

Cílená muzikoterapie

MT plán a prezentace MT jednotky pro vybranou cílovou skupinu: Lidé trpící depresemi

1. Charakterizujte cílovou skupinu a nejdůležitějších potřeby jejích klientů.

Deprese je velmi závažný a život ohrožující stav psychiky projevující se dlouhodobě pokleslými náladami jedince. Dotyčný pociťuje často úzkost a osamocenosť, pocity bezcennosti nebo viny, malou sebedůvěru, únavu, zhoršené soustředění a má problémy s pozorností. Reakce na tento stav myslí je však silně vázána na typ osobnosti. Dotyčný může být podrážděný, agresivní a zlomyslný, nebo naopak unavený, tichý a klidný. Většinou mizí reakce na radostné podněty a jedinec se může okolí jevit jako cynik. Deprese se léčí antidepresivy. Někteří lékaři a léčitelé označují jejich účinek za diskutabilní. Lidé postižení depresí mají také tendenci překračovat povolené denní dávky a často je zapíjejí alkoholem. Krom alkoholu a cigaret se tito lidé uchylují také k užívání dalších psychotropních a omamných látek, nejčastěji se jedná o marihuanu a v menším měřítku také o tvrdé drogy.

Jak svůj stav popisují sami pacienti:

- ztráta veškerého zájmu o život
- ztráta zájmu o okolí
- pocity, jako bych se nacházel/a v temné a vlhké místnosti
- jako by mně vyjmuli duši
- jsem nula, nikdo mě nepotřebuje
- nemám žádnou budoucnost, v minulosti jsem nic dobrého neprožil/a
- chce se mi jen ležet, nic nedělat, nikoho nevidět
- lepší by bylo nežít
- na nic se nehodím
- myslím si, že smrt je nejlepší řešení

Je důležité se během terapie držet těchto bodů:

- tolerance
- respektování
- důvěra
- laskavost
- empatie
- aktivity nabízíme, nenutíme klienta, pokud odmítne, akceptujeme jeho rozhodnutí
- přirozená řešení v rámci sociálních vztahů
- uvědomit si, že depka a deprese jsou dvě rozdílné věci. Tzv. depka je krátkodobá špatná nálada (např. po hádce s partnerem), kdežto deprese je dlouhodobý stav a závažné onemocnění

Deprese se dělí do těchto epizod:

•**Lehká**

Člověk se musí do každé činnosti nutit, uzavírá se do sebe, nemá z ničeho radost, ale nějaké věci zvládá udělat – v domácnosti i v práci.

•**Středně těžká**

Dotyčný je nešťastný, nedokáže pracovat a nic ho nebaví.

•**Těžká**

Postižený se o sebe nedokáže postarat, zanedbává osobní hygienu, dívá se na televizi (i když ho to nebaví), bez hlubšího zaujetí dělá nenáročné věci např. na počítači, ale moc toho nezvládne či je činnost povrchní, nebo leží v posteli a zabývá se svými chmurnými myšlenkami.

•**Těžká s psychotickými příznaky**

Stejně příznaky jako u těžké depresivní epizody, ale dále se vyskytují navíc vidiny a/nebo bludy

2. Uveďte, jaké jsou možnosti MT intervence ve prospěch klientů – jaké metody a techniky muzikoterapie jsou pro tuto cílovou skupinu především vhodné.

Za poslední desetiletí v České republice vzrostl zájem o MT, především v oblasti medicíny. Muzikoterapie je velmi účinná metoda při léčbě různých psychosomatických potíží, komunikačních problémů, poruch spánku. Ve formě pohybové terapie je schopna zlepšit tělesnou kondici, přispět ke zvýšení sebevědomí. Ve formě zvukoterapie a imaginace s hudbou podporuje pozitivní myšlení, mění pohled na svět.

Hudbou se léčily lidé s psychickým onemocněním od dob starého Egypta, Indie, Izraele, Persie a Číny. MT zde sloužila ke korekci emočního stavu pacienta, léčba úzkosti a deprese, práci s agresí a korekci chování člověka, byla mocným prostředkem verbalizace nejbolestivějších témat lidského prožívání a bytí člověka.

Techniky:

- práce s hudebním nástrojem jako prostředek komunikace
- improvizace na hudební nástroj jako technika neverbální komunikace
- práce s hlasem (zpěv, řeč, hlasová improvizace)
- práce s hudbou a příběhem
- pohybová muzikoterapie
- imaginace
- hudebně – expresivní postupy (pohyby na hudbu, relaxace, naslouchání hudbě i jednotlivým zvukům, aktivity určené k vyvolání emocí, hudební vyjádření snů klienta)
- práce se symbolem
- speciální poslechové programy zaměřené na zlepšení emočního stavu pacienta, bezpečné prožívání bolestivých emocí (zvukoterapie, reprodukováná hudba)

Metodologie:

- spoluúčast pacienta na tvorbě muzikoterapie
- znát klinickou diagnostiku a doporučení psychiatra k účasti pacienta na konkrétním terapeutickém programu (k aktivní nebo poslechové muzikoterapii)
- ze začátku terapeutické léčby může pacientovi více pomáhat například receptivní muzikoterapie a v momentě projevu jeho většího zájmu se přeje na aktivní muzikoterapii

3. Připravte si program konkrétního MT setkání (45 min) a realizujte jej v hodině.

Úvod: Práce s dotykem je forma neverbální komunikace. Může poskytnout bezpečí, úlevu, péči, podporu i hranice.

ÚVODNÍ KOLEČKO - přítomní se postupně jeden po druhém zdraví gestem (úsměv)

DOTEK OHĚŇ - cílem dotyku ohně je **zahřát se**, přivést vnitřní teplo těla na povrch. Ruce jsou používány jako „teplomety“. Teplo posíláme do chodidel, kotníků, na krk, mezi lopatky, do oblasti ledvin, na oči a uši atd.

Dotek ohně vzbuzuje teplo a dobrý kontakt kůže, pomáhá lepšímu kontaktu s vnitřním tělesným základem, zlepšuje koncentraci pozornosti při meditativních stavech.

Indikace: proti depresi, „zamrzlé“ energii, dobré pro schizoidní typy, které mají problémy s projevem emocí

1. Rozehrívací fáze ANO – NE (bojovnost, sebeprosazení)
2. Pohybová fantazie : Jsme ve sprše a lenivě se protahujeme pod proudem příjemně teplé vody (hudba Vodopády světa)
3. Improvisační technika: Vzpomínání – klient si představí určitou událost, situaci, pocit, se kterým je třeba pracovat a pokouší se ho reprodukovat hudebně, pomocí zvuků, následuje intuitivní odhad od ostatních
4. Hudební relaxace : poslech ke snížení stresu a napětí, ke snížení úzkosti a navození tělesné relaxace

W . A . MOZART – Figarova svatba / The Marriage of Figaro