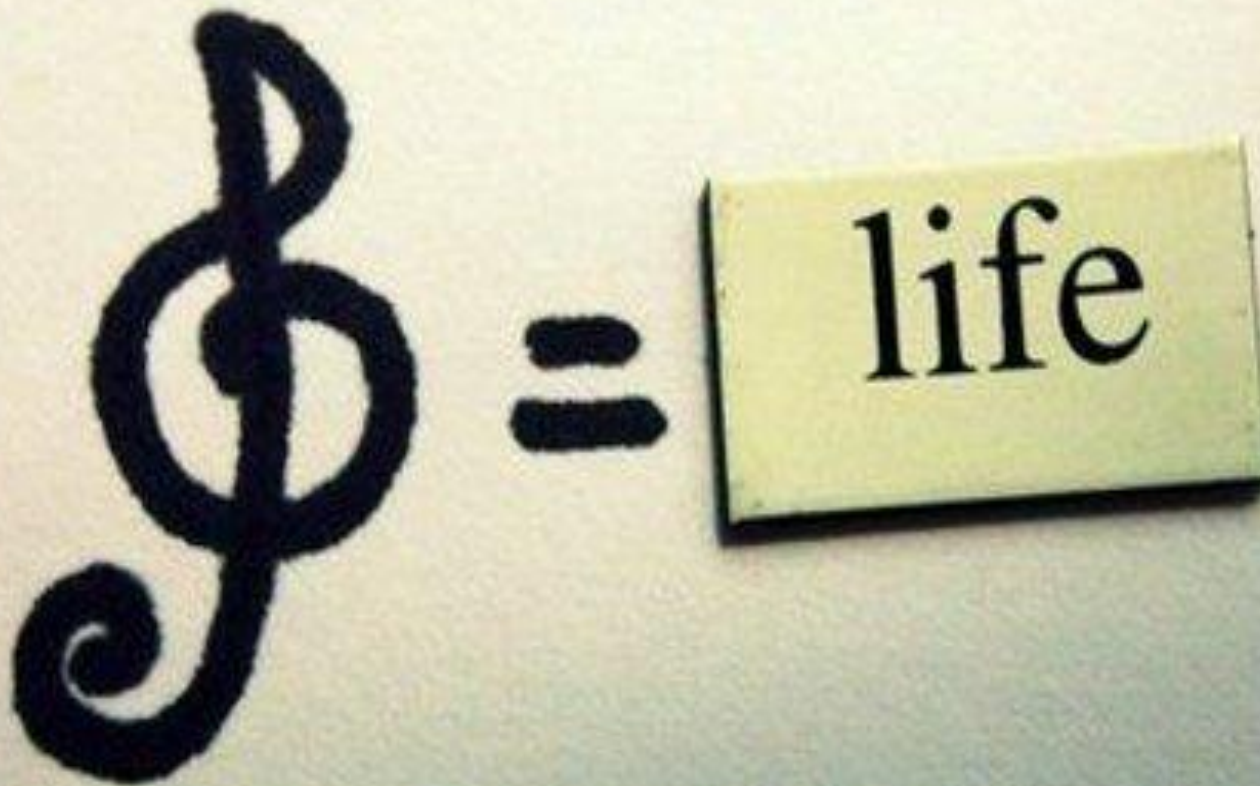
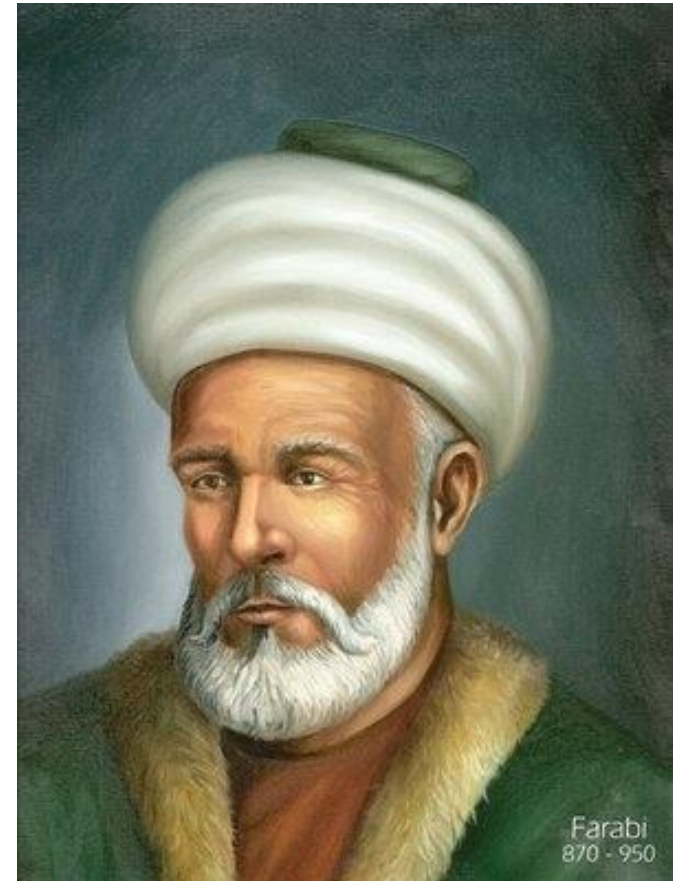


Muzikoterapija i mentalno zdravlje



Što je to glazba i kako utječe na nas?

