

Müzik terapisi: fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal ihtiyaçların karşılanması

Märith Bergström-Isacsson, müzik terapisti, RMT-SAM, PhD

İsveç Ulusal Rett sendromu ve ilgili bozukluklar Merkezi, Region Jämtland Härjedalen İsveç

Müziğin etkisi ve önemi

Müzik insanlar için benzersiz bir olgudur - ama neden? Müzik neden hayatımızda bu kadar önemli bir rol oynuyor? Yiyecek, içecek, yakınlık ve başka bir kişinin dokunuşuyla tetiklenen duyular ve duygular, hayati önemdedir ve bu nedenle mantıklı ve kolay bir şekilde açıklanmaktadır. Peki ya müzik?

Birçok araştırmacı, müziğin dünya çapında aynı evrensel duyguları harekete geçirdiğini kabul eder ve bu, müziğin bizi insan yapan şeyin merkezi bir parçası olduğunu gösterir; bu da müziğin neden böyle bir etkiye sahip olduğunun bir açıklamasıdır [1].

Genel olarak, müzik her çocuğun kültürel ortamının önemli bir parçasıdır. Sonuç olarak, her çocuğun içinde maruz kaldıkları müziğe göre bireysel müzik efektleri yaratılır.

Artık 25 haftalık bir fetüsün duyabildiğini biliyoruz. Uyarılar (örneğin, müzik) her kişinin hafızasında saklanır. Müzik hepimizi çeşitli şekillerde etkiler, bu etkiler; duygusal ifadeleri ve fiziksel tepkileri uyandırmak, harekete geçirmek, sakinleştirmek, odaklanmak ve çağrıştırmak olabilir [2-4].

Müzik, bazı müzik parçalarıyla ilişkili duygusal ifadeleri kısmen açıklayan anıları ve duyguları aktarır. Neşeli ve motivasyonel müzik diyalog, iletişim ve öğrenme bağlamında çok değerlidir. Müzik açıkça bireyin optimal yeteneğini görüntülemek için bir araç olarak çalışır [5, 6].

Çoğu zaman, Rett sendromlu kişiler müzik tercihleri söz konusu olduğunda çok karardır. Favori şarkılar, sanatçılar ve kayıtlara bağlılık oldukça yaygındır [7-10]. Müzik seçimi kişiseldir ve kişiye göre değişir. Yeni müzik tanıtıldığında, bir kişinin iç ve dış müzik alanları genişler.

Burada, iç mekan; düşünceleri, görüntüleri, hayalleri, tutumları ve duyguları ifade eder. Dış alan, dış ortama karşılık gelir. Rett sendromlu bazı kişiler müzik de dahil olmak üzere yeni bağlamlara ve seslere aşırı derecede duyarlıdır. Çeşitli kültürlerden ve türlerden müziğe amaçlı maruz kalma, kendilerini güvende hissetme yeteneklerini güçlendirir ve böylece günlük yaşamdaki çeşitli bağlamları ve durumları kabul eder.

Rett sendromlu kişiler için müzikal gelişim, (i) başkalarının yakın bir ortamda yeni müzik sunma eğilimine ve (ii) bir kişinin müziğe verdiği tepkilerin nasıl fark edildiğine ve anlaşıldığına bağlıdır. Belki şarkılar birey için çok özel bir öneme sahip olduğu için veya alternatif olarak, çocukluklarından beri yeni bir müzikle tanıştırılmadığından, Rett sendromlu kişilerde, çocuk şarkıları, yetişkinler için hala önemli bir role sahip olabilir,.

Favori melodilerle fizyolojik tepkiler ve ifadeler oluşturabilirsiniz. Bir melodi aktivasyonu (uyarılma) uyandırır, hareketler, kahkaha ve temas oluşturabilir. Başka bir melodi odaklanmayı, konsantrasyonu ve gevşemeyi kolaylaştırabilir.

