

Receptívna forma hudobnej terapie vo fyzioterapii pacientky s reaktívnou depresiou

Receptive music therapy in the physiotherapy of a patient with situational depression

Eva KRÁLOVÁ, Dominika MOJŽIŠOVÁ

Fakulta zdravotníctva, Trenčianska Univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, Trenčín

ABSTRAKT

Východiská: Reaktívna depresia je sprevádzaná emocionálnymi zmenami ako pocit smútku, podráždenia, zmenami nálady, zmenami v sociálnej oblasti, v spánku a stravovaní. Závažnou sa stáva vtedy, keď jej symptómy znemožňujú jedincovi zapájať sa do bežných aktivít. V liečbe emocionálnych ťažkostí, ktoré presahujú normu sa úspešne používa aj nefarmakologická hudobno-terapeutická (ďalej HT) intervencia. V príspevku sa zaoberáme popisom priebehu 4 HT stretnutí. Prvé z nich sme navrhli a realizovali vo fyzioterapii 63-ročnej pacientky s reaktívnou depresiou. V rámci tohto stretnutia sme aplikovali receptívnu formu hudobnej terapie.

Cieľ: Cieľom použitia receptívnej formy HT je podporiť pacientku vo vyjadrení aktuálnych emócií, aby porozumela sebe a dokázala akceptovať svoju situáciu. Ďalšími cieľmi je podporiť ju pri uvoľňovaní vnútorného napätia, ktoré sa odrazilo na jej pohybovom aparáte. Dlhodobý plán spočíva v edukácii pacientky o možnostiach riešenia jej aktuálneho emocionálneho prežívania prostredníctvom hudby a jej zložiek.

Metodika: Analýza odborných príspevkov na definovanie kľúčových pojmov. Metódou spracovania sú plánovanie, priebeh a miestnosť pre štyri hudobno-terapeutické stretnutia s použitím receptívnej formy HT so vstupnou a výstupnou diagnostikou v zmysle popisu emocionálneho stavu a fyzických ťažkostí spojených s bolesťou chrbta, svalovým napätím, zrýchleným dýchaním; somatizáciou vnútorného prežívania sú to prejavy na pohybovom systéme a v oblasti dýchania.

Výsledky: Po 4 stretnutiach sme u pacientky pozorovali svalové uvoľnenie, pokojné a plynulé dýchanie, sedí, stojí aj kráča pomaly a vzpriamene. Nastalo upravenie dynamiky pohybu – najmä chôdza, a taktiež postúry – sed a stoj, celkové upokojenie nervovej sústavy a k zmierneniu symptómov.

Záver: Podarilo sa nám splniť hlavný cieľ receptívnej formy HT, podporiť pacientku vo vyjadrení jej aktuálnych emócií, lepšie si porozumieť a akceptovať svoju situáciu. V tejto časti uvádzame aj vyhodnotenie stavu pacientky pred a po ukončení HT intervencie.

Kľúčové slová: *Receptívna forma hudobnej terapie. Pohybový systém. Reaktívna depresia. Relaxácia. Stimulácia.*

ABSTRACT

Background: Reactive depression is accompanied by emotional changes such as the feelings of sadness, irritation, mood shifts, changes in social sphere, sleeping and eating. It becomes more serious when its symptoms make it impossible for individuals to engage in activities of daily living. In the treatment of emotional difficulties that exceed the norm, non-pharmacological music therapy (MT) intervention can be applied. In this contribution, we discuss the process of 4 MT sessions. The first of them was designed and implemented in the physiotherapy of a 63-year-old female patient with situational depression. Within this session we applied the receptive form of music therapy.

Objective: The application of receptive MT is to support the patient in expressing her current emotions so that she understands herself better and can accept her situation. Other objectives are to support her in releasing the internal tension that was reflected on her musculoskeletal system. The long-term plan consists in educating the patient about how to support her current emotional experience through music and its components.

Methodology: Comparative analysis of professional contributions to define key terms. The method is planning, process, and the room for four music therapy sessions using the receptive form of MT with pre- and post-diagnostics describing the mental health and physical difficulties associated with back pain, muscle tension, fast breathing; by somatization of inner experience, these are manifested in the movement system and breathing.

Results: After the four sessions, we observed muscle relaxation, calm and smooth breathing in the patient, she can sit, stand, and walk slowly and upright. There was an adjustment of the dynamics of movement – especially gait, sitting, standing, as well as postures, general calming of the nervous system and a reduction of symptoms. Conclusion: We reached the objective to support the patient in expressing her emotions, to better understand and accept her situation. We also present the evaluation of patient's condition before and after MT intervention.

Key words: Movement system. Receptive form of music therapy. Relaxation. Situational depression. Stimulation.

ÚVOD

Reaktívna depresia je porucha nálady, ktorá ovplyvňuje myšlienky, pocity a správanie človeka. Nie je to bežný smútok, vzniká zväčša ako reakcia na stresovú situáciu, po nepríjemnom zážitku, po strate niekoho alebo niečoho dôležitého. Ide o psychologicky zrozumiteľný a odôvodniteľný smútok. Jeho intenzita a trvanie sú dočasné, úmerné príčine, ktorá ho vyvolala (Aalbers et al., 2017). Ľudia s depresívnou poruchou pociťujú príznaky takmer denne najmenej po dobu dvoch týždňov. Na rozdiel od bežného smútku, depresia je chorobný stav, ktorý môže vzniknúť bez zjavného dôvodu alebo do nej môže vyústiť dlhotrvajúci smútok. Existuje viacero reakcií na stresové situácie, ktoré sú v norme (Shafir, 2023).