- umjetnost čiji je medij zvuk
- organiziran u vremenu i prostoru
- pojedinac putem glazbe istražuje
- olakšava samu komunikaciju
- stvaranje, izvođenje, važnost ovise o kulturi i socijalnim aspektima
- utjecaj glazbe na dušu: Al-Farabi (oko 872. - 950.)
- pogodna svim dobnim skupinama i olakšava mnoge probleme



Bihevioralna glazbena terapija - prikladno ponašanje ili umanjuje i eliminira neprikladno ponašanje

Psihoterapeutska glazbena terapija – pomoć bolesniku kako bi upoznao vlastiti svijet i svoje potrebe

Edukacijska glazbena terapija - unutar obrazovne institucije

- s terapeutskog stajališta glazboterapija je disciplina koja koristi zvuk, glazbu i pokret da postigne povratne efekte pacijenta za što bolje funkcioniranje



Glazbena terapija u Hrvatskoj

- već od 16.st. pojavljuju se znanstveni i stručni prikazi o djelovanju i međuosobnom utjecaju glazbe i medicine
- Đuro Baglivi (1696.)
- *De praxi medica*
- glazba može ubrzati ili usporiti pokrete -> doprinosi harmoniji duha i tijela
- glazba preko sluha utječe na bolesnikov mozak
- Ivan Krstitelj Bettini (1833.)
- *De musicae influxu in morbis usu*
- glazbi ne treba prilaziti samo iz potrebe zadovoljavanja vlastitih želja
- Klinika za psihijatriju Vrapče - 1933. godine
- Nera Pinter, glazbeni pedagog

UTJECAJ GLAZBE

- mentalni i tjelesni
- prikriva neugodne zvukove i osjećaje, npr. zvukove u zubarskoj ordinaciji
- utječe na rad srca, puls i krvni tlak (ubrza ga ili usporava u skladu s ritmom zvuka glazbe)
- ublažuje mišićnu napetost te poboljšava tjelesne pokrete i koordinaciju
- regulira razine hormona vezanih uz stres i poboljšava imunološke funkcije
- utječe na doživljaj prostora u kojem se nalazimo
- poboljšava pamćenje i učenje, učinkovitost
- utječe na disanje (ritmično)
- utječe na temperaturu tijela



Muzikofilija - priče o glazbi i mozgu



- zvuk se prenosi u okolini pomoću dugih longitudinalnih valova
- živčani podražaj - živci i gangliji - moždano deblo -> talamus (osjećajno i automatski reagiramo na glazbu)
- Knoblauch: "amusia" -> ograničena mogućnost glazbene aktivnosti
- senzorička amuzija: čuti, čitati ili razumjeti glazbu
- motorička amuzija: teškoće pri pjevanju ili pisanju glazbe

"Muzikofilija (Priče o glazbi i mozgu)" O. Sacks istražuje ekstremne načine na koje glazba utječe na naš mozak i kako nam čak i najjednostavnija skladba može promijeniti život.

Glazbena terapija i anksiozni poremećaji

- psihijatrijski odjel Kliničke bolnice "Sestre milosrdnice" u Zagrebu
- istraživanje: utjecaj glazbe na spavanje psihičkih bolesnika
- slušajući glazbu za uspavljivanje, san se prije pojavio, smanjio se nemir, a sredstva za spavanje uzimana su znantno manje
- provedeno i na drugim skupinama psihičkih bolesnika
- nije bitno djelovalo na san bolesnika koji imaju zaista ozbiljno oštećenje središnjeg živčanog sustava
- nisu tako lako mogli zaspati, ali usprkos tome bili su vrlo mirni
- glazba blokira neugodne zvukove izvana ili prekida neugodnu tišinu



Primjena glazbene terapije kod bolesnika s psihotičnim reakcijama

- Bolesnici oboljeli od psihotičnih stanja obično ne sudjeluju u glazbenim aktivnostima
- 1976. Psihijatrijska bolnica Ugljan-Zadar- istraživanje pod vodstvom Leonarda i Ljiljane Henig
- 29 bolesnika iz grupe shizofrenia
- 108 seansi-jazz,naša narodna glazba,narodna glazba različitih zemalja svijeta...
- 2 puta tjedno po 45 min
- Djelovanje-stvara ugodno raspoloženje, djeluje na napetost,pozornost,međusobnu suradnju,sposobnost samostalnog odlučivanja