Terapi uygulanan bireyden alınan tüm yanıtlar önemlidir ve değişen yanıtlar, örneğin hareket (motor aktivite) oluşturmak için çeşitli bağlamlarda araçlar olarak işlev görür. Bununla birlikte, terapide yer alan herkes (hastalar, ebeveynler, eşler, müzisyenler, bakıcılar, terapistler), duygusal

yanıtların yorumlanması zor olabileceğini, örneğin çok mutlu ve aşırı mutlu arasında ayrım yapmak gerektiğini anlamalıdır.

Aşırı derecede mutluluk, duyguların ve işlevsiz bir beyin sapının neden olduğu fizyolojik bir “aşırı uyarılma” hali, Rett sendromlu bir kişi için kontrol edilmesi zor olabilecek bir reaksiyon olabilir. [11,12].

Ayrıca, ilgi, odaklanma ve rahatlamanın önemli ifadelerini kaçırmak veya yanlış yorumlamak da kolay olabilir, çünkü bunlar “sessiz ifadeler” olabilir – sessiz ifadeler: çevredeki ortamdaki diğerlerinin genellikle aramadığı veya gözlemlemek/gözlemlemek için eğitilmediği ifadeler.

Müzikal müdahaleler–terapide ve günlük aktivitelerde

Müzik terapisi, müziğin bireylerin fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal ihtiyaçlarına katılmak için terapötik bir ilişki içinde bir araç olarak işlev gördüğü bir sağlık mesleğidir. Bazen, müzik terapisi, bir kişinin bireysel ihtiyaçlarına bağlı olarak, bir müzik eğitimi, eğlence ya da güzel bir an olarak kabul edilir.

Müzik terapisinin ana hedefleri etkileşim, iletişim ve duyuşsal düzenlemedir. Müzik terapisi sırasında, müzikal müdahaleler çeşitli duygusal ifadeler üretir ve bireylerin kişisel olarak güçlü duygular yaşamalarını sağlar. Terapistler destekleyici, bir temel – güvenli bir yer-yaratırlar ve genellikle bir kişinin en iyi yeteneklerini ortaya çıkarmayı başarırlar. Bu platformda, müzik terapistleri belirli hedefler, tedaviler ve öneriler için bireysel stratejiler geliştirir, örneğin:

- **Uyarmak:**
 - Konuşma dili ve alternatif iletişim yöntemleri (AAC)
 - Motor fonksiyonları (örneğin; hareket ve koorninasyon).
- **Geliştirmek:**
 - Dil
 - Müzikal etkileşimler yoluyla iletişim ve diyalog
 - Vücut farkındalığı ve kimlik (benlik) bilinci
 - Hayal kurma
 - Fiziksel yetenekler ve beceri.
- **Deneyim:**
 - Vizyonlar, imgeler, hayal gücünde yaratıcılık ve başkalarıyla etkileşimler
 - Değişik duygular ve bunları ifade etmek.
- **Zorlu davranışların etkilemesi.**

Rett sendromlu bireyle ilgilenen kişiler, çeşitli konuları yada sorunları yönetirken müziğin ideal bir partner olduğunu anlamalıdır. Aşağıda açıklanan teknikler-bireysel ihtiyaçlara ve yeteneklere bağlı olarak-erişilebilir ve günlük hayata entegre edilmesi kolaydır:

Doğaçlama

Rett sendromlu bireyle bakımını üstlenen kişiler arası ilişkilerde, ortak bir dil geliştirmek için, müziği kişinin iç ve dış alanı arasında bir köprü olarak kullanın. Müzikli diyalog; ritim, ses veya diğer ifadelerle gerçekleştirilebilir. Etkileşim sırasında, bir terapist Rett sendromlu bireyi destekleyebilir, teşvik edebilir ve meydan okuyabilir. Doğaçlama serebst yada özel kurallara göre yönetilebilir [13].

Belirlenen konular ve sınırlar içerisinde müzik

Konu ve güvenlik oluşturmak için bilinen melodileri kullanın. Bilinen şarkılar tanıma, güvenlik ve geçmiş deneyimlerle ilişki kurma yeteneği için net bir çerçeve oluşturur. Böylece müzik, başka türlü geliştirmesi ve yönetilmesi zor olabilecek duygu ve ruh hallerini ifade etme fırsatları sunar.

