

Muzikoterapie

Vymezení

Muzikoterapie je terapeutický obor, který využívá hudební prvky (zvuk, rytmus, harmonie a melodie) k hudebním i nehudebním cílům. Muzikoterapie může být cílena jako léčba, osobní rozvíjení člověka, podpora komunikace a vzdělávání či zlepšení mezilidských vztahů.

Rozdělení

Muzikoterapii rozdělujeme na aktivní a pasivní. Při aktivní muzikoterapii se pacient podílí na tvorbě hudby, ale při pasivní muzikoterapii relaxuje a poslouchá hudbu muzikoterapeuta. Dále se muzikoterapie dělí podle počtu klientů na skupinovou, párovou nebo individuální.

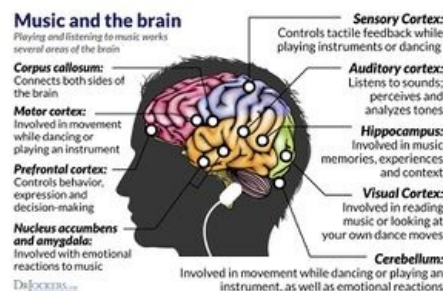
Využití

Muzikoterapie je využívána v medicíně (psychiatrie, onkologie, kardiologie, neurologie, fyzioterapie, rehabilitace, neonatologie), psychologii (transpersonální psychologie, psychoterapie), pedagogice (vzdělávání a výchova), sociologii. Používá se ke zlepšení psychického, sociálního, komunikačního a duševního zdraví člověka.

Působení hudby na člověka

Hudba má všestranný účinek, působí na člověka bez ohledu na rasu, národnost, řeč a náboženství. Pomocí hudby vyjadřujeme svůj emocionální, mentální i fyzický stav. Důležité také je, že hudba nepůsobí jen na lidské ucho, ale i na celé tělo.

Působení hudby je subjektivní, závisí na zkušenostech, prostředí, temperamentu a aktuální náladě. U dětí je dopad hudby mnohem znatelnější. Zpíváním malým dětem přispíváme k jejich zdravému psychickému a fyzickému vývoji, rozvoji komunikace.



Hudba a mozek

Složky hudby

Hudba má tři složky – rytmickou, harmonickou a melodickou. Rytmus je důležitý pro vývoj pohybu, psaní a řeči. U novorozenců navozuje pocit bezpečí a je důležitou součástí vývoje mozku. Harmonickou složku vnímáme naprosto přirozeně, protože pod ní spadají běžné zvuky přírody, například zpěv ptáků, šumění stromů, šumění moře, bzukot hmyzu, dokonce i řeč člověka. Poslední složkou je melodie, jež se skládá z jednotlivých tónů, a tak tvoří pomyslný příběh hudby.

Biologické účinky

Mezi biologické účinky hudby patří například zrychlení nebo zpomalení srdeční frekvence, dechu a proudění krve, otevírání kapilár a rozšiřování či zúžení zornic. Vše však závisí na jejím tempu, dynamice, harmonii, melodii i barvě tónů.

Fyzikální podstata hudby

Naše ucho dokáže rozeznat zvukové vlny v rozmezí od 16 Hz do 20 000 Hz, ale přesto na náš organismus působí i pro nás neslyšitelné zvukové vlnění. Vlny alfa (7 – 12 Hz) mají na naše tělo zklidňující účinek, protože zvyšují produkci endorfinů. Vlny beta (13 – 30 Hz) navozují bdělý stav vědomí. Pravým opakem jsou vlny delta (0 – 4 Hz) a vlny theta (4 – 7 Hz), které způsobují stav hlubokého uvolnění a meditace. Tyto zvukové vlny působí stejně na slyšící i neslyšící, protože i neslyšící vnímají jejich mechanickou sílu. Čím více je zvuk nižší a má menší frekvenci, tím více jej vnímáme svým tělem, protože zvuk s menší frekvencí má delší zvukové vlny, což znamená větší mechanickou sílu zvuku.

