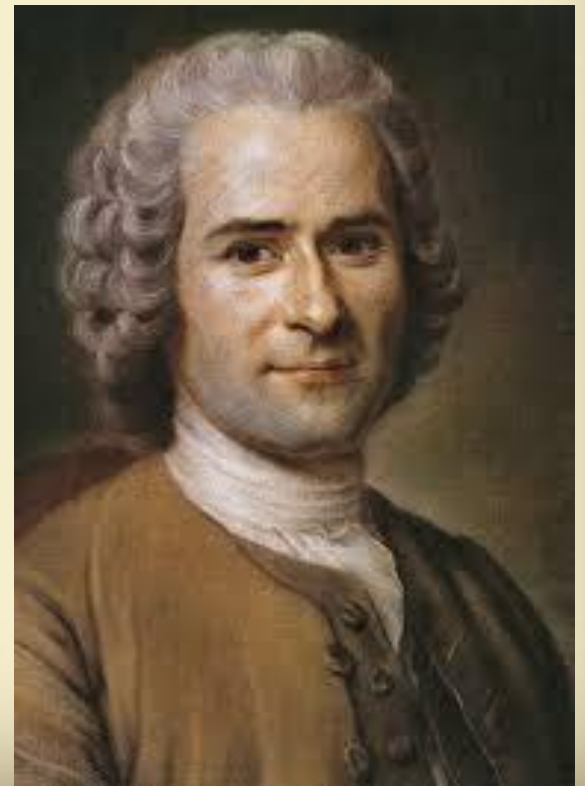
XVII wiek


• opis leczenia muzyką w pamiętnikach
Jana Chryzostoma Paska



XVIII wiek

J. J. Rousseau w muzyce widzi elementy kształtujące intelekt i wyobraźnię muzyczną dziecka.



A vertical decorative element on the left side of the slide, consisting of a series of musical notes and symbols (including eighth notes, quarter notes, and rests) arranged in a column.

Co jeszcze wówczas leczono?