Konunun bir kısmı çeşitli teknikler kullanarak müzik ve / veya şarkı sözleri oluşturmak olabilir. [14]

Fiziksel pratik için araç olarak müzik ve şarkı

Fiziksel yetenekleri öğretmek ve sürdürmek için müzik kullanın. Müzik harekettir (ses dalgaları); Aynı zamanda hareketler üretir ve bu nedenle ince ve kaba motor fonksiyonel becerilerini öğretirken ve sürdürürken en uygun yardımcı araçtır [15].

Kaydetme ve dinleme

Oluşturulan müzikten kesin, anlaşılır geri bildirim almayı sağlayan mevcut tüm teknolojilerden yararlanın. Ardından oluşturulan müziği saklayın, üzerinde çalışın ve tekrar tekrar dinleyin.

Berberlik

Aşinalık ve yakınlığı teşvik etmek. Müzik, birlikte oynamak ve dans etmek, bir topluluk ve anlayış oluşturur; bu da ait olma, kimlik ve güvenlik (sosyal güçlendirme) oluşturur.

Müzik terapisi sadece eğitimli müzik terapistleri tarafından sağlanabilir. Bununla birlikte, günlük yaşamda şarkı söylemek, çalmak, dans etmek, dinlemek, müzik hakkında konuşmak, müzik yaratmak ve müzik kullanmak için terapist olmanıza gerek yoktur.

Müzik ve müzikal ifadeler, hepimizin ortak ve paylaştığı insan ifadelerinin bir parçasıdır. Daha önce de belirtildiği gibi, müzikal bileşenler kültürel miras olarak alınır ve müzik, günlük yaşamın doğal bir parçası olarak çeşitli şekillerde dahil edilmesi kolay bir şeydir. Müzik terapisi için bir enstrüman çalmanıza gerek yok. Sesinize her zaman erişiminiz vardır - ve insan sesi harika bir enstrümandır. Peki neden her gün şarkı söyleme alışkanlığı kazanmıyorsun? Farklı bağlamlarda? Ses ve şarkı söylemek, iletişimi ve ilgiyi kolaylaştırıyor, mesajları ve talimatları netleştiriyor. Unutmayık ki, nasıl şarkı söylediğiniz veya çaldığınız değil, gerçekte önemli olan bunu yapıp yapmadığınızdır!

Referanslar

- [1] Mithen, S.J., (2005) The singing Neanderthals: The origins of music, language, mind, and body.
- [2] Malloch, S. and C. Trevarthen (2009). Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship.
- [3] Pfaff, D. (2006). Brain arousal and information theory: neural and genetic mechanisms.
- [4] Bergström-Isacsson, M.(2011). Music and Vibroacoustic Stimulation in People with Rett Syndrome–A Neurophysiological Study.
- [5] Sloboda, J.A., et al. (2010). Handbook of music and emotion: theory, research, applications.
- [6] Wigram, T. and C. Elefant (2009). Communicative musicality exploring the basis of human companionship, p. 423-445.
- [7] Elefant, C. (2016). The Oxford Handbook of Music Therapy. p. 210.
- [8] Houtaling, C. (2003). Music and Rett Syndrome: A Survey from the Parental Perspective.
- [9] Merker, B., Bergström-Isacsson, M. & Witt Engerström, I. (2001). Nordic Journal of Music Therapy, 10(1): p. 42-53.
- [10] Merker, B. & Wallin, N. L. (2001). Rett syndrome and the developing brain, p. 327-339.
- [11] Bergström-Isacsson, M., et al. (2014). Res Dev Disabil, 35(6): p. 1281-91.
- [12] Bergström-Isacsson, M., et al. (2013). Res Dev Disabil, 34(2): p. 788-794.
- [13] Wigram, T. (2004). Improvisation: methods and techniques for music therapy clinicians, educators, and students.
- [14] Wigram, T. Nygaard Pedersen, I. & Bonde L.O. (2002), A comprehensive guide to music therapy : theory, clinical practice, research, and training.
- [15] Bergström-Isacsson, M. & Larsson, G. (2008). The Musement. Music/Motor function: "The Musement" - amusement with music and movement.