Reaktívna depresia často zahŕňa emocionálne ťažkosti, ktoré presahujú normu. Nazývaná je tiež situačná. Ide o typ poruchy prispôsobenia, ktorá sa prejavuje po prežívaní traumatickej udalosti. Predpokladom vzniku reaktívnej depresie je prežívanie stresu, ktorý vyplýva z vonkajších okolností. Môže byť spôsobená rôznym počtom stresujúcich vonkajších udalostí alebo situácií, ako je strata zamestnania, náročný partnerský rozchod alebo vážna diagnóza, smrť blízkeho človeka (APA, 2013).

Reaktívna depresia sa môže vyskytnúť, keď sa symptómy objavia do 3 mesiacov po stresujúcej udalosti, človek zažíva viac stresu ako zvyčajne, príznaky nie sú spôsobené inou duševnou poruchou alebo nie sú súčasťou bežného procesu smútenia po smrti blízkej osoby. Na stres a zmeny reaguje každý jedinečne. Príznaky reaktívnej depresie sú podobné depresii, vrátane pocitu smútku alebo podráždenia, zmien v stravovaní alebo spánku, sociálnej izolácie v reakcii na nežiaducu udalosť alebo pretrvávajúci negatívny alebo stresujúci zážitok. Závažné sú vtedy, keď už zasahujú do bežného fungovania osoby (Maj, 2011).

Medzi hlavné príznaky a symptómy reaktívnej depresie patria (Shafir, 2023):

- emocionálne zmeny, napr. pocit smútku, podráždenosti alebo zmeny nálady,
- sociálna izolácia alebo uzavretie sa pred rodinou a priateľmi,
- nezapájanie sa do bežných rutín, povinností alebo zábavných aktivít,
- zmeny v myslení ako ruminácia, sklony k pesimizmu,
- beznádej, túžba vzdať sa, myšlienky na smrť,
- fyzické bolesti (bolesť hlavy, žalúdka, svalov),
- zmeny vzhľadu (rýchly prírastok alebo úbytok hmotnosti, unavený vzhľad atď.).

Hudobná terapia a hudba v terapii môžu byť aplikované v liečbe emocionálnych ťažkostí, ktoré už presahujú normu. Hudobná terapia (ďalej HT) je profesionálne využitie hudby a jej prvkov v klinickom, edukačnom, ale aj domácom prostredí s jednotlivcami, skupinami, rodinami alebo komunitami, ktorí sa snažia optimalizovať kvalitu svojho života a zlepšiť svoje fyzické, sociálne, emocionálne, intelektuálne a duchovné zdravie a pohodu (Aalbers et al., 2017). Hudba v terapii je počúvanie reprodukovanej hudby alebo živej hudby v klinickom prostredí za účelom upokojenia, odvrátenia pozornosti od bolesti, operácie a iné (Tang et al., 2020).

Hudobno-terapeutické intervencie vychádzajú z tradícií, ako behaviorálne, psychoanalytické, vzdelávacie alebo humanistické modely terapie. Používajú aj metódy, ktoré zahrňujú verbálne spracovanie pocitov a skúseností. V rámci fyzioterapie je možné aplikovať prvky hudobnej terapie v dvoch rovinách, v expresívnej a v receptívnej. V rámci fyzioterapie hovoríme o hudobnej terapii vtedy, keď je niektorý výrazový prostriedok hudobnej reči podstatný pre fyzioterapiu a bez neho by terapia nedávala zmysel (Králová, Kantor, 2020).

Kombinácia fyzioterapie a HT prináša pacientom benefity ako spontánnosť, slovný a emocionálny prejav. Vďaka rytmu a melódii je pre pacientov prirodzenejšie hýbať sa a precvičovať pohyby.

Fyzioterapia aj hudobná terapia sú zamerané na pacienta a jeho potreby. Dôležité je, aby pacient poskytol súhlas s oboma terapiami. Hudba je vo fyzioterapii prostriedkom podpory cez tri techniky:

- Synchronizácia: Hudobný terapeut hrá na nástroji tak, aby sa synchronizoval s pacientovými pohybmi (chodidiel, prstov, atď.).
- Dynamika: Hudobný terapeut sa zladí s pacientovou energiou a odpovedá na ňu. Napríklad pacient sa posunie zo sedenia do stoja, hudobne to možno vyjadriť stúpajúcou melódiou, dynamikou atď.
- Rytmické uzemnenie: zahrňuje udržiavanie základného rytmu alebo poskytnutie rytmického základu, aby sa pacient dokázal pohnúť.

Pri receptívnej forme HT terapeut využíva metódy a techniky, cez ktoré sa pacient stáva príjemcom hudobného zážitku. Použiť možno nahrávky z nosičov v rôznych hudobných štýloch (klasika, rock, jazz, ľudová hudba), ale aj živú hudbu (hra hudobného terapeuta na hudobné nástroje a jeho spev, živé vystúpenie). Pacient môže počúvať hudbu a zotrvať v tichu. Zároveň môže na počuté odpovedať verbálne alebo iným spôsobom. Vo fyzioterapii sa využíva hudobná relaxácia, diskusia o piesni či skladbe, počúvanie pacientovej obľúbenej hudby a imaginárne počúvanie (inšpirované metódou Helen Bonny Guided Imagery and Music).

