

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Что такое музыкальная терапия?

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

Это общепризнанная медицинская услуга, подобная трудовой терапии и физиотерапии, заключающаяся в использовании музыки в терапевтических целях для того, чтобы улучшить физическую, психологическую, когнитивную и социальную деятельность пациентов любого возраста.

Музыкальная терапия — это действенный, неинвазивный метод лечения, который нередко дает результаты в тех случаях, когда другие средства не работают. Он наиболее широко применяется в области психического здоровья, но успешно используется и во многих других сферах медицины и образования.

Как музыкальная терапия помогает людям, испытывающим проблемы в области психического здоровья?

Музыкальная терапия — это признанный и действенный способ лечения людей с психологическими, эмоциональными, когнитивными и коммуникативными нарушениями. Результаты исследований и клинические испытания показали, что музыкальная терапия помогает даже тем пациентам, которые не реагируют на другие методы лечения.

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.

В качестве музыкальной терапии для пациентов с расстройствами психического здоровья применяется музыкальное взаимодействие, во время которого они могут общаться и давать выход своим эмоциям. Цель такой терапии — помочь пациенту строить отношения с другими и проявлять чувства, которые он не может выразить словами. Сессия музыкальной терапии включает в себя активное участие пациента в музицировании, прослушивание и обсуждение музыки.

В чем заключается работа музыкального терапевта?

Музыкальные терапевты используют различные стратегии, включающие как вокальные занятия, так и игру на музыкальных инструментах. Их цель — добиться изменений, выходящих за пределы музыкальной деятельности пациента. Музыка и план занятий подбираются индивидуально, в зависимости от предпочтений и потребностей клиента (например, может отличаться набор песен или мелодии). Музыкально-терапевтические программы основаны на индивидуальной оценке, планировании лечения и постоянной оценке динамики состояния пациента. Музыкальные терапевты ставят перед собой различные задачи — от снижения тревожности до лучшего понимания пациентом собственного «я».

Каких результатов можно ожидать от музыкальной терапии?

Музыкальный терапевт работает в составе многопрофильной команды специалистов, оценивая эмоциональное состояние, физическое здоровье, адаптацию в обществе, коммуникативные и когнитивные навыки через музыкальные проявления. Когда музыкальный терапевт составляет индивидуальную программу с учётом функциональных возможностей и потребностей конкретного пациента, реакция последнего может быть незамедлительной и очевидной. Для получения пользы от терапии пациентам не обязательно иметь музыкальное образование или опыт, связанный с занятиями музыкой.

Музыкальная терапия позволяет:

- помочь пациенту исследовать свои чувства, углубить самовосприятие и изменить видение ситуации;
- улучшить его настроение и эмоциональное состояние;
- помочь пациенту достичь чувства контроля над собственной жизнью с помощью выполняемых им упражнений;
- побудить его к повышению уровня осознанности по отношению к себе и своему окружению;
- создать пациенту условия для вербального и невербального самовыражения;
- развить умение приспосабливаться к трудным обстоятельствам и навыки релаксации;
- улучшить самочувствие пациента, поддерживая в нем гармоничные чувства и мысли;
- развить у пациента навыки соотнесения себя с реальностью и способность справляться с жизненными трудностями;
- улучшить его взаимодействие с окружающими;
- способствовать развитию независимости и навыков принятия решений;
- повысить концентрацию внимания;
- добиться положительных изменений в поведении;
- развить умение разрешать конфликтные ситуации, укрепляющее семью и прочие отношения.

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 необходимый им для профессиональной практики диплом — специалиста, сертифицированного комиссией музыкальных терапевтов (CBMT).

Помимо диплома CBMT, существуют и другие виды сертификации, перечисленные в Национальном реестре 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 работают в психиатрических больницах, амбулаторных клиниках, центрах психологической помощи, наркологических клиниках, реабилитационных учреждениях, терапевтических стационарах, домах престарелых, школах, хосписах и других организациях, как индивидуально, так и в формате групповой работы. Нередко они специализируются в психиатрии и получают дополнительную подготовку по психологии и новейшим методам музыкальной терапии. Некоторые специалисты ведут частную практику, и с ними можно заключить контракт для проведения осмотра пациента, консультации и лечения детей или взрослых.

Какие исследования и источники обосновывают и подтверждают эффективность музыкальной терапии?

АМТА опубликовала множество результатов исследований, доказывающих эффективность музыки в качестве терапевтического средства в журналах *Journal of Music Therapy*, *Music Therapy Perspectives* и других изданиях. На компакт-диске «*Music Therapy Research — Quantitative and Qualitative Foundations*» можно найти полную подборку исследований, опубликованных различными музыкально-терапевтическими ассоциациями США в период с 1964 г. по 2003 г.

Какие результаты были выявлены при исследовании воздействия музыкальной терапии?

