

# МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ПРИ РАБОТЕ С КРИЗИСАМИ И ТРАВМОЙ

## *Что такое музыкальная терапия?*

Музыкальная терапия — это клиническое, основанное на доказательном подходе использование музыки для достижения индивидуальных целей в медицинской практике. Сессия проводится квалифицированным специалистом, получившим образование по утвержденной программе музыкальной терапии.

Это общепризнанная медицинская услуга, подобная трудовой терапии и физиотерапии, заключающаяся в использовании специально подобранной музыки и музыкального взаимодействия в терапевтических целях, чтобы улучшить физическую, психологическую, когнитивную и социальную деятельность пациентов

В дополнение к видам терапии, проводимым в медицинских учреждениях, музыкальная терапия успешно применяется в лечении людей всех возрастов и состояний любой степени тяжести. Это действенный, неинвазивный метод терапии, который нередко дает результаты в тех случаях, когда другие средства не работают.

Хотя музыкальная терапия не лечит и не решает проблем, спровоцированных кризисом, она помогает детям и взрослым в тяжелое для них время научиться преодолевать жизненные трудности, а также выражать сложные чувства и эмоции.

## *Как музыкальная терапия помогает в кризисных ситуациях?*

Работа ассоциации ААМТ и более 50-ти лет практики и исследований в области музыкальной терапии показали, что данный метод — эффективное вспомогательное средство «второй волны», помогающее пациентам справляться с сопровождающими кризис трудностями и его последствиями.

Направленное использование музыки и музыкальной терапии высоко эффективно в деле развития стратегий преодоления, поскольку способствует пониманию и выражению чувств тревоги и беспомощности, поддерживает уверенность в себе и ощущение безопасности, а также обеспечивает нейтральную обстановку, позволяющую пациенту расслабиться.

Результаты исследований и клинические эксперименты свидетельствуют о действенности данного метода даже у тех пациентов, которым не смогли помочь другие медицинские подходы.

Музыка — это форма сенсорной стимуляции. Пациент откликается на мелодию, потому что узнает ее или может предугадать развитие музыкальной темы, и это вызывает у него чувство защищенности.

По словам медицинских работников и тех, кто ухаживает за больными, сессии музыкальной терапии помогают развить готовность справляться с повседневными стрессовыми факторами и потенциальными кризисными ситуациями.

## *Как музыкальная терапия помогает тем, кто подвергся кризисным ситуациям или психологическим травмам?*

Исследования и практика показали, что музыкальная терапия значимо связана с изменением состояния пациентов: они отмечают уменьшение боли, снятие напряжения, улучшение дыхания, а также снижение уровня тревожности.

Посредством систематического использования музыки и музыкальных занятий квалифицированные специалисты помогают пациентам, пережившим кризисную ситуацию или травму:

- невербально выражать свои эмоции, связанные с кризисом или травматическим опытом;
- снизить уровень стресса и тревожности;
- достичь позитивного изменения эмоционального состояния и настроения;
- самим принимать активное участие в лечении;
- усилить чувство контроля над собственной жизнью и ощущение уверенности в себе.

Музыкальная терапия приводит и к позитивным физиологическим изменениям:

- снижается артериальное давление;
- уменьшается частота сердцебиения;
- снимается мышечное напряжение.

Кроме того, музыкальная терапия может помочь:

- улучшить эмоциональную связь с семьей и теми, кто ухаживает за пациентом;
- уменьшить напряжение в семьях или других сообществах, к которым принадлежит пациент, а также в группах людей, находящихся в похожем положении;
- с пользой провести время в совместной деятельности в приятной, творческой атмосфере.

## *Что представлял собой нью-йоркский проект по облегчению состояния пострадавших от теракта 11 сентября 2001 года с помощью музыкальной терапии?*

Это был проект Американской ассоциации музыкальной терапии (American Music Therapy Association, AMTA), финансируемый Академией звукозаписи (The Recording Academy). Он был создан для предоставления услуг музыкальной терапии детям и взрослым, переживающим последствия теракта 11 сентября 2001 года в Нью-Йорке. В течение восьми месяцев в проекте были задействованы 25 социальных программ и 33 музыкальных терапевта, которые провели более 7000 мероприятий музыкальной терапии в школах, центрах помощи населению, медицинских центрах и других учреждениях. Специально для персонала по уходу за пострадавшими, включая докторов, сиделок, социальных работников, учителей, консультантов по образованию, психологов,

специалистов по кризисным ситуациям и терапевтов, были созданы пять программ музыкальной терапии, помогающих им в их работе.

