

НАПРЯМ 8. СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-58>

ТЕХНІКИ МУЗИКОТЕРАПІЇ ПРИ РОБОТІ З ПСИХОТРАВМОЮ У ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ

Піскозуб Лідія

*кандидат наук із соціальних комунікацій, асистент кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка,
доцент кафедри медійних технологій, інформаційної
та книжкової справи
Національний університет «Львівська політехніка»
м. Львів, Україна*

Підвищена тривожність, панічні атаки, емоційне виснаження та стресові явища, з якими стикаються як діти, так і дорослі в останні роки, не проходять безслідно та болісно відбиваються на психічному здоров'ї. Накопичення негативних емоцій, які не були належним чином пропрацьовані, поступово руйнує психіку та тіло й, у підсумку, потребує звернення і до методів психотерапії, і до медичних закладів за додатковою діагностикою та лікуванням новоутворених фізичних захворювань. Особливо актуально це у контексті наслідків психотравм, які виникли як відгук на гострі негативні події у минулому.

Так, із тих осіб, котрі пережили психотравмуючу подію, у значної частини «душевна рана», завдана психотравмою, не зможе загоїтися сама по собі з плином часу – щонайменше у 30% розвинеться захворювання, що увійшло до психіатричних діагностичних класифікацій під назвою посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [2, с. 30]. Причинно-наслідкові зв'язки ПТСР із подією-подразником доволі різноманітні (насильство, втрати близьких, військова агресія тощо), відтак даний розлад довго піддається корекції та реабілітаційним впливам. Адже важливим є і людський фактор та готовність хворого до терапії, хворому необхідно подолати тривожне сприйняття світу, почати йому довіряти та не очікувати на небезпеку в майбутньому [3, с. 56].

Одним із делікатних та м'яких методів психокорекції, який враховує і поведінкові аспекти, і спадковість захворювань, і кризові пережиті моменти, і виявляє та розвиває творчі задатки людини, є музикотерапія. Як метод зцілення, музика рівноважує емоції, які часто нестійкі

й залежать від психічного стану, наявного діагнозу, інших факторів, що впливають на хворого. Особливо сильно музикотерапія впливає на дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Чутливі, вразливі та відкриті, вони пропускають усі емоції через себе й з радістю відгукуються на парну гру з музикотерапевтом, адже спілкуються, переважно, не мовою, а власне музикою, мелодіями та ритмами, які є для них окремим світом.

Крім цього, музикотерапія посилює розвиток когнітивних функцій, розвиває соціальні навички й створює безпечне середовище для роботи з наслідками травматичних подій. З допомогою музики пришвидшується розвиток органів відчуттів у дітей, які мають фізіологічні несприятливі дані, а також корегується робота нервової системи та пропрацьовується голос, дихання, моторика, координація рухів, процеси концентрації уваги, уява та ін.

Як психотерапевтичний метод (у березні 2024 р. Міністерство охорони здоров'я України включило музичну терапію до дієвих методів психотерапії), а не лише музична гра, поєднуючи у собі аудіальний, емоційний, руховий, мовленнєвий та інші елементи впливу на хворого, музикотерапія дає змогу фахівцеві-музикотерапевту комплексно підійти до проблеми хворого і розробити для нього індивідуальну корекційну програму за обраними техніками та методиками. Залежно від первинного запиту, який постає під час першої консультації з хворим, психолог-музикотерапевт може обрати декілька стратегій ведення музикотерапевтичних сесій.

Традиційно, виокремлюють активну, пасивну (рецептивну) та інтегративну музикотерапію. Кожному із її різновидів притаманні інші задачі та техніки застосування, які корегуються залежно від запиту. У випадку із психотравматичними ситуаціями та їх наслідками (з огляду на вік та стать, соматичний стан хворого), вважаємо за доцільне використовувати їх комплексно.

Так, для зняття гострих стресових станів, у яких перебуває хворий, доцільно застосовувати *рецептивну музикотерапію* як пасивне прослуховування мелодій задля заспокоєння, розслаблення та урівноваження емоційного стану в сприятливій попередньо налаштованій атмосфері. У цьому випадку, музикотерапія виступає не як подразник, що часто притаманно для дітей із гіперактивністю, котрі важко адаптуються до середовища звуків через свої природні особливості чи для дорослих у стані шоку та стресу, а як джерело спокою та ресурсності. Адже лише у комфортному середовищі, під контролем фахівця-музикотерапевта, можливо зняти зайве емоційне напруження та підготувати хворого до активної та інтегративної музикотерапії, які вимагають високої взаємодії та концентрації уваги.

У контексті рецептивної музикотерапії розуміємо цілий комплекс технік, що урівноважують емоційний стан, знімають м'язову напругу, зменшують тонус скелетної мускулатури й для виконання цих задач застосовуємо медитативні техніки, релаксацію та дихальні вправи.

Звісно, вплив музики й окремих мелодій на кожного хворого індивідуальний, а тому самостійне застосування хворими популярних «музичних аптек» – прослуховування мелодій, «помічних» при симптомах різних захворювань (від хворіб певних органів та систем до важких порушень психіки), мелодій, які доволі легко завантажуються з Мережі, вважаємо некоректним, про що ми вже писали у попередніх дослідженнях:

1. За ступенем вираженості музика чинить потужний вплив на психіку, а особливо – у людей із неурівноваженими емоціями (від повної байдужості до плачу, роздратування чи гніву як, скажімо, у аутистів) й може мати негативні наслідки, якщо обрана невірною. Відтак вибір мелодій повинен, у першу чергу, проводитись із урахуванням симптоматики кожного хворого зокрема. Застосування «рекомендованих» мелодій із загального списку без контролю фахівця вкрай небажане, адже хворий не зможе самостійно визначити приналежність своїх симптомів до того чи іншого захворювання, відрізнити їх й може обрати хибну мелодію, ефект від якої буде вкрай нетривалим чи відштовхуючим. Адже існують мелодії – цілители, мелодії – подразники [1, с. 25].

