**Metodologická praktika Veronika Jirásková**

**ZS 2015/2016 Helena Vargová**

**MUZIKOTERAPIE**

Muzikoterapie (dále MT) je *„mladá metoda se starou tradicí“* (Linka, 1997, s.45), jíž nějakým způsobem aplikoval už Pythágoras. První koncepty MT navázaly ve 20. letech na fyziologický výzkum účinků hudby, psychoanalýzy a behaviorální terapie. V České republice se začala provozovat na foniatrické klinice v 60. l. 20. stol., ale ne pod označením “muzikoterapie”.

 Teorie oboru MT není ucelená, rozvíjela se v interakci s jinými obory a dnes je interdisciplinární. V ČR kvalifikaci muzikoterapeutů garantuje asociace CZMTA, která má své standardy a databázi členů. Výcviky zde probíhají např. v FF UPOL jako Celostní muzikoterapie I, II, kurzu Matěje Lipského, Akademii Alternativa, Akademii sociálního umění Tabor a existuje mnoho doplňkových kurzů (např. PVŠPS). Muzikoterapeutický institut ČR vydává Časopis MT.

 Účelem MT je zlepšení či udržení duševní pohody, rozvinutí potenciálů či obnovení funkcí jedince s využitím hudebních prožitků k naplnění jedincových potřeb. MT je určena pro široké spektrum osob - od raného věku až po seniory (i prenatálně a při paliativní péči), u zdravých osob ji lze využít ve zdravotnictví. MT je možné indikovat např. u duševních poruch, mentální retardace, Downova a Williamsova syndromu, PAS, tělesných (DMO), senzorických postižení, terminálních onemocnění, poruch komunikace, psychogeriatrických poruch, závislostí, ppp, psychosomatických obtíží, poruch chování, ADHD, obětí týrání a sexuálního zneužívání, seniorů a dětí s kombinovaným postižením. MT rozvíjí jemnou i hrubou motoriku, senzomotoriku, vědomí o svém vlastním těle (sebeprožitek, reflexe). Trénuje kognici (pozornost, koncentrace, paměť), komunikaci a sociální kompetence. Poskytuje uvolnění (fyzická & duševní námaha), podporu při maladaptaci, nápravu senzorické i sociální deprivace. Moduluje nálady, emoční stav (harmonizace x abreakce), ovlivňuje BPSD, neuroplasticitu mozku a poskytuje zpětnou vazbu.

 Jako příklady metod a technik MT lze uvést: hudební improvizace, techniky hudební zrcadlení a hudební modelování, hudební interpretace, zpěv písní, poslech hudby, psaní písní a kompozice hudby, hudební vystoupení, pohybové aktivity při hudbě, hudbu a imaginaci, dechová cvičení při interaktivní hudbě. Prostředky k MT technikám je tělo, lidský hlas a hudební nástroje.

 Kontradikcemi pro využití MT bývá epilepsie, akutní psychotické stavy, akutně suicidiální, těžké poruchy osobnosti s nemožností spolupráce ve skupině, muzikogenní epilepsie, negativní vztah k hudbě, nemotivovanost, nedůvěra, trauma, těhotenství (intenzivní rytmus – předčasný porod), demence, agresivita, syndrom odnětí alkoholu a intoxikace.

Výzkumy MT:

Wang, Sun a Zang (2014) ve své studii prokázali efektivitu hudby v léčbě akutních a chronických poruch spánku. Mezi její nejsilnější stránky zařadili především nízkou cenu a bezpečnost – možno jí využít pro zvýšení kvality spánku u různé populace nehledě na věk nebo kulturní zázemí, rovněž v nemocnicích, a také v komunitách. Studie poukazuje na rostoucí efekt hudby na chronické poruchy spánku, avšak klade důraz na to, že délka MT musí být delší než 3 týdny, aby se dané účinky dostatečně projevili a mohli být zaznamenané jak subjektivně, tak objektivními metodami.

Turecký výzkumný tým pod vedením Korhan et al. (2014) sledoval efekt relaxační hudby na bolest u pacientů s neuropatickou bolestí. Výsledky prokázali, že účinky MT při snižování bolesti jsou nejvyšší, pokud je hudba pokojná a konejšivá. Relaxační hudba totiž působí na emoční prožitek jedince a rovněž na jeho fyziologické odpovědi. Může být použita jako samostatná kognitivně-behaviorální metoda (zejména u pacientů odmítajících léky), ale také v kombinaci s farmakologickým způsobem kontroly bolesti.

Účinnost MT u dospělých pacientů po transplantaci kostní dřeně byla prokázána americkým týmem pod vedením Rosenowa a Silvermana (2014). Výzkum se zabýval vlivem jednoho MT sezení na pacientovu úzkost, nauzeu, bolest, relaxovanost a únavu. Účinek byl prokazatelný u zmírnění úzkosti pacienta, jeho navození stavu relaxovanosti a snížení únavy. U nauzey a úzkosti se působení hudby nemuselo projevit i kvůli lékům na tišení bolesti a zmírnění přítomnosti nauzey.

