

Muzikoterapie pro drogově závislé

Drogová závislost (též **látková závislost**, **narkomanie** či **toxikomanie**) je abnormální až patologický stav vyvolaný častým užíváním drog (marihuana, pervitin, heroin, kokain, LSD, morfin, extáze a další). Závislost na drogách začíná zpravidla častým užíváním drog, které vyvolá potřebu drogy cíleně vyhledávat, ať už psychicky nebo fyzicky. Drogová závislost vede ke snížení schopnosti přirozeně reagovat na běžné stimuly, ve vážnějších stádiích vede k narušení i základních společenských a životních činností a nakonec k selhání funkcí tělesných orgánů po jejich trvalém poškození.

Cílem léčby je pokud možno úplné odstranění závislosti. Tohoto se však nedá dosáhnout najednou, léčba musí probíhat postupně, protože při příliš rychlém vysazení drogy by mohly vzniknout zdravotní komplikace (v případě, že už se vytvořila fyzická závislost) anebo by se celá léčba mohla minout účinkem. Často pomůže vyléčení z drogové závislosti také víra, která ale musí být natolik silná, aby dovedla vytlačit drogu. Celá léčba je velice komplexní proces - jedinec, který má vytvořenou drogovou závislost není postižen jen fyzicky, ale i psychicky a je naprosto vytržen se svého dosavadního sociálního postavení. Velice často je psychologická léčba kombinována s farmakologickou léčbou.

Psychologická léčba

Tato metoda je založená na práci s psychologem či psychiatrem, účast v terapeutické skupině a psychoterapii. Samozřejmě, metody lze kombinovat. Psychoterapie naučí pacienta zvládat těžké nebo krizové situace bez drog. Rovněž pacientovi pomáhá zapojit se opět do společenského života.

Expresní terapie se velice využívají při léčbě drogově závislých, je to například arteterapie, dramaterapie, pracovní terapie a muzikoterapie.

Muzikoterapie se může využívat ve všech fázích léčby

Využití muzikoterapeutických metod:

Využívají se relaxace, která by měla být řízená s imaginací. Další metoda je improvizace, kdy drogově závislý vyjadřuje své pocity. Improvizace může být zreflektována kresbou.

Dalšími aktivitami jsou zpěv, tanec či jiný pohyb.

Aktivity:

1. Zrcadlo

Pravidla

Hráči se postaví do kruhu. Jeden se stane detektivem, ostatní jsou zrcadla. Detektiv jde za dveře. V této chvíli vybere vedoucí mezi zrcadly jednoho, kdo bude obrazem. Ten předvádí různé cviky a pohyby na hudbu a ostatní musí jeho pohyby opakovat. Úkol detektiva je přijít na to, kdo je obraz.

Starší hráči se dají namotivovat soutěží, kdo udělá nejsložitější pohyb tak, aby na něj detektiv nepřišel...

2. Kosheen – píseň kreslit, vyjádření toho, co bylo před léčbou a toho co chtějí, aby bylo po léčbě. Dva odlišné papíry dvě kresby.

3. Hra na tělo

Hra zbavuje napětí, křečovitě držení těla a rozvíjí schopnost přirozeně a v rytmu zacházet s vlastním tělem a hlasem. Má sice v pedagogické praxi a v muzikoterapii totožný název, ale odlišnou podobu. Muzikoterapie dává větší prostor pro imaginaci, tvořivost a projekci vlastních citů. Ve vyučování se hra orientuje spíše na dobrou reprodukci daných rytmických struktur. Body 1 a 2 se však shodně uplatňují v obou oblastech.

Bod 1. Nejprve si vyzkoušíme, které zvuky můžeme vyluzovat na vlastní tělo. Chvilí všichni nejprve tleskáme, potom dupeme, luskáme a hvízdáme si, broukáme a zpíváme si beze slov apod.

Zvuky přitom vždy zesilujeme, zeslabujeme, zkusíme je zrychlit, zpomalit atd.

Bod 2. Zkusíme si na tělo (každý na svoje) zahrát společně asi pět minut. Vedoucí hry může zpočátku udávat metrum.

Bod 3. Zahrajeme si všichni společně takto známou psničku. Hrou zdůrazňujeme náladu skladby.

4. Zahrajeme si krátkou volnou improvizaci na určité téma. My si zvolíme téma Drogy, které je abstraktní, pro větší hráče je tak záhodno toto téma zvolit. Pro malé děti se volí témata konkrétní jako například maminka, jablko, kočka, vlk. Případně reálnou věc jako téma hry položíme na zem doprostřed kruhu, aby byla všem na očích. Může se zadat také jako téma archetyp: louka, les, oheň, boj, moře nebo archetypální postavu, tzn. dítě, bojovník, žena, otec.

Po odehraném tématu ponecháme vždy chvíli ticha na doznění pocitů v hráčích. Hrou na tělo je možné, podobně jako hrou na Orffovy nástroje, vyjádřit jakékoli téma, včetně základních emocí tzn. strachu, radosti, hněvu a smutku, něhy a lásky. V posledně uvedeném případě se jeden nebo několik hráčů posadí na zem a ostatní v kruhu kolem nich hrají na tělo téma něha a láska. Sedící mlčky přijímají jejich pozitivní energii. Mívají přitom často silné a příjemné zážitky. V této hře se uplatňuje schopnost aktivního mimoslovního vyjadřování a muzikálnost.

4. Řízená relaxace - Proudění energie

Pohodlně si lehněte....nejlépe na záda....oči máte zavřené....volně dýcháte.... Ruce a nohy máte uvolněné...nepřekřížené váš dech je klidný..... S každým nádechem si uvědomujete všechny detaily svého těla.....vaše myšlenky teď necháte plynout....soustředíte se pouze na můj hlas....jsme příjemně uvolněni.....soustředíte se teď na uvolněné dýchání.....a nemyslíte na nic jenom si ten pocit klidu a příjemného uvolnění užíváte.....**chvíli pauza**.....můžeme si teď chvíli představovatže se nacházíme v lese.....před vámi je spousta stromů.....jeden z nich nás zaujme....

Představujte si jeho korunu..., kmen, listí, květy, vůni, kořeny.Pak ve své představě ke stromu přistupte....., opřete se dlaněmi o jeho kmen..... V rukách cítíte drsnost jeho kůry,pevnost kmene....., čicháte jeho vůni.Pak si představte, jak z vás, z vašeho těla a vaší duše, přes vaše ruce proudí do stromu vše, čeho se chcete zbavit: váš strach, úzkost, smutek, hněv, stres, závist, tělesné příznaky, všechny bolesti a starosti.....A to všechno proudí z vás rukama do stromu..... A strom to vede kmenem ke kořenům a odtud to přechází do země..... V zemi se všechny bolesti a starosti rozptýlí..... Snadno je zem pojme..... Pak si představte, jak ze stromu do vás vstupuje jeho pevnost, síla, zdraví, hrdost, klid,..... Když se cítíte nabití těmito vlastnostmi, odstupte od stromu a zkuste je v sobě pocítit.Vše, co do vás ze stromu vstoupilo.....je síla a vy jste ji naplnění cítíte energii v každém koutku vašeho těla....kterou nějakou chvílí vstřebáváte...**pauza**.

Někdo nás vyruší....možná dravý pták...možná je to bouřka v dáli.... Je čas se vrátit...ze světa představ a snění.... každým svým tempem do této místnosti....beze spěchu....možná se potřebujete protáhnout....jste odpočatí...už se můžete posadit.... Ještě naposledy hluboký nádech a výdech.....jste v reálném světě, zde mezi námi...

Hudba: relaxační hudba