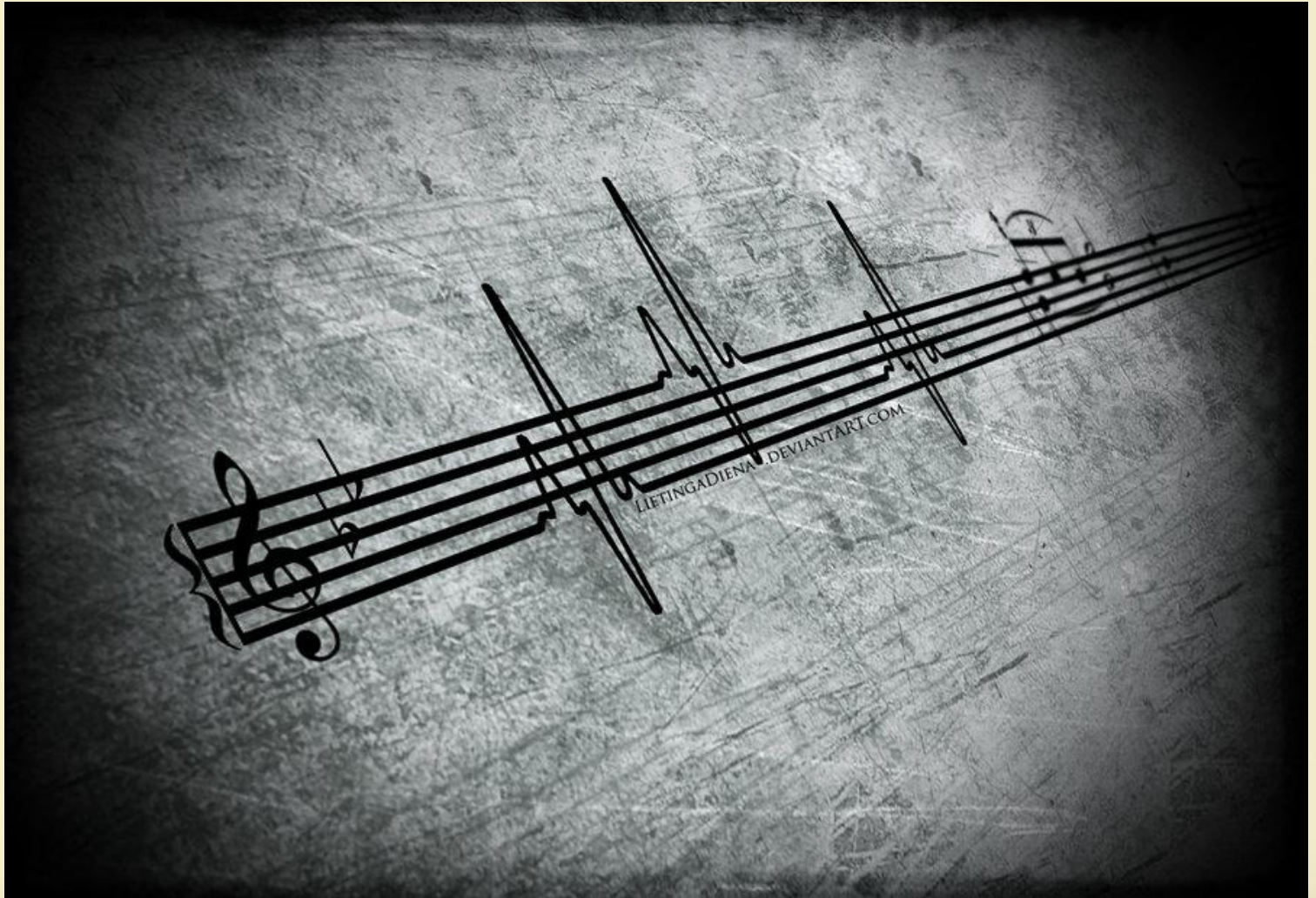
- uporczywą bezsenność,
- depresję,
- uważano, że muzyka przedłuża życie,
- muzyka usuwa smutek, pozwala zapomnieć o niebezpieczeństwie i chorobach.

George Sand

„muzyka leczy ją z depresji zręczniej od lekarza – bez dodatkowych cierpień i bez.... pieniężnego honorarium”



A jak jest współcześnie?





CZYM JEST MUZYKOTERAPIA?



Muzykoterapia to

„psychoterapeutyczny sposób leczenia chorób psychosomatycznych, neuropsychiatrycznych, psychotycznych i neurotycznych zależny od diagnozy i posługujący się niewerbalnym oraz niewymienialnym środkiem komunikacji, jakim jest muzyka”.



Zalety muzykoterapii

- kontakt z muzyką dla większości osób jest przeżyciem przyjemnym,
- pozwala na stosunkowo łatwe dotarcie do pacjenta oraz poznanie świata jego przeżyć,
- stwarza duże możliwości porozumienia się z pacjentami, z którymi nie ma kontaktu werbalnego,



Zalety muzykoterapii

- pogłębia komunikację i nadaje jej emocjonalne znaczenie,
- uczy otwartej i spontanicznej komunikacji,
- działa silnie na sferę uczuć — daje możliwość odreagowania,
- aktywizuje sferę emocjonalną u osób, które mają trudności w ujawnianiu uczuć,
- uczy twórczego działania,

A vertical decorative element on the left side of the slide, consisting of a series of musical notes and symbols (including eighth notes, quarter notes, and rests) arranged in a column.

Zalety muzykoterapii

- stanowi trening w zakresie myślenia pozwalającego pacjentowi widzieć własne problemy z odmienną niż dotychczas perspektywą,
- umożliwia spontaniczne działanie, improwizację,
- muzyka jest środkiem uniwersalnym.