Další výzkumná studie vedena Schall et al. (2015) se zabývala vlivem individuální MT na komunikační chování a na emoční pohodu u osob s pokročilou demencí. Ukázala, že nedochází k výraznému zlepšení ale ani k zhoršení v oblasti kognitivní, totéž platí pro neuropsychiatrické symptomy a každodenní instrumentální aktivity. K pozitivní změně po využití MT dochází v komunikační sféře a u stavu emoční pohody. Efekt je avšak spíše situační než déle trvající.

Australská studie z roku 2014 pod vedením Grocke et al. přinesla poznatky ve využití MT u pacientů s těžkým mentálním onemocněním. Skupinová MT kladně působí na kvalitu života a sebedůvěru vybrané skupiny pacientů. Rovněž skupinový zpěv a psaní písní vytváří kreativní možnosti v sociálních vztazích. MT by se dle autorů měla stát součástí holistické péče o pacienty s těžkým psychickým onemocněním. Rovněž Lee a Thyer (2013) ve své studii uvádějí, že MT má na psychické zdraví dospělých pacientů signifikantně lepší efekt než samotná psychoterapie, verbální relaxace nebo obecná prenatální starostlivost. Signifikantní vliv MT u deprese však zaznamenán nebyl.

Mandel et al. (2014) ve své studii prokázali, že pravděpodobnost doporučení dané nemocnice dalším pacientům se zvyšuje společně s pacientovou spokojeností a kvalitou života v souvislosti s bolestí, a to při využití MT za pomoci CD nosiče po dobu hospitalizace.

Německý výzkum pod záštitou Haslbeckové (2014) se zabýval vlivem MT na předčasně narozené děti. Výsledky ukázali, že hudba nemusí mít jen relaxační, stabilizační nebo stimulační vliv, ale také učí synchronizaci interakcí a rychlému zklidnění dítěte. Celkové zlepšení bylo zaznamenáno i v schopnosti komunikace. Dítě se avšak nesmí podněty v žádném případě zahltit.

Vink společně se svým holandským výzkumným týmem (2012) zjistil, že MT má na agitovanost u pacientů s demencí stejný efekt jako rekreační aktivity, co neprojevuje krátkodobým snížením její úrovně. Uvádějí, že MT nemá žádný doplňkový efekt na obecné každodenní aktivity. Rovněž efekt závisí i od stupně demence a jejího typu. Raglio et al. (2008) uvádí zlepšení BPSD i deprese po využití MT, výsledky však nejsou signifikantní oproti kontrolní skupině.

Sakamoto (2013) prokazuje účinnost MT i u těžké demence. Dlouhodobý efekt pozoruje jen u interaktivní MT. Jak interaktivní, tak pasivní MT způsobují krátkodobou dominanci parasympatiku.

Sheardová (2011) uvádí v rámci současných možností terapie demencí MT jako jednu z nejefektivnějších nefarmakologických intervencí u seniorů s příznaky BPSD.

Závěrem udělujeme MT finální známku 2.

 Účinek MT je prozatím prokázán především zahraničními studiemi, které se shodují v tom, že by měla být využívána zejména jako doplňková metoda, která ale rovněž není všelékem. Pomáhá k uvolnění napětí, zvýšení relaxace, případné redukci bolesti a zlepšení celkové interakce s jedincem, který MT podstupuje. Je to však metoda, která vyžaduje dlouhodobější působení na pacienta nebo klienta na navození žádoucích účinků. U dementních pacientů se její účinek signifikantně neprokázal, přesto byla MT jinou studií vyhodnocena jako jedna z nejefektivnějších nefarmakologických intervencí u seniorů s příznaky BPSD. Mezi její klady patří nízká nákladnost, široké využití u každé věkové skupiny, a to, že ve většině případů by neměla nijak uškodit. Může se ale stát, že ve výsledku jedinci ani výrazněji nepomůže. MT je třeba využívat spíše jako podpůrnou terapii.

Zdroje

HASLBECK, Friederike Barbara. Creative music therapy with premature infants: An analysis of video footage †. *Nordic Journal of Music Therapy* [online]. 2014, **23**(1): 5-35 [cit. 2015-12-09]. DOI: 10.1080/08098131.2013.780091. ISSN 0809-8131. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08098131.2013.780091>

Gerlichová, M. (2014). *Muzikoterapie v praxi: Příběhy muzikoterapeutických cest*. (Vydání první). Praha: Grada Publishing, a.s.

GROCKE, D., S. BLOCH, D. CASTLE, G. THOMPSON, R. NEWTON, S. STEWART a C. GOLD. Group music therapy for severe mental illness: a randomized embedded-experimental mixed methods study. *Acta Psychiatrica Scandinavica* [online]. 2014, **130**(2): 144-153 [cit. 2015-12-09]. DOI: 10.1111/acps.12224. ISSN 0001690x. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/acps.12224>

Kantor, J., Lipský, M., & Weber, J. (2009). *Základy muzikoterapie*. (Vyd. 1., 295 s.) Praha: Grada.

