

Performance artystyczny jako terapia psychologiczna

W ostatnich latach na świecie drastycznie wzrosła częstotliwość zaburzeń psychicznych.

W naszym kraju liczba zaburzeń psychicznych, leczonych w systemie opieki ambulatoryjnej wzrosła dwukrotnie. Badania pod nazwą epidemiologia zaburzeń psychicznych i dostępność psychiatrycznej opieki zdrowotnej wykazały, że co czwarty badany w wieku 18 - 64 lata wykazuje przynajmniej jedno zaburzenie psychiczne. Ponad 6 milionów osób, kilkanaście procent mieszkańców Polski, cierpi na zaburzenia nerwicowe. Ponad dwa miliony wykazuje zaburzenia nastroju, w tym depresję.

Jedną z niekonwencjonalnych terapii psychologicznych jest terapia artystyczna – za pomocą muzyki, ruchu i tańca. Jest to dziedzina wykorzystująca muzykę w sposób wielofunkcyjny, ukierunkowany, kompleksowy i systematyczny w celach uzupełnienia psychoterapii, leczenia zabiegowego, farmakologicznego, rehabilitacyjnego i pedagogiki specjalnej. Celem terapeutycznym metody jest odkrycie i odreagowanie emocji, zmiana nieprawidłowych zachowań, integracja w grupie, poszerzenie wrażliwości, nauczanie relaksacji, aktywizacja oddechowa, psychiczna i ruchowa, diagnozowanie i ustalenie dalszego kierunku leczenia poprzez obserwację zachowania się pacjenta.



Terapia jest nakierowana na leczenie takich schorzeń jak:

- nerwice,
- zaburzenia lękowe i depresyjne,
- zespół stresu pourazowego,
- zaburzenia odżywiania,
- zaburzenia osobowości,
- choroby psychiczne, w tym przede wszystkim schizofrenia, depresja, choroba dwubiegunowa,
- uzależnienia,
- ADHD,
- zaburzenia kontroli impulsów,
- zachowania agresywne,
- autyzm,
- upośledzenia,
- choroba Parkinsona,
- Alzheimera,
- SM (stwardnienie rozsiane)
- choroby onkologiczne,
- w procesie żałoby,
- w kryzysie,
- po traumatycznej stracie,
- a także profilaktycznie, tj. w celu rozwoju osobistego i poprawy jakości życia (w tym w pracy z osobami wykluczonymi społecznie i zagrożonymi wykluczeniem społecznym).

W 1996 badania dr M. Kerył wykazały, że tego rodzaju terapia ma za zadanie:

- ujawnienie i odreagowanie negatywnych emocji chorego,
- wyzwolenie potrzeby, ekspresji,
- obniżenie poziomu lęku oraz obniżenie wzmożonego napięcia mięśniowego,
- rozbudzenie wrażliwości ciała na muzykę,
- poprawę komunikacji, integracja grupy, rodziny, chorych i zdrowych;
- synchronizację funkcji ustroju pod wpływem odczucia wyzwolonego przez rytm wewnętrzny,
- uwrażliwienie kulturowe; poszerzenie zainteresowań muzycznych wzbogacone innymi formami sztuki; umuzykalnienie na poziomie podstawowym,
- nauczanie wspomaganych muzyką form rekreacji, zarówno aktywności, jak i relaksu,
- stymulację rozwoju psychoruchowego dzieci i młodzieży,
- zmianę nieprawidłowych zachowań psychofizycznych,
- poprawę samopoczucia,
- zaspokojenie potrzeb emocjonalnych,
- pozytywne wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- wzrost wewnętrznej siły, poprawa wydolności oddechowo-kръżeniowej,
- wzrost siły mięśniowej,
- redukcję zmęczenia,
- potwierdzenie lub korektę diagnozy,
- przygotowanie do profilaktycznego wykorzystania muzyki w okresie zdrowia.





Performance artystyczny nie tylko bada relację „emocjonalne ja” i „cielesne ja”, ale także pozwala na spojrzenie na swoje ciało i jego możliwości z dużym dystansem. Tego typu działania poprawiają kondycję psychofizyczną pacjenta.

Zgodnie z założeniami niniejszego nurtu psychologii zdrowie człowieka odzwierciedla się w integracji psychiki i ciała. Dlatego ważne w tej terapii jest zbadanie tego, czego nie można wyrazić słowami. Ruch i rytm pozwalają na uzyskanie harmonii ciała i umysłu, umożliwiają poznanie siebie i swoich emocji a także komunikowanie się z innymi ludźmi.

Obecnie psychoterapię muzyką, tańcem i ruchem praktykuje się w wielu szpitalach psychiatrycznych, onkologicznych, w ramach programów promocji zdrowia psychicznego, w domach opieki społecznej, domach dziecka oraz w ośrodkach leczenia uzależnień.

Terapia tego rodzaju jest dostępna nie tylko w placówkach opieki zdrowotnej. Różnego rodzaju zajęcia są prowadzone przez organizacje pozarządowe. Udział w tego typu zajęciach jest bezpłatny, dofinansowany z dotacji samorządu lub instytucji rządowych, m.in. PFRON.

Informacji należy szukać w urzędzie gminy lub na stronach internetowych instytucji medycznych.

dr Eliza Szadkowska