W medycynie

- w psychiatrii zarówno dzieci, jak i osób dorosłych,
- w pedagogice specjalnej,
- medycyna psychosomatyczna,
- kardiologia,
- położnictwo.
- na salach operacyjnych w postaci premedykacji i anestezji muzycznej



W medycynie

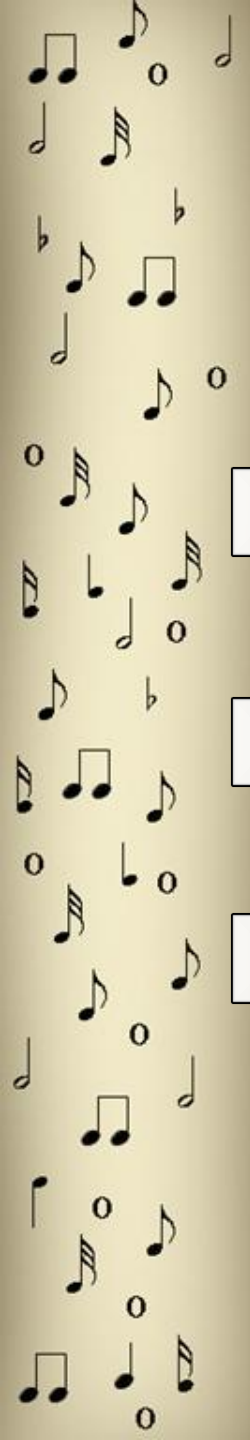
- gabinety przeciwbólowe i stomatologiczne w postaci audioanalgezji,
- w opiece paliatywnej,
- w terapii terminalnej,
- w opiece społecznej.



Ale uwaga!

- Muzykoterapia nie jest metodą prostą,
- Wymaga profesjonalnego szkolenia.



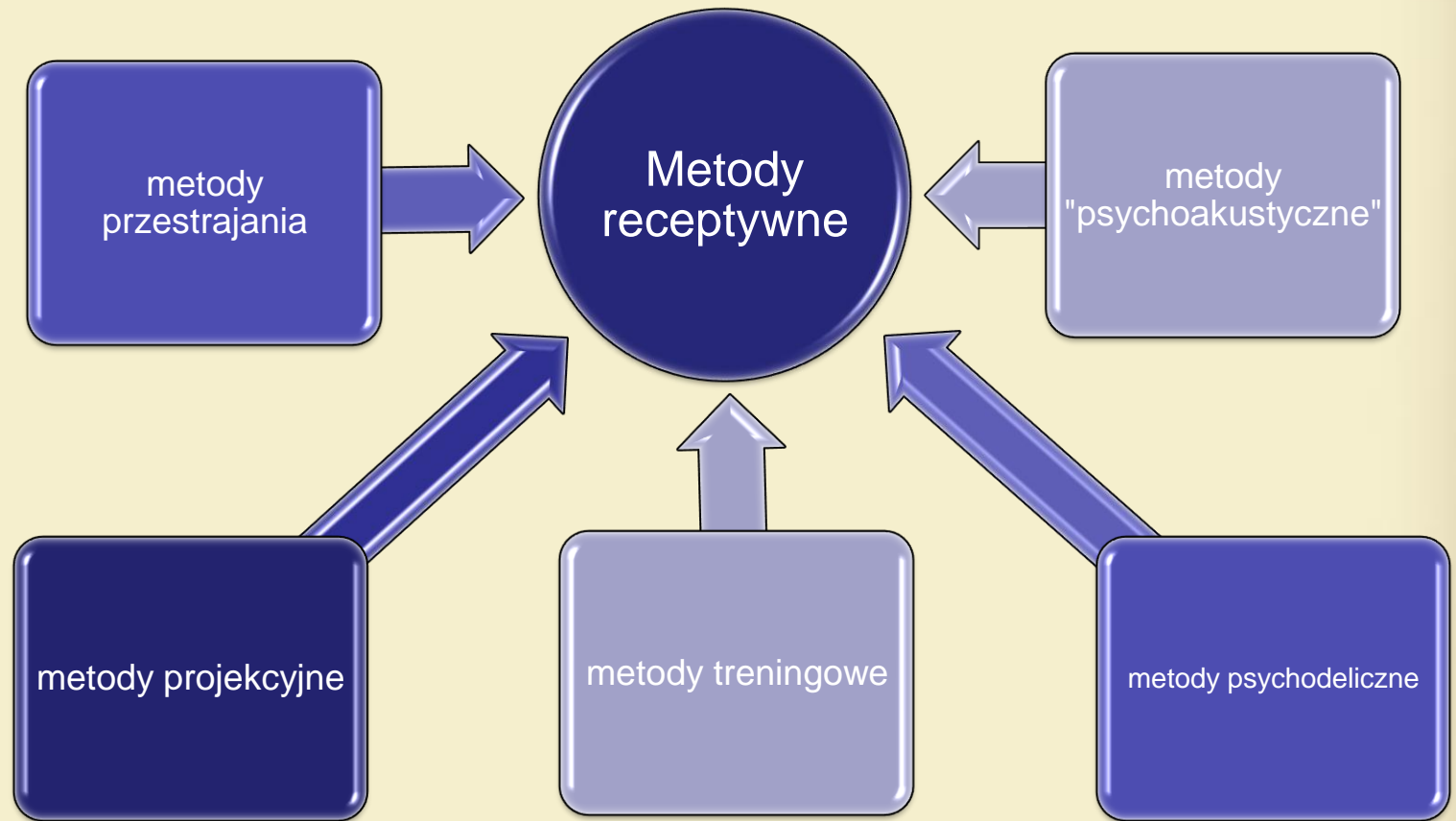
A vertical decorative element on the left side of the slide, consisting of a series of musical notes and stems of various durations and pitch values, arranged in a slightly curved path.