Receptívna forma HT pomáha znižovať stres, zmierniť bolesť a dodáva telu energiu. Zámerné počúvanie reprodukovanej hudby prostredníctvom rôznych obrazov umožňuje pacientom sústrediť sa, relaxovať, prežívať, zdieľať skúsenosti a môže prispieť aj k zníženiu úzkosti. Receptívna forma hudobnej terapie je ovplyvnená kognitívno-behaviorálnymi, humanistickými a psychodynamickými tradíciami. Môže zahŕňať doplnkovú aktivitu vykonávanú počas počúvania, napr. relaxácia, meditácia, pohyb, kreslenie či reminiscencia (Bruscia, 2014; Grocke a Moe, 2015; Grocke a Wigram, 2007). V kontexte duševného zdravia je v HT procese dôraz kladený na prežívanie, skúsenosť, výchovu a vzťahy, ovplyvňovanie fyziologických procesov organizmu, ale aj precvičovanie a tréning schopností a zručností, ktoré boli oslabené v dôsledku choroby (Habalová, 2023).

CIEĽ

Cieľom použitia receptívnej formy HT je podporiť pacientku vo vyjadrení aktuálnych emócií, aby porozumela sebe a dokázala akceptovať novovzniknutú náročnú situáciu.

Vedľajšími cieľmi je vybrať hudobné ukážky relaxačného a stimulačného charakteru v tempe od largo po adagio na podporu prebiehajúceho emočného procesu. Zároveň pacientku podporiť v uvoľnení vnútorného napätia, ktoré sa odrazilo na jej pohybovom aparáte. Začleniť použitie manuálnych fyzioterapeutických procedúr na ovplyvnenie svalového napätia do expresívnej HT, t. j. release reflexných zmien, terapia pomocou reflexných bodov v oblasti krku a hlavy, dychové cvičenia a dychové cvičenia sprevádzané pohybmi horných končatín.

METODIKA

Metódou spracovania sú plánovanie, priebeh HT intervencie a miestnosť pre štyri stretnutia s použitím receptívnej formy HT so vstupnou a výstupnou diagnostikou v zmysle popisu emocionálneho stavu (ťažkosti so zaspávaním, ťažkosti s bežnými dennými činnosťami, vyhýbanie sa stretávaniu s priateľmi a blízkymi) a fyzických ťažkostí spojených s bolesťou chrbta, svalovým napätím, zrýchleným dýchaním; somatizáciou vnútorného prežívania sú to prejavy na pohybovom systéme a v oblasti dýchania.

Príprava a realizácia prvého stretnutia s použitím receptívnej formy HT, výber hudobných ukážok, priebeh stretnutia a popis aktivít s hudobnými ukážkami.

Vyhodnotenie HT intervencie po štyroch stretnutiach, v rámci ktorých bola realizovaná hudobná intervencia vo fyzioterapii pacientky s reaktívnou depresiou.

Všeobecne platí, že HT intervencia môže byť aplikovaná vo všetkých fázach procesu, ak pacientka dobre reaguje na hudobné podnety. Hudobné ukážky boli do procesu vybrané na základe hudobných preferencií pacientky a v súlade s cieľmi použitia HT v rámci fyzioterapie. Postupovali sme podľa dotazníka hudobných preferencií od Jiřího Kantora (Kantor et al., 2009). Využívali sme individuálnu receptívnu formu HT, kde sme sa zameriavali na relaxáciu vnútorného napätia pacientky. Za týmto

účelom boli použité hudobné žánre chillout, elektronická hudba, súčasná vážna hudba, jazz a minimalizmus.

Prípadová štúdia – posúdenie aktuálneho stavu pacientky:

Anamnéza

Meno: R. N.

Vek: 63

Výška: 172 cm

Hmotnosť: 68 kg

Pohlavie: žena

Diagnóza: reaktívna depresia po úmrtí manžela

Pacientka je vdova, po strate manžela pre onkologické ochorenie v terminálnom štádiu, ktorý bol v starostlivosti mobilného hospicu Sprevádzanie o. z. Levice. Od manželovej smrti uplynulo 12 týždňov, pacientka hľadá možnosti na úľavu. Trpí reaktívnou depresiou. Má obmedzenia v sociálnej a interpersonálnej rovine. Odmieťa stretávanie sa s priateľmi a rodinou. Neustále sa vracia k spomienkam na manžela. Prežíva fázu aktívneho smútenia a žiaľu. V blízkosti svojho bydliska využíva pomoc tímu mobilného hospicu Sprevádzanie o. z. Levice, lekára, psychologičky – formou smútkového poradenstva; a fyzioterapeutky. Realizovala spolu štyri terapeutické stretnutia s HT intervenciou.

Objektívne vyšetrenie: Pacientka má ťažkosti so zaspávaním, bolesti chrbta, pociťuje veľkú únavu v priebehu dňa, má zvýšené pokojové svalové napätie, má zrýchlené dýchanie a ťažkosti s bežnými dennými činnosťami, vyhýba sa stretávaniu s priateľmi a blízkymi. Somatizáciou vnútorného prežívania u nej vznikajú prejavy na pohybovom systéme a v oblasti dýchania. Má rada príjemnú pomalú hudbu, tzv. jemné melódie, oddychovú pokojnú hudbu a príjemnú modernú klasiku.

Plánovanie hudobno-terapeutickej intervencie:

Všetky štyri stretnutia s HT intervenciou sa konali v terapeutickom mieste mobilného hospicu Sprevádzanie o. z. Levice, ktorá bola uspořobená na intervenciu pre pozostalých.

Využívali sme individuálnu receptívnu formu HT so zameraním na relaxáciu vnútorného napätia pacientky. V aktivizačných cvičeniach fyzioterapie sme pri výbere hudobných ukážok smerovali k uvoľneniu svalového napätia a vyjadreniu aktuálnych emócií. Počas stretnutí sme využívali receptívnu formu HT, v druhom a štvrtom stretnutí aj expresívnu formu HT.