11 программ музыкальной терапии, в том числе охватывающих восемь школ, помогли более чем 3 тысячам детей и учителей. Три программы, проведенные в общественных центрах Манхэттена, Вестчестерского округа, Нью-Йорка, Хобокена и Нью-Джерси, обеспечили индивидуальные и групповые занятия музыкальной терапией, направленные на помощь взрослым и семьям, пострадавшим от теракта.

## ***Какие услуги предоставляет АМТА, когда случаются кризисы?***

АМТА, реагируя на катастрофы, основывает фонды на пожертвования и другие средства и координирует осуществление программ и предоставление услуг лицам, пострадавшим при бедствиях. В ответ на сезон ураганов 2005 года АМТА провела несколько акций, в которых участвовали специалисты в сфере музыкальной терапии и студенты, пострадавшие от штормов. Первый этап включал в себя изучение вопроса о социальной защите населения и обеспечения информацией тех, кто столкнулся с вынужденным переселением, потерей работы, трудностями передвижения, проблемами с жильем и/или серьезными финансовыми проблемами. Для преодоления ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) была предоставлена техническая поддержка и осуществлено информационное координирование, а также оказана срочная помощь в стрессовых ситуациях, первая психологическая помощь и проведены тренинги в специальных медицинских центрах.

Второй этап мероприятий по помощи после катастрофы ставил своей задачей обеспечение поддержки работающим с пострадавшими от ураганов 2005 года, включая предоставление услуг музыкальной терапии сотрудникам первого и второго спасательных подразделений. Специально созданные программы подразумевали терапевтические мероприятия и услуги музыкальной терапии для помогающих специалистов, а также консультации с социальными работниками и учителями, обслуживающими маленьких детей в рамках программ повседневной помощи. Кроме того, молодежный оркестр побережья Мексиканского залива принял участие в проведении восстановительной музыкальной терапии для детей и взрослых, пострадавших в ураганах, а также в записи специально созданной музыкальной программы.

## ***В чем состоит работа музыкальных терапевтов?***

Музыкальные терапевты используют занятия музыкой (инструментальные и вокальные), чтобы способствовать изменениям в различных сферах человеческой жизни, которые по своей природе непосредственно не связаны с музыкой.

Программы этой терапии основаны на индивидуальном подходе, планировании лечебных мероприятий и постоянной оценке прогресса пациента.

Нередко музыкальные терапевты, работая в составе междисциплинарной команды, осуществляют групповые и индивидуальные программы, направленные на обширное число задач, включая снижение боли и тревожности, обучение способам саморегуляции при стрессе, коммуникацию и помощь в выражении эмоций.

## *Кто имеет квалификацию музыкального терапевта?*

Выпускники колледжей и университетов более 70-ти программ по музыкальной терапии допускаются к национальной аттестации. Она проводится Сертификационной комиссией музыкальных терапевтов — Certification Board for Music Therapists (CBMT), независимой некоммерческой организацией, аккредитованной Национальной комиссией по сертификации организаций (National Commission for Certifying Agencies).

Выпускники, успешно прошедшие аттестацию CBMT, получают диплом, необходимый им для профессиональной практики: диплом специалиста, сертифицированного комиссией музыкальных терапевтов.

Помимо диплома CBMT, существуют и другие виды сертификации, перечисленные в Национальной базе музыкальных терапевтов:

- дипломированный музыкальный терапевт (Registered Music Therapists, RMT);
- сертифицированный музыкальный терапевт (Certified Music Therapists, CMT);
- музыкальный терапевт продвинутого уровня (Advanced Certified Music Therapist, ACMT).

Человек, не имеющий надлежащей подготовки и сертификации, не может предоставлять услуги музыкального терапевта.

## *Где работают музыкальные терапевты?*

Музыкальные терапевты предоставляют услуги в медицинских учреждениях, в отделениях для пациентов, нуждающихся в постоянном уходе, реабилитационных центрах и центрах социальной поддержки, домах престарелых, хосписах, психиатрических больницах, работают в программах по преодолению наркологической и алкогольной зависимости, школах и других учреждениях.

В кризисных ситуациях очень важно, чтобы музыкальная терапия была доступна тем, кто в ней нуждается. Музыкальные терапевты мобилизуются, чтобы оказывать услуги на местах, работая в школах, госпиталях, общественных центрах, офисах компаний, центрах социальной поддержки пожилых людей, университетах и колледжах.

Некоторые терапевты ведут частную практику и работают по договору, в то время как многие трудятся в больницах.

## *Какие исследования и средства доступны для подтверждения эффективности метода музыкальной терапии и его поддержки?*

При поддержке Journal of Music Therapy, Music Therapy Perspectives и других информационных ресурсов, AMTA проводит исследования, обнаруживающие пользу музыкальной терапии для детей и взрослых. CD «Исследования музыкальной терапии — количественные и качественные методы» предлагает полную коллекцию материалов, опубликованных ассоциациями музыкальной терапии в США с 1964-го по 2003-й годы.