KORHAN, Esra Akın, Meltem UYAR, Can EYIGÖR, Gülendam HAKVERDIOĞLU YÖNT, Serkan ÇELIK a Leyla KHORSHID. The effects of music therapy on pain in patients with neuropathic pain. *Pain Management Nursing* [online]. 2014, **15**(1): 306-314 [cit. 2015-12-07]. DOI: 10.1016/j.pmn.2012.10.006. ISSN 15249042.

KŘAPKOVÁ, Lenka. *Muzikoterapie jako prostředek podpory motorických dovedností u dětí s kombinovaným postižením* [online]. Praha, 2012, 2015-11-15 [cit. 2015-11-15]. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Pavlína Šumníková.

LEE, Jungup a Bruce A. THYER. Does Music Therapy Improve Mental Health in Adults? A Review. *Journal of Human Behavior in the Social Environment* [online]. 2013, **23**(5): 591-603 [cit. 2015-12-09]. DOI: 10.1080/10911359.2013.766147. ISSN 1091-1359. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10911359.2013.766147>

Linka, A. (1997). *Kapitoly z muzikoterapie*. (Vyd. 1., 155 s., [2] s. obrazových příloh). Rosice u Brna: Gloria.

MANDEL, Susan E., Beth A. DAVIS a Michelle SECIC. Effects of Music Therapy on Patient Satisfaction and Health-Related Quality of Life of Hospital Inpatients. In: *Hospital Topics* [online]. 2014, **92**(2), s. 28-35 [cit. 2015-12-09]. DOI: 10.1080/00185868.2014.906830. ISSN 0018-5868. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00185868.2014.906830>

Moreno, J. (2005). *Rozehrát svou vnitřní hudbu: muzikoterapie a psychodrama*. (Vyd. 1., 128 s.) Praha: Portál.

NOVÝ, Josef. *Muzikoterapie v praxi: Hudební aktivity v předškolní speciální pedagogice* [online]. Praha, 2015, 2015-11-15 [cit. 2015-11-15]. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Alena Tichá.

Raglio, A., Bellelli, G., Traficante, D., Gianotti, M., Ubezio, M., Villani, D., & Trabucchi, M. (2008). Efficacy of music therapy in the treatment of behavioral and psychiatric symptoms of dementia. *Alzheimer Disease and Associated Disorders*, 22(2), pp. 158-162. DOI: 10.1097/WAD.0b013e3181630b6f.

ROSENOW, Sara C. a Michael J. SILVERMAN. Effects of single session music therapy on hospitalized patients recovering from a bone marrow transplant: Two studies. *The Arts in Psychotherapy* [online]. 2014, **41**(1): 65-70 [cit. 2015-12-07]. DOI: 10.1016/j.aip.2013.11.003. ISSN 01974556.

Sakamoto, M., Ando, H., & Tsutou, A. (2013). Comparing the effects of different individualized music interventions for elderly individuals with severe dementia. *International Psychogeriatrics*, 25(5), pp. 775-784. DOI: 10.1017/S1041610212002256.

Sheardová, K. (2011). Současné možnosti terapie demencí, význam nefarmakologických intervencí. *Psychiatrie pro praxi*, 12(3), pp. 126-128.

SCHALL, Arthur, Julia HABERSTROH a Johannes PANTEL. Time series analysis of individual music therapy in dementia: Effects on communication behavior and emotional well-being. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry* [online]. 2015, **28**(3): 113-122 [cit. 2015-12-09]. DOI: 10.1024/1662-9647/a000123. ISSN 16629647.

VINK, A. C., M. ZUIDERSMA, F. BOERSMA, P. DE JONGE, S. U. ZUIDEMA a J. P. J. SLAETS. *The effect of music therapy compared with general recreational activities in reducing agitation in people with dementia: a randomised controlled trial* [online]. 2012, [cit. 2015-12-09]. DOI: 10.1002/gps.3924. ISBN 10.1002/gps.3924. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1002/gps.3924>

WANG, Chun-Fang, Ying-Li SUN a Hong-Xin ZANG. Music therapy improves sleep quality in acute and chronic sleep disorders: A meta-analysis of 10 randomized studies. *International Journal of Nursing Studies* [online]. 2014, **51**(1): 51-62 [cit. 2015-12-07]. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2013.03.008. ISSN 00207489.

<https://www.youtube.com/watch?v=CtETNYO9_aY>

<https://www.youtube.com/watch?v=OEegYo-fYH8>

<https://youtu.be/OEegYo-fYH8?t=288>

[www.czmta.cz](http://www.muzikohrani.cz/)

[www.muzikohrani.cz](http://www.muzikohrani.cz/)

[www.muzikoterapie.cz](http://www.muzikoterapie.cz/)

[www.muzikoterapie.net](http://www.muzikoterapie.net/)

konference Muzikoterapie a duševní zdraví (Divadlo za plotem, 19.11.2015)