Mozart efekt

- **Don Campbell** – „Mozart efekt: Primjena moći glazbe na iscjeljenje tijela, jačanje uma i oslobođenje“
- Izlaganje zvukovima, glazbi i drugim oblicima vibracija, počevši u majčinoj utrobi, može doživotno utjecati na zdravlje, učenje i ponašanje
- Istraživanje početkom dvadesetih godina dvadesetog stoljeća- Sveučilište Kalifornije
- Dr. Frances i njezini kolege-istraživanje na 36 studenata psihologije u Irniveu
- Glazba može poboljšati sposobnost usredotočenja, unaprijediti sposobnost donošenja intuitivnih zaključaka



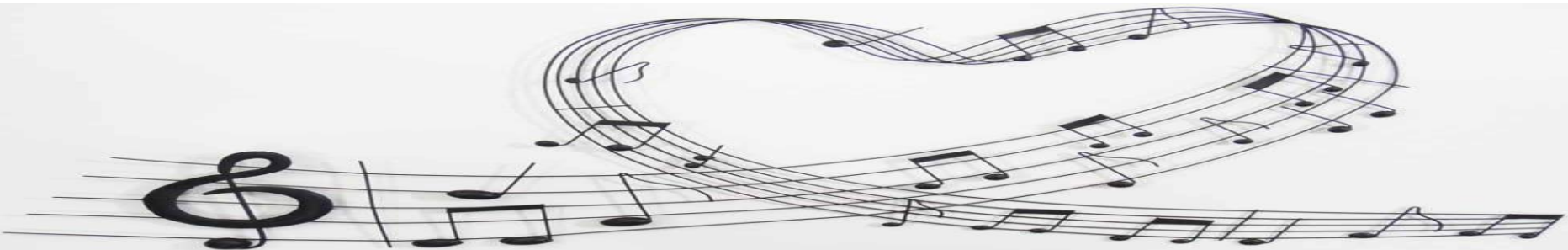
Zašto Mozart?

- **Alfred Tomatis**-dr.Mozart utvrdio iscjeljujuće i kreativne moći zvuka i glazbe
 - -Centar za sluh-ispitao više od 100 000 ljudi
- Poboljšava prostornu percepciju i omogućuje jasnije izražavanje-komuniciranje srcem i umom
- ritmovi, melodije i visoke frekvencije Mozartove glazbe stimuliraju i pobuđuju kreativna i motivacijska područja mozga
- Njegova glazba daje najbolje rezultate i dugoročne reakcije
- Moć Mozartove glazbe-proizlazi iz njegova života



Primjena glazbe u terapiji i rehabilitaciji

- **Edwin Atlee** 1804. g.- „Uvodni rad o utjecaju glazbe u liječenju bolesti“
-glazba „snažno utječe na um, a time i na tijelo“.
- **Jamec L. Corning** 1899.g. prvo nadzirano istraživanje primjerene glazbe u liječenju
- Sveučilište Columbije 1918.g. prvi je put uvelo predavanje iz „muzikoterapije“
- **Margaret Anderton**-radila s vojnicima ranjenim u Prvom svjetskom ratu.
- Suvremena glazbena terapija razvila se pokraj četrdesetih godina dvadesetog stoljeća
- U američkim bolnicama radi više od 5 000 glazbenih terapeuta.
- Više od polovice njih radi s mentalno bolesnim osobama, s osobama sa zastojem u razvoju te sa starijim osobama



Zaključak

- Mentalno zdravlje sastavni dio općeg zdravlja osobe, a predstavlja važan izvor snage i sigurnosti za pojedinca i za obitelj
- terapija glazbom može puno pomoći i ohrabriti osobu na pojedinim područjima
- HUM procjenjuju emocionalno i fizičko zdravlje
- jedan od osnovnih zadataka je promatrati socijalno funkcioniranje i komunikacijske sposobnosti

One good thing about

Music



when it hits you,
you feel no pain.

Bob Marley

DO NOT COPY DESIGN
© COPYRIGHT EPIC DESIGNS™

Literatura

- 1. Breitenfeld D., Majsec Urbanić V. *Muzikoterapija- Pomozimo si glazbom*. Zagreb: Music Play; veljača 2011.
- 2. Sacks O., *Muzikofilija - Priče o glazbi i mozgu*. Zagreb: Algoritam; kolovoz 2012.
- 3. Škrbina, D., *Art terapija i kreativnost*. Zagreb: Veble commerce; 2013.
- 4. Campbell,D., *Mozart efekt:primjena moći glazbe za iscjeljivanje tijela, jačanje uma i oslobađanje kreativnog duha*, Čakovec: Dvostruka Duga; 2005.