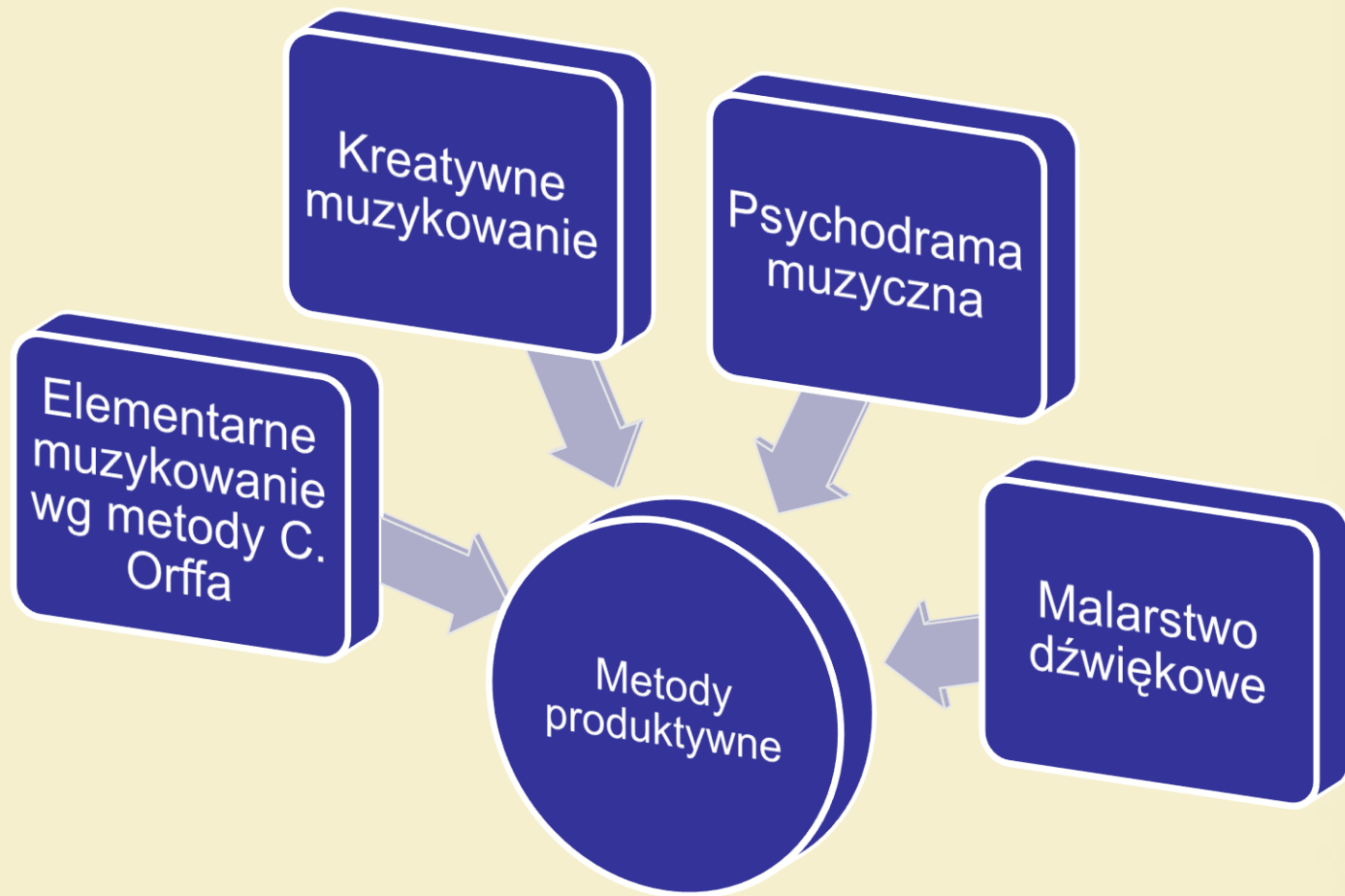
Metody muzykoterapii

Metody receptywne

Metody aktywne (produktywne)


Metody kombinowane (receptywno - produktywne)








MUZYKA A NEUROLOGIA

A vertical strip on the left side of the slide contains a series of musical notes and symbols, including eighth notes, quarter notes, and rests, arranged in a column.


Muzyka a mózg

- Na muzykę reaguje cały mózg, przy czym różne jego obszary reagują na odmienne elementy muzyczne, np. wysokość dźwięku jest przetwarzana w prawych płatach skroniowych kory – obszarze, który zarządza prozodią mowy.
- Przetwarzanie sygnałów rytmicznych angażuje przedczołową korę motoryczną, mózdzek i inne obszary, co skutkuje stymulacją różnych sieci neuronowych.
- Obszary limbiczne mózgu powiązane z emocjami angażują się w przetwarzanie rytmu i tonalności.

A vertical decorative element on the left side of the slide, consisting of a series of musical notes and symbols (including eighth notes, quarter notes, and rests) arranged in a column, resembling a musical staff.


Muzyka a mózg

- Podczas słuchania fragmentów muzyki dających intensywne przeżycie przyjemności włączają się obszary mózgu powiązane z pozytywnymi emocjami i systemem nagrody.
- Systemy pamięci mogą być stymulowane przez pamięć skojarzeniową połączoną ze szczególnymi utworami muzycznymi lub strukturami harmonicznymi, które indukują emocjonalne odpowiedzi

