

GLAZBA KAO LIJEK

MOZART POTIČE MOZAK, A TLAK ČUVA BEETHOVEN

PROTIV DEMENCIJE Glazbena terapija oboljelima od demencije pomaže da se smire i bolje komuniciraju, a već im i pjevušenje može potaknuti sjećanja

Piše: **MARUANA MATKOVIĆ**

Glazba, odnosno art terapija općenito može biti vrlo korisna u terapiji pacijenata s nekim oblikom demencije, među kojima je i Alzheimerova bolest.

- U Zagrebu imamo nešto više iskustava s likovnom terapijom, crtanjem, slikanjem i modeliranjem, što se radilo u okviru dnevnog boravka za starije osobe u Domu umirovljenika na Iblorovu trgu, a rezultat je bio taj da je oboljelima trebalo manje lijekova za smirenje tijekom dana.

HZZO NE POKRIVA TERAPIJU

Kako su dio dana bili okupirani, pa bi se i umorili, bilo je potrebno i manje hipnotika kako bi prespavali noć - kaže psihijatar, dr. Ninoslav Mimica, predsjednik Hrvatske udruge za Alzheimerovu bolest. - Art terapija općenito može biti vrlo korisna u smirivanju bolesnika, pri čemu muzikoterapija ima i dodatnih prednosti jer glazba općenito smiruje i djeluje opuštajuće

te može utjecati na raspoloženje - dodaje naš sugovornik.

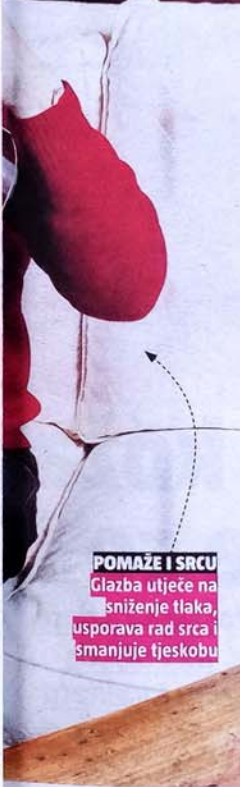
Primjerice, glazba slavnog Beethovena regulira otkucaje srca, utječe na dobrobit pluća i bronha te poboljšava imunitet. Mozarta liječnici preporučuju za povećanje moždane aktivnosti, ali oboljelima pomaže i Frank Sinatra.

Glazba može biti vrlo korisna pomoć za smirivanje oboljelih kod kuće, dok u medicinskim ustanovama takvu vrstu terapije koriste uglavnom eksperimentalno i zahvaljujući entuzijazmu, jer umjetnost još nije priznata niti HZZO pokriva troškove posebno educiranih terapeuta. Tako je i u svijetu. Naime, glazbenu terapiju kao jedan od oblika pomoći oboljelima od demencije pokrenuo je Dan Cohen, socijalni radnik iz SAD-a, čiji su pionirski eksperimenti rezultirali osnivanjem neprofitne udruge "Glazba i sjećanja", koja se bavi poticanjem uvođenja glazbene terapije u liječenje starijih osoba koje su oboljele od Alzheimera i drugih oblika

demencije. Iskustva pokazuju da starije dementne osobe odlično reagiraju na glazbu, tvrdi Cohen, i to ne samo na njihovo smirenje, nego pomaže da se prisjete nekih događaja i situacija iz prošlosti, imena osoba koje ih okružuju, pa i stvari koje su povezane uz njih same, koje najbrže zaboravljaju.

JEFTINJE OD LIJEKOVA

- Iskustva pokazuju da se i teži bolesnici koji puno zaboravljaju mogu prisjetiti riječi pjesama koje su im poznate i otpjevati cijelu pjesmu, iako možda i mjesecima nisu govorili - kaže dr. Mimica. Dodaje kako je takva terapija puno jeftinija od lijekova, jedan terapeut može raditi s pacijentima u manjim grupama ili sa zborom pacijenata, a to može biti vrlo korisno u dnevnim boravcima ili u ambulantom liječenju u ranim fazama bolesti. Kako demencija do uznapredovalog stadija u prosjeku traje desetak godina, takva vrsta terapije može biti učinkovita do samoga kraja, kaže dr. Mimica.



POMAŽE I SRCU
Glazba utječe na sniženje tlaka, usporava rad srca i smanjuje tjeskobu

DOBRO JE I SVIRANJE
Pulski Centar za psihosocijalnu rehabilitaciju dobra iskustva postiže sa zborom pacijenata te instrumentima poput zvučnih zdjela i kišnih štapova



PHOTOCOCK/SHUTTER

ISTA GLAZBA

Ugodna glazba koju dementnoj osobi puštate ujutro može je smiriti, a s vremenom će je početi povezivati s tuširanjem i odijevanjem. Kad otkrijete što djeluje smirujuće, važno je da ne mijenjate vrstu glazbe.



LJEPA SJEĆANJA

Glazba prodire duboko u podsvijest pa se osoba koja godinama nije čula neku pjesmu, kad je ponovno čuje, može prisjetiti lijepih doživljaja povezanih s njom, kaže Melani Andrić Vurušić, glazbena terapeutkinja.

ŠTO SU VOLJELI

Ako ne postoji način da vam osoba zbog demencije sama kaže što bi voljela slušati, pokušajte s glazbom iz njezine mladosti, koja može potaknuti sjećanja. Pritom pitajte koji joj je omiljeni pjevač/pjesma, koja se glazba svirala na njezinu vjenčanju, je li odlazila na pjesnjake...?

AMADEUSOVA 1. SIMFONIJA JE ZDRAVSTVENO REMEK-DJELO

- 01 LUDWIG VAN BEETHOVEN**
Njegova glazba pomaže kod stresa i melankolije. Drugi dio 5. simfonije preporučuje se osobama povišenog krvnog tlaka.
- 02 W. A. MOZART**
Terapeuti ističu da njegova 1. simfonija opušta stres, stimulira aktivnosti mozga i povećava intelektualne sposobnosti.



- 03 ANTONIO VIVALDI**
Glazba talijanskog skladatelja, kao i kompozicije Georgea Friedricha Handela, najčešće se primjenjuje u liječenju agresije.
- 04 GEORGE GERSHWIN**
Jazz klasič kod oboljelih od Alzheimera pomažu da se koncentriraju na dnevne zadatke i opuste u kritičnim trenucima.