- снижение мышечного напряжения;
- повышение самооценки;
- уменьшение тревожности/возбуждения;
- улучшение вербализации;
- улучшение межличностных отношений;
- возрастание сплоченности коллектива;
- повышение мотивации;
- повышение эффективности и безопасности процесса эмоциональной разрядки.

Обзор некоторых исследований

Музыкальная терапия в сочетании с традиционными методами лечения улучшает общее самочувствие больных шизофренией, а также может повлиять на их психическое состояние и деятельность при условии проведения необходимого количества сеансов.

Gold, C., Haldal, T.O., Dahle, T., Wigram, T. (2005). Music Therapy for Schizophrenia or Schizophrenia-like Illnesses. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 3. Accession: 00075320-100000000-03007 PMID: 15846692

Музыкальная терапия значительно снизила негативные симптомы пациентов, повысила их способность к общению, уменьшила социальную изоляцию и усилила интерес к внешнему миру. Это относительно недорогой метод лечения, не имеющий побочных явлений, поэтому стоит рассмотреть перспективу его дальнейшего изучения и более широкого применения.

Tang W, Yao X, Zheng Z. Rehabilitative effect of music therapy for residual schizophrenia: A one-month randomised controlled trial in Shanghai. British Journal of Psychiatry 1994;165(suppl. 24):38-44. PMID: 7946230

Результаты исследования подтвердили, что музыка очень эффективна при подавлении и устранении симптомов психоза.

Silverman, M.J. The Influence of Music on the Symptoms of Psychosis: A Meta-Analysis. Journal of Music Therapy 2003; XL(1) 27-40.

Во время сессии музыкальной терапии у подростков, страдающих депрессией, значительно снижался уровень «гормона стресса» (кортизола). В большинстве случаев наблюдалась активация ЭЭГ в левой фронтальной области головного мозга, что также отражает положительные изменения.

Field, T., Martinez, A., Nawrocki, T., Pickens, J., Fox N.A., & Schanberg, S. (1998). Music shifts frontal EEG in depressed adolescents. Adolescence, 33(129), 109-116.

У людей, проходивших музыкальную терапию, улучшились показатели шкалы агрессии по Опроснику Ахенбаха. Из этого можно сделать вывод, что музыкальная

терапия побуждает клиентов к самовыражению и позволяет трансформировать негативные эмоции (такие, как разочарование, злость, агрессия и т.д.) для творчества, а также развить самообладание.

Montello, L.M., & Coons, E.E. (1998). Effect of active versus passive group music therapy on preadolescents with emotional, learning, and behavioral disorders. Journal of Music Therapy, 35, 49-67.

Дополнительная литература

1. Burns, J. L., Labbé, E. Arke, B., Capeless, K., Cooksey, B., Steadman, A., & Gonzales, C. (2002). The effects of different types of music on perceived and physiological measures of stress. *Journal of Music Therapy, 39*(2), 101-116.
2. Cevasco, A. M., Kennedy, R., & Generally, N. R. (2005). Comparison of Movement-to-Music, Rhythm Activities, and Competitive Games on Depression, Stress, Anxiety, and Anger of Females in Substance Abuse Rehabilitation. *Journal of Music Therapy, 42*(1), 64-80.
3. Hammer, S. E (1996). The effects of guided imagery through music on state and trait anxiety. *Journal of Music Therapy, 33*(1), 47-70.
4. Hernández-Ruiz, E. (2005). Effect of Music Therapy on the Anxiety Levels and Sleep Patterns of Abused Women in Shelters. *Journal of Music Therapy, 42*(2), 140-158.
5. Hsu, W., & Lai, H. (2004). Effects of Music on Major Depression in Psychiatric Inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing, 18*(5), 193-199.
6. Jones, N., & Field, T. (1999). Massage and music therapies attenuate frontal EEG asymmetry in depressed adolescents. *Adolescence, 34*(135), 529-534.
7. Kerr, T., Walsh, J., & Marshall, A. (2001). Emotional change processes in music-assisted reframing. *Journal of Music Therapy, 38*(3), 193-211.
8. Mayers, K. S. (1995). Songwriting as a way to decrease anxiety and distress in traumatized children. *Arts in Psychotherapy, 22*(5), 495-498.
9. Reilly, J. (1997). Lightning strikes: A correlational study of the gesturo-musical responses of in-patients with acute manic or depressive symptomatology using the Lightning module. *Journal of Music Therapy, 34*(4), 260-276.
10. Tornek, A., Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M., & Jones, N. (2003). Music Effects on EEG in Intrusive and Withdrawn Mothers with Depressive Symptoms. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 66*(3), 234-243.

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
Электронная почта: info@musictherapy.org; amta@musictherapy.org

Перевод листовки:

Некоммерческая образовательная инициатива МузТерапевт.Ру.

Веб-сайт: <http://muzterapevt.ru>