Hudobné ukážky schválila psychologička z multidisciplinárneho tímu mobilného hospicu Sprevádzanie o. z., ktorá spolupracuje s pacientkou. Pre jednotlivé fyzioterapeutické cvičenia ich vybrala jedna z autoriek príspevku, ktorá sa špecializuje v oblasti hudobnej teórie, hudobnej pedagogiky a v muzikoterapii. Fyzioterapeutické cvičenia realizovala s pacientkou druhá z autoriek príspevku, fyzioterapeutka.

Stanovili sme si ciele HT intervencie a zabezpečili dobré technické podmienky pre kvalitné znenie hudobných ukážok. Vychádzali sme z aktuálneho emočného nastavenia pacientky v konkrétny deň stretnutia, ktoré sa realizovalo bez kontraindikácií a so súhlasom pacientky a multidisciplinárneho tímu mobilného hospicu: lekárky, psychologičky a fyzioterapeutky.

Dlhodobý plán spočíva v edukácii pacientky o možnostiach riešenia jej aktuálneho emocionálneho prežívania prostredníctvom hudby a jej zložiek.

Priebeh hudobno-terapeutického stretnutia:

Pacientka navštevovala terapie na vlastnú žiadosť a po dohode so psychologičkou a fyzioterapeutkou mobilného hospicu Sprevádzanie o. z. Levice. Po každej terapii sme si spoločne dohodli dátum ďalšieho stretnutia s tým, že pacientka môže terapiu zrušiť, v prípade, že sa nebude dobre cítiť. Najviac času s pacientkou pracovala psychologička. Keďže somatizáciou vnútorného prežívania vzniklo u pacientky niekoľko prejavov na pohybovom systéme, následne začala spolupracovať s fyzioterapeutkou.

Receptívnu formu HT sme využívali vo fyzioterapii so zameraním na dýchanie ako také; a pri dychových cvičeniach, ktoré boli sprevádzané pohybmi horných končatín. V druhej časti stretnutia bola

pacientka inštruovaná, aby na konkrétnu pasáž hudobnej ukážky zodvihla horné končatiny s nádychom, a pri výdychu spustila naspäť horné končatiny k telu. Usilovali sme sa podporiť uvedomelé zapájanie horných končatín pri dychovom cvičení, a súčasne upriamiť pozornosť pacientky na vykonávaný pohyb, znásobiť jej vnímavosť na zosúladenie dychu s pohybom končatín pomocou hudby.

Receptívnu formu HT sme využívali aj pri relaxačných aktivitách zameraných na vyjadrenie a reguláciu emócií. Pacientka následne vyjadrovala (slovne, metaforicky alebo pohybom), čo prežívala, ako sa cítila, a ako rozumela svojmu emocionálnemu prežívaniu.

Expresívnu formu HT sme využili pri druhom a štvrtom stretnutí, ktoré boli sprevádzané pohybmi dolných aj horných končatín (jemné tanečné prvky nekreatívna forma, aj improvizácia), a pri dýchacích cvičeniach relaxačného charakteru. Pacientka dostala pokyny ako má pohybovať končatinami, napr. s nádychom a naopak s výdychom spustiť naspäť horné končatiny k telu. Ďalšie aktivity boli improvizáčného charakteru, pacientka sa pohybovala podľa svojho emocionálneho prežívania konkrétnej hudobnej ukážky.

Miestnosť pre vykonávanie hudobnej terapie:

Pre účely hudobno-terapeutickej intervencie sme zabezpečili miestnosť, ktorá spĺňala všetky podmienky na realizáciu HT v rámci fyzioterapie: Teplota v útulnej vetranej miestnosti so žalúziami bola 24 stupňov. Počas terapií sme zabezpečili prítomie s jemným teplým svetlom. Z pomôcok sme používali terapeutický stôl, deku z prírodného materiálu, JBL charge 4 reproduktor, notebook s kvalitným reproduktorom, hygienickú mäkkú tkaninu a podhlavník. Hudbu v terapii sme nastavili max. do 50 decibelov. Pre vnímanie človeka takáto hlučnosť znamená niečo podobné bežnému ruchu v miestnosti, tlmený hovor alebo bežný pouličný ruch.

REALIZÁCIA A VÝSLEDKY

Receptívna forma HT prebiehala bez kontraindikácií. Využili sme v nej individuálnu nekreatívnu receptívnu formu HT. V expresívnej forme HT sme využívali improvizáciu pohybmi tela na hudbu a zdieľanie o pocitoch v priebehu hudobnej intervencie.

Pri hudobno-percepčných aktivitách, počas ktorých pacientka aktívne vnímala pôsobenie hudby, bol zachovaný fyziologický pokoj. Pacientka s podporou psychologičky emocionálne a racionálne spracúvala pre ňu významné podnety z hudobných ukážok. V receptívnej forme HT sme sa zameriavali na uvoľňovanie emócií, čo priaznivo pôsobilo na schopnosť pacientky upokojiť sa a na jej vnímanie prítomného okamihu.

Pre názornú ukážku uvádzame štruktúru prvého HT stretnutia. S pacientkou sme sa stretli dopoludnia, z emócií u nej prevažoval smútok, akceptácia a pokoj. Prvé stretnutie trvalo 45 minút. V prvej časti stretnutia sme realizovali receptívnu formu HT vo fyzioterapii, ktorú sme zamerali na stimuláciu prostredníctvom dychových cvičení s pohybmi horných končatín. V druhej časti stretnutia sme realizovali receptívnu formu HT, ktorú sme zamerali na relaxáciu a uvoľnenie vnútorného napätia u pacientky.