A vertical decorative element on the left side of the slide, consisting of a series of musical notes and symbols (including eighth notes, quarter notes, and rests) arranged in a column.

Muzyka a mózg

- Niektóre obszary przetwarzania neuronowego elementów muzycznych i nie muzycznych funkcji są podzielne (tzn. te same systemy przetwarzają zarówno bodźce muzyczne, jak i niemuzyczne), a inne są dystynktywne. Na przykład mowa i śpiewanie są pośredniczone przez różne sieci neuronowe.


A vertical decorative element on the left side of the slide, consisting of a series of musical notes and symbols (including eighth notes, quarter notes, and rests) arranged in a column.

Muzyka a mózg

- Wynikiem złożonej interakcji muzyki z obszarami mózgu, które ją przetwarzają, jest zdolność do angażowania dodatkowych obszarów i połączeń u pacjentów z niepełnosprawnościami neurologicznymi. Muzyka może być zatem używana jako alternatywna modalność, dająca dostęp do funkcji niedostępnych za pomocą niemuzycznego bodźca i dostarczająca alternatywnych dróg transmisji dla przetwarzania informacji w mózgu




WYNIKI BADAŃ KLINICZNYCH

A vertical strip on the left side of the slide contains musical notation on a staff, including various note values, rests, and clefs.