Zpracování zvuku nervovým systémem

O zpracovávání zvukových informací se stará spánkový lalok mozku. Pravá a levá hemisféra lidského mozku vnímá jiné složky zvuku. Pravá hemisféra se soustředí na melodii, ale levá hemisféra na rytmus a vnímání lidské řeči. Takto rozdělené vnímání má 90 % lidí.

Využití muzikoterapie v medicíně

V lékařství se hudba využívá proto, že pomáhá urychlit nebo zefektivnit léčbu člověka, zlepšuje jeho psychický i fyzický stav. Obory, ve kterých se muzikoterapie využívá, jsou třeba rehabilitace, neurologie, psychiatrie, interní lékařství, neonatologie, pediatrie a geriatrie. Své využití má například u lidí s autismem, poruchami nálady, některými neurologickými a psychiatrickými onemocněními.

Autismus

Muzikoterapie pomáhá lidem, zejména dětem, s autismem navázat sociální kontakt. Tím, že zaměří svoji pozornost na hudební nástroj nebo zpěv, snižuje se u nich úzkost z komunikace s jinými lidmi.

K navázání kontaktu s autistou je nejlepší společná hra na klavír nebo brnkání akordů jeho oblíbené písně. Improvizovaná hra na hudební nástroj motivuje autistu k pozitivnímu společenskému chování a rozvíjí schopnost komunikovat s okolím. Vhodné nástroje jsou kytara, klavír, xylofon, bubny, prstové činely a píšťalky.

Děti s autismem jsou mnohem náchylnější k pocitům úzkosti, ale stačí jen čtvrt hodinová muzikoterapie, aby byly opět v klidu. Je však důležité, aby rytmus hudby byl stále stejný. U autistů, jež trpí agresivitou, se v muzikoterapii používají klidné melodie a pomalé rytmy.

Poruchy nálady

Podle výzkumu americké Kliniky Mayo 2 – 3 tisíce z 100 000 dospívajících trpí poruchami nálad. 8 až 10 pak kvůli této poruše spáchá sebevraždu. Průměrný americký dospívající stráví 4,5 hodiny poslechem hudby. Hudba jim pomáhá utvářet jejich identitu, vyjádřit emoční a sociální stav. Hudba působí preventivně proti depresi a zároveň snižuje hladinu úzkosti, díky tomu mají dospívající lepší náladu a větší emoční stabilitu.

Neurologická onemocnění

Mezi neurologická onemocnění, kde se muzikoterapie používá, patří demence, amnézie, porucha řeči nebo paměti, Alzheimerova choroba, deprese a Parkinsonova choroba. Při léčení těchto poruch muzikoterapie zvyšuje pozornost, zlepšuje kognitivní funkce, komunikaci, sociální interakci a snižuje negativní symptomy neurologických onemocnění. Člověk, který byl postižen amnézií, je schopen zpívat a hrát na nástroje, na které se naučil hrát ještě před amnézií i přesto, že vzpomínky z minulosti zapomněl.

Psychiatrická onemocnění

Muzikoterapie pomáhá lidem se schizofrenií snížit sociální izolaci, zvyšuje zájem o vnější události a zvyšuje schopnost konverzovat. Vše závisí na kvalitě a množství sezení s muzikoterapeutem. Pacientům s depresí zlepšuje hudba náladu, a tak pomáhá v léčbě.

Lékařské výkony

Muzikoterapie se používá ke snížení úzkosti či strachu dospělých z lékařských zákroků, jako jsou chirurgické a stomatologické zákroky, diagnostická vyšetření – například endoskopie. Poslech uklidňující hudby 20-30 minut před lékařským zákrokem vede ke snížení tepové frekvence, a tak i ke snížení úzkosti a strachu.

Neonatologie

Novorozenci narození předčasně, nejsou z neurologického hlediska zcela vyvinuti. Neurologické dozrávání mimo dělohu matky může být pro ně stresující. Muzikoterapie jim pomáhá redukovat stres, stabilizuje jejich fyziologické funkce a zároveň díky hudbě poznávají lépe svůj mateřský jazyk i své blízké. Rytmus hudby napomáhá pravidelnému dýchání. Muzikoterapie také snižuje vnímání bolesti (plod vnímá bolest od 25. týdne těhotenství).