Receptívna forma HT so stimulačnými dychovými cvičeniami:

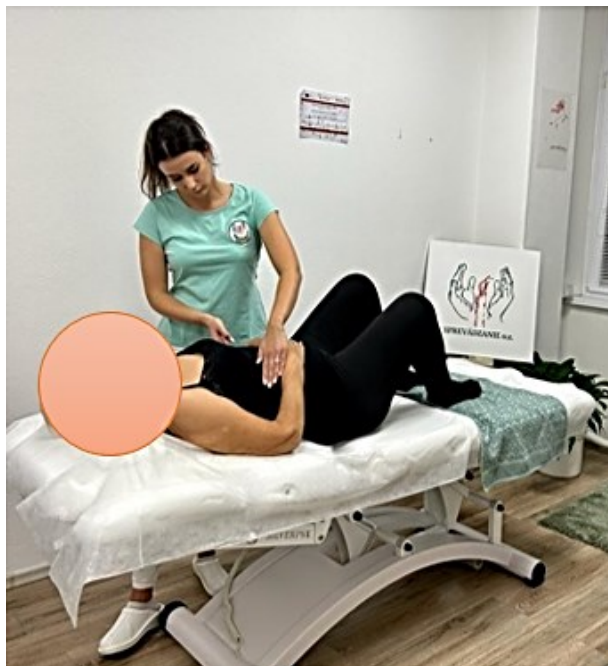
S pacientkou sme stretnutie začali krátkym dialógom, kde sme sa hudobno-rytmicky zdieľali o tom, ako sa má, ako vníma svoje telo a ako sa cíti. Tešila sa na HT, bola otvorená jej priebehu.

Prípravné cvičenie k aktivitám 1 a 2 (WARM-UP):

Zahájenie stretnutia, započúvanie sa do vážnej relaxačnej hudby J. S. Bacha v podaní sláčikového orchestra v prvej aktivite a elektronickej hudby s jemnými vokálmi v druhej aktivite. Vybrali sme hudobné ukážky, ktoré v pacientke navodia pocit prijatia a pokoja, ako podporu pri spracovaní smútku. Pacientka ležala v polohe na chrbte na polohovateľnom terapeutickom stole, ktorý bol napolohovaný do pohodlnej polohy. Prvé 2 minúty bez akéhokoľvek pohybu počúvala hudbu pomalého tempa, nižšej hlasitosti s malými dynamickými zmenami. Postupovali sme cez oslovenie pohybového systému prostredníctvom dýchania, podporu vnímania vlastného tela, zvýšenie koncentrácie na ďalší bod terapie.

Hudobná ukážka 1: J. S. Bach Orchesterálna suita č. 3 Air on the G string (Metamorphose String Orchestra z Minsku, diriguje Pavol Lyubomudrov v r. 2022, trvanie 5:49 min, tempo 67 bpm – adagio, zvolna, pohodlne). Hudobný žáner: vážna hudba, hudobný štýl: baroko. Použitý hudobný zdroj <<https://www.youtube.com/watch?v=Jye1bel-hcc>>

Aktivita 1: Pacientka si priložila dlane rúk najprv na brucho, realizovali sme niekoľko nádychov, ktoré smerovali do dlaní položených v oblasti brucha, a to podľa konkrétnych pasáží hudobnej ukážky podľa vzorca: Nádych na 5 dôb, zadržanie dychu na 2 doby, výdych na 6 dôb, oddych na 2 doby. Cvik sme zopakovali 10-krát v pomalom tempe (obrázok 1).



Obrázok 1 Dychové cvičenie s dlaniami v oblasti brucha (Zdroj: autorky)



Obrázok 2 Dychové cvičenie dychová vlna (Zdroj: autorky)

Hudobná ukážka 2: Calm Take a deep breath (2020, trvanie 3.00 min, tempo 67 bpm – adagio, zvolna, pohodlne). Hudobný žáner: elektronická hudba, hudobný štýl: chillout. Použitý hudobný zdroj: <<https://www.youtube.com/watch?v=aNXKjGFUIMs>>

Aktivita 2: Dych sme smerovali do oblasti dlaní a pracovali sme s vyklenutím brušnej steny pri nádychu a oploštení pri výdychu. Rovnakým spôsobom ako pri predchádzajúcej aktivite, ale s inou pozíciou rúk. V tomto prípade bola dlaň pravej ruky v oblasti hrudníka a dlaň ľavej ruky v oblasti brucha. Vykonávali sme tzv. dychovú vlnu. Pri nej pri nádychu postupovali takto: Nadýchli sme sa nosom, dych sme smerovali najprv do oblasti brucha, na ktorom mala pacientka položenú ľavú dlaň. Ďalej sme presúvali dych do oblasti hrudníka, na ktorom mala položenú pravú dlaň. Na konkrétne pasáže hudobnej ukážky sme postupovali takto: Nádych na 5 dôb sme smerovali postupne cez brucho do hrudníka, zadržanie dychu na 2 doby, výdych na 6 dôb, pričom sa snažila vzduch postupne vytlačiť z oblasti brucha, cez hrudník do nozdier. Zakončili sme oddychom na 2 doby. Cvik sme opakovali 10-krát v pomalom tempe (obrázok 2).

