

# MÜZİK TERAPİSİ

Z



**B** AZI ruhi ve fiziki rahatsızlıklarda müziğin iyileştirici etkisinden faydalanmak eski bir tıbbi uygulamadır. Müzik terapisinin hastalığın iyileşmesinde veya hastalıkla başa çıkmadaki katkısı konusunda birçok yeni araştırma vardır.

Rahatsızlıklarda müzik iki türlü kullanılır. Pasif terapide hasta; terapist veya başkaları tarafından icra edilen ya da kaydedilmiş müziği dinler. Aktif terapide ise, bizzat söyler, çalar veya müziğin ritmine uygun olarak hareket veya dans eder.

Terapide kullanılacak müzik hastaya ve durumuna uygun olarak seçilir. Bazen meditatif müzikler, bazen hızlı ritimli müzikler gerekebilir. Enstrümental veya sözlü müzik tercih edilebilir. Terapi tek veya grup olarak yapılabilir.

Müzik terapisinin bazı sonuçları şunlardır:

\* Prematür bebeklerde solunum ve nabzın düzene girmesi, emme refleksinin yerine gelmesi, anne-bebek bağlanması

\* Öğrenme problemi yaşayan zihinsel engellilerde ilginin konuya çekilmesi, dikkat süresinin uzaması, hissederek öğrenmenin sağlanması, hafızanın güçlenmesi, komutları izlemenin kolaylaşması, öğrenme stresi ve süresinin azalması, duyguların gelişmesi ve ifade edilebilmesi, dil becerisi, özgüven ve sosyal becerilerin artması

\* Otistik çocuklarda göz teması, algı, dikkat süresi, bilişsel ve kaba-ince motor beceriler, beden ve etraf farkındalığı, sözel olan ve olmayan iletişim ve sosyal etkileşimin artması, öfke davranışlarının ve hiperaktivitenin azalması, hafızanın güçlenmesi, törensel ve rutin davranışların değişmesi, sınıfa girme, öğretmeni selamlama, soru sorma, odaklanma ve oyuna katılmanın gelişmesi

\* Madde bağımlısı hastalarda madde tüketimi, dışlanmaktan doğan iletişim noksanlığı, kendine güvensizlik, işe yaramama inancı ve çalışmayı bırakmanın azalması, motivasyonun artması, günlük hayata dengeli, uyumlu ve sakin bir şekilde geçişin sağlanması

\* Kaygı bozukluğu, gerilim, uykusuzluk, sosyal fobi ve izolasyon, yeme bozukluğu, depresyon, intihara eğilim ve saldırganlığı olan hastalarda belirtilerin azalması

\* Duygudurum bozukluğu olan hastalarda gerçeklik algısı, benlik saygısı, dikkat, bilişsel fonksiyonlar ve sosyal becerilerin artması

\* Akut ve kronik ağrı, ameliyat öncesi ve sonrası ağrı, yanık, kanser ve doğum ağrısı olanlarda ağrı, kaygı ve gerilimin azalması

\* Akciğer hastalarında solunum fonksiyonunun gelişmesi

\* Kalp hastalarında tansiyonun düşmesi

\* Parkinson hastalarında yürürken donup kalma, buna bağlı sosyal hayattan tecrit ve depresyona eğilimin azalması, yutkunmanın kolaylaşması ve nefes borusuna içecek-yiyecek kaçmasının engellenmesi, tekdüze duygulanım ve 'maske yüz' görüntüsünün gerilemesi

\* Multipl sklerozlu hastalarda motor becerilerin artması, denge ve konuşma zorluğunun azalması

\* Alzheimer ve bunama hastalarında hafızanın güçlenmesi, sosyal etkileşimin artması

\* Felçli ve travmatik beyin hasarı olan hastalarda solunum, yutkunma ve konuşmanın gelişmesi, hareket kabiliyetinin ve sosyal becerilerin artması, hafızanın güçlenmesi, bilişsel fonksiyonların yerine gelmesi

Müzik terapısından gelecekte daha çok faydalanabilmek için, üniversite ve yüksekokullarda müzik terapisi ile ilgili ayrı bölümlerin açılması ve belirli hastalıklara özel müzikterapistlerin yetiştirilmesi gerekir. **Z**