## *Почему музыкальная терапия становится все более востребованной?*

«Музыкальная терапия дает людям возможность точнее подбирать слова, чтобы описать свое состояние, что было бы гораздо труднее сделать без музыкальной «подсказки». Использование музыки позволяет «достучаться» до пациента и во многом помогает ему «достучаться» до нас, чего бывает очень сложно добиться другими способами».

— *Сьюзан Шурин, доктор медицины, глава педиатрического и гематологического отделений в Ireland Cancer Center (Кливленд, Огайо)*

«...Музыкальная терапия (особая импровизация и направленная работа воображения и музыки) может быть наиболее полезна в определении чувств как прототипа словесного диалога. Тот, кто обучен добиваться невербальных ответов, интерпретировать и обдумывать их, может быть более всего полезен на этих начальных стадиях восстановления».

— *Музыкальный терапевт нью-йоркского проекта по облегчению состояния пациентов с помощью музыкальной терапии*

«Пациенты и члены их семей говорят, что к ним возвращается чувство радости, когда они вместе занимаются музыкой».

— *Music Therapy Institute, Westchester, NY*

«Музыка каждому дает шанс выразить себя, раскрыть душу, поделиться с другими своими чувствами».

— *Участник, Nordoff-Robbins Center for Music Therapy, New York University*

«Обучение напомнило мне о том, какую важную роль играет музыка в моей жизни и как она может быть использована в качестве терапевтического средства, когда бы это ни понадобилось. Мне нравилось играть на барабанах — это высвобождало столько энергии, что после этого я чувствовал умиротворение. Музыка была для нас способом трансформировать энергию или эмоции таким образом, что возникало облегчение и на физическом уровне».

— *Работник нью-йоркского проекта по облегчению состояния пациентов с помощью музыкальной терапии*

«Во время сессий терапии для сиделок я чувствовала, как уходила моя напряженность, и это — свидетельство волшебного свойства музыки проникать во все укромные уголки наших душ и психики, не говоря уже о той чувствительной коллективной нервной системе, в которой мы все пребываем. При помощи общества сиделок, ищущих для себя терапии с помощью музыки и самовыражения, я смогла двигаться дальше — вперед, внутрь себя, вовне — и стала лучше подготовлена к своей работе по уходу».

— *Сиделка из Нью-Йорка*

«...[музыкальная терапия] научила нас не сдерживать свои чувства, а иначе живот закрутится в узел и вам будет очень больно...»

— *Ученик четвертого класса из Нью-Йорка*

«Спасибо за то, что помогли мне многое понять... Вы научили меня успокаиваться, когда я терял голову. Вы научили меня решать мои проблемы. Вы были рядом, когда мне была нужна помощь. Музыка заглушала мою боль. Я мог поговорить с вами обо всем».

— Ученик четвертого класса из Нью-Йорка

## *Что такое АМТА?*

***В Американскую ассоциацию музыкальной терапии (American Music Therapy Association, АМТА) входит более 5000 музыкальных терапевтов, корпоративных членов и родственных организаций со всего мира.***

История АМТА началась с двух организаций, основанных в 1950-м и 1971-м годах. Эти две организации объединились в 1998 году, чтобы обеспечить успешное развитие терапевтического использования музыки при реабилитации, а также в специальном образовании в медицинских и музыкальных областях.

АМТА способствует развитию музыкальной терапии, постоянно улучшая качество обучения и переподготовки, повышая профессиональные стандарты и поддерживая исследовательскую деятельность.

Задача организации — расширить знания населения о пользе музыкальной терапии и обеспечить доступ к качественным музыкально-терапевтическим услугам.

В настоящее время АМТА устанавливает критерии для образования и клинической практики музыкальных терапевтов.

Члены АМТА придерживаются Этического кодекса и Стандартов качественной практики в предоставлении музыкально-терапевтических услуг.

## *Как связаться с музыкальным терапевтом или получить дополнительную информацию?*

American Music Therapy Association  
(Американская музыкально-терапевтическая ассоциация)  
8455 Colesville Road, Suite 1000  
Silver Spring, MD 20910

**Телефон:** (8-10-1-301) 589-3300  
**Факс:** (8-10-1-301) 589-5175  
**Веб-сайт:** [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org)  
**Электронная почта:** [info@musictherapy.org](mailto:info@musictherapy.org); [amta@musictherapy.org](mailto:amta@musictherapy.org)

## *Перевод листовки:*

Некоммерческая образовательная инициатива МузТерапевт.Ру.

**Веб-сайт:** <http://muzterapevt.ru>