Výsledok práce 1 – zdieľanie pacientky: Po ukončení prvých dvoch aktivít, ktoré sme realizovali na prvú hudobnú ukážku od J. S. Bacha Air (CD z r. 2022) a na druhú hudobnú ukážku Calm Take a deep breath (2020), pacientka zdieľala ako sa mala počas aktivity. Konštatovala, že pri nádychu a výdychu vnímala Božie milosrdenstvo. Dalo jej to uistenie, že raz všetka bolesť a utrpenie pomine. Hudobná ukážka jej priniesla spomienku na nádej a vnímala u seba pokoj.

Receptívna forma HT so stimulačnými dychovými cvičeniami a pohybmi horných končatín:

Fyzioterapeutka vysvetlila pacientke, že pôjde o náročnejšiu formu dýchacieho cvičenia, kde budú zapojené horné končatiny do pohybu, aktivizuje a zahreje sa pohybový systém. Odporučila pacientke, aby sa sústredila na vnímanie svojho tela a na jednotlivé kroky terapie. Pacientka ležala v polohe na chrbte na polohovateľnom terapeutickom stole, ktorý bol napolohovaný tak, aby sa cítila komfortne. Precvičili sme si dvíhanie rúk do flexie s nádychom na taký úsek v hudobnej ukážke, kde bola melódia bez pohybu. Následne reagovala na zmenu podľa melódie do výdychu a vrátenie horných končatín do základnej pozície v takom úseku hudobnej ukážky, kde mala melódia klesajúci charakter.

Hudobná ukážka 3: Ennio Morricone: Once Upon a Time in the West (1968, soundtrack z filmu Once Upon a Time in the West; interpretácia Andre Rieu a sláčikový orchester, CD 1, Romantic Paradise, 2003. Trvanie 6:45 min, 78 bpm – tempo andante, t. j. pomaly, voľne, krokom, nie však zdĺhavo). Hudobný žáner: Stage & Screen, jazz, súčasná vážna hudba. Hudobný štýl: Easy listening. Použitý hudobný zdroj: < https://www.youtube.com/watch?v=O0Umq_ajh7I >



Obrázok 3 Dychové cvičenie s pohybom horných končatín (Zdroj: autorky)

Aktivita 3: Pacientka ležala v polohe na chrbte na polohovateľnom terapeutickom stole, ktorý bol napolohovaný tak, aby sa pacientka cítila komfortne. Touto aktivitou sme nadviazali na predošlú, počas ktorej sa pacientka učila dýchať so sprievodom hudby. K dýchaciemu cvičeniu sme v novej aktivite pripojili pohyb horných končatín do flexie v ramennom kĺbe. V súlade s nádychom a výdychom podľa melódie hudobnej ukážky, horné končatiny vykonávali pohyb do flexie a späť. Pacientka pri tejto aktivite dvíhala ruky do flexie s nádychom na ľubovoľný stúpajúci tón z hudobnej ukážky. Následne reagovala na zmenu melódie na ľubovoľný klesajúci tón, ktorý jej dal informáciu, že cvik ďalej pokračuje s výdychom a vrátením horných končatín do základnej pozície (obrázok 3).

Takýmto spôsobom sme realizovali 10 opakovaní tejto aktivity. Pohyby sme realizovali na pomalé, voľné tempo skladby, približne 78 bpm – andante. Po 10. opakovaní nasledovala malá prestávka. Po nej sme zopakovali to isté cvičenie poslednýkrát, v 10-tich opakovaníach.

Výsledok práce 2 – zdieľanie pacientky: Aktivitu s druhou hudobnou ukážkou od Ennia Morriconeho Once Upon a Time in the West (1968) v podaní Andre Rieu a sláčikového orchestra, sme ukončili reflexiou pacientky ako sa mala počas terapie. Povedala, že skladba sa jej páčila a spolu s cvičením cítila ako sa jej telo postupne uvoľňuje. Konštatovala, že sa dokázala sústrediť na prítomnosť, na svoje pocity, vnímala svoje telo. Jej dýchanie bolo pokojné.

Receptívna forma HT zameraná na uvoľnenie pohybového aparátu a relaxáciu:

Fyzioterapeutka s pacientkou zvolili skladbu v miernom tempe. Vybrali si ju preto, aby sa s jej podporou dokázala uvoľniť počas fyzioterapeutickej metódy. Zároveň sme chceli docieľiť, aby hudba a metóda pomáhali pacientke uvoľniť prípadnú stuhnutosť v jednotlivých častiach tela v oblasti hlavy a krku.

Hudobná ukážka 4: Vangelis Rachel's Song, Sunset (1994, soundtrack z Blade Runner, vokály Mary Hopkin, trvanie: 9:24 min, tempo 67 bpm – adagio, t. j. voľna, pohodlne). Hudobný žáner: elektronická hudba, hudobný štýl: ambient, mierne tempo. Použitý hudobný zdroj:

< <https://www.youtube.com/watch?v=IDuZaF6w2us> >

Aktivita 4: Cieľom aktivity bolo, aby sa pacientka pôsobením hudobnej ukážky dokázala uvoľniť, a aby jej telo ľahšie prijímalo uvoľňovacie fyzioterapeutické metódy. V našom prípade išlo o terapiu reflexných bodov v oblasti hlavy a krku a ošetrovanie reflexných zmien pohybového aparátu v ľahu na chrbte a na bruchu (obrázok 4 a 5). Využívali sme mäkké techniky, skin-drag s release fenoménom, pri ktorom sme sa zamerali na svalové fascie a posunlivosť kože s následným efektom na svalové uvoľnenie. Využili sme aj metódu akupresúry na tkanivá s reflexnými zmenami vo svaloch. Pacientka bola inštruovaná voľne pokojne dýchať, nezadržávať dych a vnímať postupný release daných štruktúr a bola motivovaná nechať odísť toto napätie na vedomej úrovni.