V posledních letech se zvyšuje narostl počet novorozenců narozených s velmi nízkou porodní hmotností. Muzikoterapie napomáhá zvýšení jejich váhového přírůstku tím, že uklidňuje, a tak snižuje fyzickou aktivitu spojenou se spotřebou kalorií. Některé studie s použitím muzikoterapie u nedonošených novorozenců na novorozenecké JIP ukázaly, že tito novorozenci jsou propuštěni domů o 3-5 dnů dříve.



Aplikace muzikoterapie u novorozenců

Odkazy

Související články

- Hluk
- Hlasitost

Použitá literatura

Knihy a odborné články

1. GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4581-7.

2. JANOTA, Jan a Zbyněk STRAÑÁK. *Neonatologie*. Praha: Mladá fronta, 2013. Aeskulap. ISBN 978-80-204-2994-0.
3. STANDLEY, Jayne M. A meta-analysis of the efficacy of music therapy for premature infants. *Journal of pediatric nursing*, 2002, 17.2: 107-113.
4. STANDLEY, Jayne M. Music therapy for the neonate. *Newborn and Infant Nursing Reviews*, 2001, 1.4: 211-216.
5. STANDLEY, Jayne M.; SWEDBERG, Olivia. NICU music therapy: Post hoc analysis of an early intervention clinical program. *The Arts in Psychotherapy*, 2011, 38.1: 36-40.
6. STANDLEY, Jayne M. The effect of contingent music to increase non-nutritive sucking of premature infants. *Pediatric Nursing*, 2000, 26.5: 493.
7. KEMPER, Kathi J., et al. Attitudes and expectations about music therapy for premature infants among staff in a neonatal intensive care unit. *Alternative therapies in health and medicine*, 2004, 10.2: 50.
8. WILSON, Lynda Law, et al. Effects of music therapy on preterm infants in the neonatal intensive care unit. *Alternative therapies in health and medicine*, 2010, 16.5: 72.
9. PÖLKKI, Tarja; KORHONEN, Anne; LAUKKALA, Helena. Nurses' expectations of using music for premature infants in neonatal intensive care unit. *Journal of pediatric nursing*, 2012, 27.4: e29-e37.
10. ARNON, Shmuel, et al. Live music is beneficial to preterm infants in the neonatal intensive care unit environment. *Birth*, 2006, 33.2: 131-136.
11. LOEWY, Joanne, et al. The effects of music therapy on vital signs, feeding, and sleep in premature infants. *Pediatrics*, 2013, 131.5: 902-918.
12. SCHWARTZ, Fred J.; RITCHIE, Ruthan. Music listening in neonatal intensive care units. *Music therapy and medicine: Theoretical and clinical applications*, 1999, 13-22.
13. PEYCHL, Ivan. *Nedonošené dítě v péči praktického a nemocničního pediatra*. Praha: Galén, 2005. ISBN 80-7262-283-8.
14. VACEK, Zdeněk. *Embryologie pro pediatri: učebnice pro lékařské fakulty*. Vyd. 2., dopl. Praha: Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-562-9.
15. KATTWINKEL, John, et al. Part 15: neonatal resuscitation 2010 american heart association guidelines for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. *Circulation*, 2010, 122.18 suppl 3: S909-S919. Music therapy.
16. GERETSEGGER, Monika, et al. Music therapy for people with autism spectrum disorder. *The Cochrane Library*, 2014.
17. BRADT, Joke; DILEO, Cheryl; GROCKE, Denise. Music interventions for mechanically ventilated patients. *The Cochrane Library*, 2010.
18. CHOY, Y. Treatment of acute procedure anxiety in adults. 2014.

Internetové články a webové stránky

1. BRHLOVÁ, J. a ČECHOVÁ, P.. Muzikoterapie u novorozenců. In: *Lékařská fakulta Univerzity Palackého v Olomouci* [online]. [cit. 2016-11-14]. Dostupné z: http://www.lf.upol.cz/fileadmin/user_upload/LF-kliniky/hippokrat/Obory/Por_Gyn_Neonat/Muzikoterapie_u_novorozencu.pdf