Rola rytmu

- Wykazano, że rytm może służyć jako antycypacyjne i ciągłe odniesienie czasowe, w którym pacjent porusza się, odwzorowując wewnętrzny, stabilny szablon czasowy. Ma to szczególne znaczenie dla pacjentów z deficytem wewnętrznego systemu strukturyzowania czasu w mózgu.
- Rytm w muzykoterapii neurologicznej ma funkcję stymulującą, sygnałową i koordynującą, poprzez mechanizm dostrajania.



Rola rytmu

- W rehabilitacji motorycznej porażenia połowiczego rytm poprawiał symetrię czasową kroków oraz symetrię długości kroków i wprowadzał bardziej zrównoważony wzór aktywacji mięśniowej w między nogą porażoną a nieporażoną.
- W chorobie Parkinsona (PD) sygnał rytmiczny wpływał na uruchomienie ruchu i regulował kroczenie.



Rola muzyki

- Muzyka może ułatwiać wybudzanie ze stanów śpiączki.
- Specjalne znaczenie zyskała muzyka w terapii dzieci z padaczką (wpływ Sonaty D-dur na 2 fortepiany KV 448 na funkcje poznawcze)



TECHNIKI MUZYKOTERAPII W REHABILITACJI NEUROLOGICZNEJ

A vertical decorative element on the left side of the slide, consisting of a series of musical notes and symbols (including eighth notes, quarter notes, and rests) arranged in a column.

Obszar logopedyczny

- Terapia intonacją melodyczną, np. dla pacjentów z afazją Broka,
- muzyczna stymulacja mowy,
- rytmiczne sygnałowanie mowy w celu kontrolowania inicjowania mowy i jej tempa, np. dla pacjentów z chorobą Parkinsona, z dyzartrią,
- głosowa terapia intonacyjna,
- śpiewanie terapeutyczne,
- ćwiczenia oddechowe i motoryczne ust, np. w leczeniu dysfagii u pacjentów po udarze,
- rozwijanie mowy i języka za pomocą treningu muzycznego,
- trening komunikacji symbolicznej za pomocą muzyki


A vertical strip on the left side of the slide contains a musical staff with various notes, including quarter, eighth, and sixteenth notes, as well as rests and accidentals.

Obszar kognitywny

- muzyczny trening orientacji sensorycznej,
- muzyczny trening obszaru zaniedbywanego,
- trening percepcji słuchowej,
- muzyczny trening kontroli uwagi,
- trening mnemoniki muzycznej,
- skojarzeniowy trening pamięci i nastroju,
- muzyczny trening funkcji wykonawczych

Obszary i cele stosowania muzyki w terapii

Obszary zastosowań	Cele zajęć z wykorzystaniem muzyki
Redukcja stresu	zmniejszenie napięcia mięśni zmniejszenie niepokoju psychicznego obniżenie ciśnienia krwi zmniejszenie stężenia kortykosteroidów zmniejszenie oznak niepokoju
Radzenie sobie z bólem	wpływ na aspekty psychologiczne oraz fizjologiczne poprawa procedury samoregulacji poprawa relaksacji zmniejszenie werbalizacji na temat bólu podwyższenie progu tolerancji bólu zmniejszenie potrzeb stosowania leków przeciwbólowych




Obszary i cele stosowania muzyki w terapii

Obszary zastosowań	Cele zajęć z wykorzystaniem muzyki
Rehabilitacja ruchowa	ustrukturyzowanie ruchu poprawa funkcjonowania motorycznego wzmocnienie pożądaných ruchów zmniejszenie napięcia mięśni zwiększenie motywacji do terapii

A vertical decorative element on the left side of the slide, consisting of a series of musical notes and symbols (including eighth notes, quarter notes, and rests) arranged in a column, resembling a musical staff.