Obrázok 4 Manuálna terapia reflexných zmien v polohe na bruchu (Zdroj: autorky)



Obrázok 5 Terapia pomocou reflexných bodov v oblasti hlavy a krku (Zdroj: autorky)

Výsledok práce 3 – zdieľanie pacientky: Pacientka konštatovala, že vďaka hudobnej ukážke Vangelisa Rachel's Song, Sunset (1994), cítila v tele teplo, ktoré pôsobilo uvoľňujúco a odľahčujúco na ostatné časti tela. A pochvaľovala si, že hudba jej zahriala aj dušu.

Receptívna forma HT zameraná na uvoľnenie emócií a relaxáciu:

Fyzioterapeutka s pacientkou si zvolili meditatívnu, pokojnú skladbu v miernom tempe od estónskeho skladateľa Arvo Pärta Zrkadlo v zrkadle. Dôvodom k výberu bolo, aby pacientku sprevádzala k vnútornému pokoji a celkovému emocionálnemu uvoľneniu.

Hudobná ukážka 5: Arvo Pärt. Zrkadlo v zrkadle. [Spiegel im Spiegel]. (1978, The Best of Arvo Pärt: The collection, interpretácia Benjamin Huston, Jurgen Krüs, 2021. Trvanie 10:22 min, 84 bpm – tempo andante, pomaly voľne, krokom) Hudobný žáner: súčasná vážna hudba, minimalizmus, neo-baroko; hudobný štýl tintinnabuli. Použitý hudobný zdroj (1. skladba):

< https://www.youtube.com/watch?v=epJ4N_y7038 >

Aktivita 5: Cieľom aktivity bolo uvoľnenie pacientky od emócií a celkové upokojenie. Počas počúvania meditatívnej hudby bola pacientka prikrytá dekou z prírodného materiálu, bez prerušovania inou činnosťou a slov, voľne načúvala a spracúvala hudobnú ukážku č. 4 Zrkadlo v zrkadle od Arvo Pärta. K tomu sme sa snažili prispieť príjemnou teplotou v miestnosti, prikrývkou, prítmím a bez rušivých podnetov. Nechali sme voľný priebeh pacientkinmu emočnému prežívaniu, aby mohla relaxovať a pociťovať pokoj.

Výsledok práce 4 – zdieľanie pacientky: Pacientka skonštatovala, že nerušené zotrvanie so sebou a touto pokojnou hudbou, jej umožnilo pozrieť sa bezpečným spôsobom do svojho vnútra, na jej ťažké

chvíle. Videla aj zbytočnosti, ktoré jej len priťažujú. Zároveň neustály upokojujúci tok melódie pomaly „odplavoval to ťažké, čistil. Mohla som sa sústrediť na to, čo sa odohráva v mojom srdci a čo chcem a zároveň môžem podniknúť, aby mi bolo lepšie.“

ZÁVER

Počas 4 stretnutí sa nám podarilo splniť hlavný cieľ receptívnej formy HT vo fyzioterapii, podporiť 63-ročnú pacientku s reaktívnou depresiou po smrti manžela vo vyjadrení aktuálnych emócií, v lepšom porozumení sebe a v akceptácii situácie. Aplikovaním expresívnej HT sa u pacientky začalo uvoľňovať vnútorné napätie, čo sa odrazilo na jej pohybovom aparáte.

Vyhodnotenie stavu pacientky pred terapiou: Pacientka dobre reagovala na hudobné podnety v rámci fyzioterapie a prikláňala sa k relaxačnej, upokojujúcej hudbe v pomalom až miernom tempe. Konkrétne k tempu adagio (zvoľna, pohodlne 67 bpm) a andante (pomaly, krokom, 78 bpm). V procese preferovala relaxačnú súčasnú vážnu hudbu v pomalom a miernom tempe a elektronickú hudbu v mierne rýchlom tempe. Páčili sa jej najmä hudobné skladby oddychového, relaxačného charakteru s nádychom melanchólie, tzv. jemné melódie. Pacientku sme oboznámili s priebehom terapie, jej zdravotný stav sme konzultovali s psychologičkou z mobilného hospicu Sprevádzanie o. z. Levice a s jej ošetrojúcim lekárom.

Bola v aktívnej fáze smútenia, somatizáciou vnútorného depresívneho prežívania sa u nej vyvinulo držanie tela – plecia spustené, telo v tvare vajička, viazne dynamika pohybov, chôdza pomalá a ťažká, po 8 terapiách so psychologičkou v mobilnom hospicu Sprevádzanie o. z., indikovaná na hudobno-terapeutickú intervenciu.

Vyhodnotenie stavu pacientky po ukončení HT intervencie vo fyzioterapii: Realizovali sme 4 stretnutia v dopoludňajších hodinách, v priebehu mesiaca november a december 2023. Prvé stretnutie prebehlo koncom novembra 2023 trvalo 45 minút, ďalšie tri trvali 30 min. kvôli lepšej koncentrácii a prebiehali do polovice decembra 2023. Pacientka súhlasila s uverejnením ilustračných fotografií so zašifrovanou tvárou.