2. Допомогти згладити симптоми захворювань групі різних людей, що проживають й виросли у різному середовищі, із різними типами темпераменту, стереотипами, різною реакцією на музику однією й тією ж мелодією неможливо.

3. Музикотерапевтичні сесії, все ж, є частиною терапії, а не самостійної музичної гри, й повинні відбуватись очно під контролем фахівця, особливо – для людей із неурівноваженою психікою.

Методики *активної музикотерапії* покликані мотивувати хворого до певного виду діяльності з допомогою музики й разом із рецептивною музикотерапією мають більш прикладний характер. До них зараховуємо цілий ряд технік від активної гри на музичних інструментах самостійно з імпровізацією до парної гри хворого з психологом-музикотерапевтом, логоритміки, співу, а також музичних рухових ігор та вправ з елементами танцю й танцювальної терапії. Надзвичайно важливі та корисні методики активної музикотерапії для дітей із ООП, які люблять активну музичну гру через можливість тактильної взаємодії з інструментами. Для них важливі матеріали інструментів (дерево, пластик, елементи тканини), їх текстура, колір, розмір та підписи.

Для людей, котрі пережили травматичні ситуації, активні музичні методики можливі у випадку досягнення позитивного ефекту на етапі

рецептивного слухання або ж бажанні й готовності хворого, що має психотравму й/або пройшов етап психотерапевтичної роботи та перебуває у стабільному емоційному стані. Різкий початок чи перехід до технік активної музикотерапії викличе негативну реакцію й ще більше замикає хворого на своїй проблемі.

Методики *інтегративної музикотерапії* становлять чи не найбільший діапазон можливих завдань для хворих при різних емоційних станах й є сильним стресознижуючим фактором для людей різного віку. У сукупності, вони стимулюють у хворих роботу моторики, діяльність руками, можливість створення нового з точки зору матеріального об'єкта, який несе особливу цінність й завжди неповторний, як і кожна особистість. Звісно, надають хворим позитивних моментів та естетичної насолоди, необхідної для їх самовираження.

Так, з допомогою музичного супроводу, музичної розповіді у комбінації з елементами прослуховування можливо застосовувати для хворих казкотерапію, простий чи складніший варіанти музикомалювання, при якому хворий малює почуту мелодію!, а не певну обрану конструкцію. Серед переліку інтегративних методик також музична драматизація, сміхотерапія та пантоміма, ліплення під музику, пісочна терапія та ті музичні методики, що чинять вплив на фізичне тіло.

Саме названі методики та техніки музикотерапії (а також сучасні можливості цифрової музикотерапії, яка стрімко розвинулась у зв'язку із появою численних спеціальних музичних програм для фахівців) становлять базу для проведення музикотерапевтичних сесій. Вибір же конкретної методики повинен завжди бути продиктованим чітким запитом до музикотерапевта, адже як вид психокорекції, музикотерапія – це, у першу чергу, індивідуальна робота з своїми правилами та особливостями застосування.

Література:

1. Львов О. О. Музикотерапія як метод створення позитивного життєвого простору особистості. *Проектування позитивного життєвого простору особистості* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 квітня 2019 р., Полтава. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2019. С. 99–101.

2. Романчук Олег Ігорович. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. *NeuroNews*, 2012, С. 30–37. [Електронний ресурс] / Режим доступу: // https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf?fbclid=IwAR2Ban3MObpUBdMKWwJrVtAwSAV6Es_Rue6PiQ2pDeZ3rkMiWvGuH2l32YM

3. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія /

3. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. 3. Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-59>

ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНІКИ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Фіщіна Ганна

*асистент кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна*

Актуальність теми тілесно-орієнтованих технік у сучасному психологічному контексті стає дедалі помітнішою, оскільки вони пропонують ефективні методи лікування для людей, які пережили травматичні ситуації, переживають військові події чи зазнали наслідки природних катаклізм. В рамках лікування травми важливо визнати, що психічні переживання нерозривно пов'язані з тілесними відчуттями. Тілесно-орієнтовані техніки, такі як Somatic Experiencing та Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE), фокусуються на інтеграції фізичного досвіду в терапевтичний процес, що дозволяє пацієнтам відновити контроль над своїм тілом і емоціями [4, с. 34; 7, с. 110]. Вони базуються на теоріях психосоматики, що вказують на те, як емоції та стрес можуть втілюватися в фізичних симптомах [9, с. 27].

Важливо звернути увагу на фізіологічні механізми, які активуються в організмі під час травматичних переживань. Усвідомлення цих процесів є ключовим для розуміння ефективності таких підходів у відновленні після травми. Одним із ключових аспектів фізіологічної реакції на травму є активація вегетативної нервової системи, що може призвести до тривалої активації стресових реакцій. Це, в свою чергу, викликає симптоми посттравматичного стресового розладу (PTSD), такі як флешбеки, тривожність і депресія. Згідно переконання фахівців тілесно-орієнтованого підходу, травматичні переживання не лише залишають глибокий емоційний слід, але і зберігаються в тілі. Тому тілесно-орієнтовані техніки допомагають у звільненні цих емоційних блоків через свідомість тіла та тілесні практики. Наприклад, методи, що акцентують увагу на диханні і відчуттях, можуть допомогти пацієнтам знову відчути контроль над своїм тілом і зменшити фізичні симптоми, пов'язані з емоційним стресом [5, с. 67; 9, с. 27–31].