Muzykoterapię

- stosuje się, wykorzystując muzykę wcześniej nagraną na konkretne nośniki (CD, MP3),
- muzykę na żywo (np. w formie akompaniamentu), grę na instrumencie muzycznym (np. pianino, gitara, skrzypce, flet, akordeon, harmonijka ustna, instrumenty perkusyjne), śpiew z towarzyszeniem lub bez akompaniamentu.
- Zajęcia mogą odbywać się indywidualnie lub w grupach, z opiekunem, rodziną, personelem medycznym. W każdym z wymienionych przypadków zajęcia posiadają konkretne cele terapeutyczne realizowane w zależności od potrzeb oraz możliwości percepcyjnej pacjenta



Działanie muzykoterapii

- Słuchanie muzyki, używanie płyt lub innych nośników z nagraniami do relaksacji przynosi poprawę z zakresie długości snu, szczególnie, gdy pacjent odczuwa duże zmęczenie. Indywidualne słuchanie znanych utworów muzycznych zmniejsza nasilenie objawów pobudzenia. Stosowanie muzyki towarzyszącej przy kąpieli może pozytywnie wpływać na neuropsychiatryczne objawy demencji, zmniejszając pobudzenie i poprawiając nastrój.



Działanie muzykoterapii

- Terapia poprzez muzykę wpływa na regulowanie nastroju, umożliwia łatwiejszy kontakt pacjenta z rzeczywistością, redukuje zaburzenia zachowania, ułatwia funkcjonowanie w domowym środowisku pacjenta oraz w ośrodku opieki, wpływa na poprawę komunikacji, spełnia indywidualne potrzeby pacjenta oraz poprawia jakość życia osób cierpiących z powodu zaburzeń otępiennych.

A vertical decorative element on the left side of the slide, consisting of a series of musical notes and symbols (including eighth notes, quarter notes, and rests) arranged in a column, resembling a musical staff.

A zatem muzykoterapia

- spełnia indywidualne potrzeby pacjenta,
- kładzie nacisk na dialog i podtrzymanie tożsamości,
- integruje osobę w grupie oraz zapobiega izolacji,
- oferuje elastyczną czasowo strukturę przetwarzania tymczasowych informacji, gdzie poczucie czasu (*timing*) może być tymczasowo przywrócone i ćwiczone,

A vertical decorative element on the left side of the slide, consisting of a series of musical notes and symbols (including eighth notes, quarter notes, and rests) arranged in a column, resembling a musical staff.

A zatem muzykoterapia

- reguluje pobudzenie emocjonalne, ekspresję i powściągliwość z udziałem zarówno pacjentów, jak i opiekunów,
- umożliwia wyrażanie potrzeb,
- wpływa na poprawę jakości życia,
- motywuje do komunikacji i uczestnictwa w zajęciach (nie tylko muzykoterapeutycznych)



ŚPIEW JAKO ELEMENT TERAPII

Głos jako instrument



Śpiew w terapii

- Melodyczno-Intonacyjna Terapia Mowy
- U pacjentów jąkających się




YAHOO!
MOVIES

U osób starszych


- aspekt społeczny
- śpiew pobudza do głębszego oddechu, fizycznej relaksacji, co wpływa na zmniejszenie poziomu stresu;
- śpiew poprawia nastrój.





Muzyka i śpiew

- U pacjentów ze stwardnieniem rozsianym następowała poprawa pamięci, gdy uczyli się oni materiału werbalnego w formie śpiewanej.
- Muzyka (ulubione piosenki) przywracała pamięć autobiograficzną u pacjentów po udarze, przy czym wywoływane wspomnienia były pozytywne. Zastosowana NMT we wczesnej fazie po udarze lewo- lub prawopółkulowej środkowej tętnicy mózgu pokazała, że:
 - 1) słuchanie przyjemnej muzyki może mieć krótkoterminowy efekt facylitacyjny na świadomość wizualną pacjentów z wizualnym zaniedbywaniem
 - 2) codzienne długoterminowe słuchanie muzyki może poprawiać pamięć sensoryczną, werbalną i koncentrację uwagi, a także nastrój, jak również indukować zmiany strukturalne w substancji szarej we wczesnym stadium po udarze




Muzyka i śpiew

- Muzyka jest niezwykle efektywnym narzędziem mnemonicznym nie tylko w chorobach neurodegeneracyjnych (np. w chorobie Alzheimera), ale także w terapii dzieci z deficytami uwagi, pamięci i trudnościami w uczeniu się (np. w ADHD).