Po 4 HT stretnutiach je pacientka pokojnejšia. Verbalizuje, že sa odplavilo niečo čo ju ťažilo na duši, ale aj na tele. Najmä v oblasti okolo srdca sa jej lepšie dýcha. Po intervenciách sa dobre vyspala. Cíti vďačnosť za príjemne strávený čas, a uvažuje o ďalšej možnosti hudobnej terapie, prípadne aj arteterapie. Celkovo u nej pozorujeme svalové uvoľnenie, pokojné a plynulé dýchanie, sedí, stojí aj kráča pomaly a vzpriamene. Nastalo upravenie dynamiky pohybu – najmä chôdza, a taktiež postúry – sed a stoj, celkové upokojenie nervovej sústavy a zmiernenie symptómov. Naďalej zostáva v starostlivosti psychologičky Sprevádzanie o. z. Levice. Psychologické terapie chce obohatiť o hudobnú terapiu s fyzioterapeutickými intervenciami. V prípade realizácie ďalšieho HT stretnutia sme sa dohodli, že doba trvania terapie bude 30 minút, aby maximálne dokázala vnímať benefity hudobnej terapie vo fyzioterapii.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- AALBERS S., FUSAR-POLI L., FREEMAN R.E. et al. Music therapy for depression. Review. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2017; 11 (11): CD004517. doi: 10.1002/14651858.CD004517.pub3.
- American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 2013; (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- BRUSCIA K. E. Defining Music Therapy. 2014. 3rd Edition. University Park, Illinois, USA: Barcelona Publishers. 363 s. ISBN 9781937440572
- GROCKE D., MOE T. Guided Imagery & Music (GIM) and Music Imagery Methods for Individual and Group Therapy. 2015. London: Jessica Kingsley Publishers. 386 s. ISBN 9781849054836.
- GROCKE D., WIGRAM T. Receptive Methods in Music Therapy. 2007. London: Jessica Kingsley Publishers. 271 s. ISBN 9781843104131.
- HABALOVÁ M. Muzikoterapia v neurorehabilitácii hlasu a reči u dospelých. Logopaedica XXV. 2023; 1 (25): 44 - 49. ISSN 2453-8450.

- KANTOR J., LIPSKÝ M., WEBER J. Základy muzikoterapie. 2009. Praha: Grada. 296 s. ISBN 978-80-247-2846-9.
- KRÁLOVÁ E., KANTOR J. Hudobná terapia v rámci fyzioterapie. 2020. Vysokoškolská učebnica pre študijný odbor Zdravotníckej vedy. Vydala Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne. 117 s. ISBN 978-80-8075-932-2.
- MAJ M. When does depression become a mental disorder? *British Journal of Psychiatry*. 2011; 199 (2): 85-86. doi:10.1192/bjp.bp.110.089094
- SHAFIR H. Reactive Depression: Signs, Symptoms and Treatment. *Mental Health Issues*. 2023. [Online]. Apríl 2015. [Cit. 2024-01-15]. Dostupné na internete: <https://www.choosingtherapy.com/reactive-depression/>
- TANG Q., HUANG Z., ZHOU H., YE P. Effects of music therapy on depression: A metaanalysis of randomized controlled trials. *PLoS ONE*. 2020; 15 (11): 1-23, e0240862 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240862>

ZOZNAM POUŽITÝCH HUDOBŇÝCH UKÁŽOK

- BACH J. S. 2022. Orchestrálna suita č. 3 D dur, BMW 1068: II. Air on the G string. Trvanie 5:49 min., tempo adagio 67 bpm – zvolna, pohodlne. In Bach J. S. 7.1.2022. *Classical Music for Relaxation*. Metamorphose String Orchestra z Minsku, s dirigentom Pavlom Lyubomudrovom z r. 2022. EAN 803015139880. Použitý hudobný zdroj <https://www.youtube.com/watch?v=Jye1bel-hcc>
- CALM. 2020. Take a deep breath. Trvanie 3:00 min, tempo adagio 67 bpm – zvolna, pohodlne. Hudobný žáner: elektronická hudba. Hudobný štýl: chillout. Použitý hudobný zdroj <<https://www.youtube.com/watch?v=aNXKjGFUIMs>>
Viac zdrojov: <https://www.calm.com/blog/essentials>
- MORRICONE E. 1968. Once Upon a Time in the West. Soundtrack z filmu Once Upon a Time in the West. Interpretácia Andre Rieu a sláčikový orchester. 2003. CD 1 Romantic Paradise. Trvanie 6:45 min, tempo andante 78 bpm – pomaly, voľne, krokom. Hudobný žáner: Stage & screen, jazz, súčasná vážna hudba. Hudobný štýl: Easy listening. Použitý hudobný zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=00Umq_ajh7l>
- PÄRT A. 1978. Spiegel im Spiegel (Zrkadlo v zrkadle z r. 1978) pre violu a klavír. CD The Best of Arvo Pärt: The Collection. 2021. Record company Brilliant Classics BV. (prvé CD z 9). Interpretácia Benjamin Huston, Jurgen Krüse. Trvanie 10:22 min, tempo andante 84 bpm – pomaly, voľne, krokom. Hudobný žáner: minimalizmus, neo-baroko, súčasná vážna hudba. Hudobný štýl tintinnabuli – zvonenie zvončekov. Použitý hudobný zdroj (1. skladba): <https://www.youtube.com/watch?v=epJ4N_y7038>
- VANGELIS – PAPATHANASIOU, E. O. 1993. Rachel's Song. Sunset. Soundtrack z filmu Blade Runner. Vokály – Mary Hopkin. Trvanie 9:24 min, tempo adagio 67 bpm – zvolna, pohodlne. Hudobný žáner: elektronická hudba. Hudobný štýl: ambient. Použitý hudobný zdroj: <<https://www.youtube.com/watch?v=IDuZaF6w2us>>