MUZYKOTERAPIA OSÓB STARSZYCH




Amerykański Komitet do Spraw Starzenia się (1991 r.)

- Muzykoterapia powoduje poprawę samopoczucia u pacjentów w starszym wieku,
- Muzyka dostarcza także bodźców rytmicznych do działań ruchowych,
- Ma charakter niewerbalny.




Muzykoterapia w okresie późnej dorosłości

- stwarza okazję do przypominania sobie przyjemnych zdarzeń z przeszłości, z czasów młodości, dzięki czemu zwiększa poziom satysfakcji z życia,
- powoduje pozytywne zmiany nastroju i stanów emocjonalnych,
- przywraca poczucie kontroli nad życiem poprzez pozytywne doświadczenia,



Muzykoterapia w okresie późnej dorosłości

- zwiększa świadomość dotyczącą własnej osoby oraz otoczenia,
- zmniejsza lęk i stres u osób starszych oraz ich opiekunów,
- pozwala na niefarmakologiczne leczenie bólu i dyskomfortu,
- jest silnie stymulująca, przez co wywołuje zainteresowanie pacjenta, nawet jeśli inne metody terapii okazały się nieskuteczne,



Muzykoterapia w okresie późnej dorosłości

- strukturyzuje – poprzez rytmiczny i ciągły ruch oraz płynność wokalną wspomaga proces rehabilitacji,
- przyczynia się do tworzenia emocjonalnej bliskości pomiędzy członkami rodziny uczestniczącymi wspólnie w sesjach terapeutycznych,
- wspomaga proces integracji społecznej z opiekunami i rodziną.

A vertical strip on the left side of the slide contains a series of musical notes and symbols, including eighth notes, quarter notes, and rests, arranged in a column.

Co jeszcze?

- rozładowanie napięć,
- redukcja lęku,
- zmniejszenie poziomu frustracji,
- przywrócenie spokoju i odprężenia,
- satysfakcja z twórczego działania,
- daje możliwość dotarcia do wypartych ze świadomości emocji i konfliktów.

A vertical decorative bar on the left side of the slide, featuring a light beige background with a pattern of black musical notes and stems of varying sizes and orientations, creating a rhythmic and artistic border.

Zaspokaja wszystkie potrzeby człowieka

- przynależności, integracji, towarzystwa;
- użyteczności i uznania;
- niezależności;
- bezpieczeństwa;
- satysfakcji życiowej.



JAK SAMEMU STOSOWAĆ MUZYKĘ W CELACH RELAKSACYJNYCH?



Utwory relaksacyjne

- krótki czas trwania — od 3 do 10 minut,
- umiarkowane tempo — dość wolne, jednak nie na tyle, aby obniżało ono nastrój pacjenta,
- niezbyt duża głośność, brak kontrastów dynamicznych,
- dominacja dźwięków w środkowym rejestrze,



Utwory relaksacyjne

- lekka, przejrzysta faktura,
- niezbyt duży aparat wykonawczy,
- obecność niewielkich punktów kulminacyjnych, która pozwoli słuchaczowi oscylować między stanem napięcia i odprężenia,
- płynność melodyki,
- przewaga rytmów „kołyszących”, trójmiarowych,



Utwory relaksacyjne

- odradza się wykorzystywanie instrumentów o ostrej barwie, na przykład dętych blaszanych,
- dla niektórych osób niekorzystne może okazać się także wykorzystanie utworów wokalnych — ze względu na zbyt duże zabarwienie emocjonalne głosu ludzkiego.







SofiiElii/Deviantart