

ЦІЛЮЩА СИЛА МУЗИКОТЕРАПІЇ ПІД ЧАС МАСАЖНИХ ПРОЦЕДУР

Музикотерапія – найдавніша і природна форма корекції емоційних станів, яку багато людей використовують (свідомо чи ні) для зняття накопиченої розумової напруги, заспокоєння, фокусування.

Сучасна медицина скористалася давно накопиченими спостереженнями і розробила метод лікування музикою. Так народилася музикотерапія. Але насправді музикотерапія існує майже самого початку існування людства.

Музикотерапія – це психотерапевтичний метод, заснований на цілющому впливі музики на психологічний стан людини. Музикотерапія була офіційно визнана в Європі у дев'ятнадцятому столітті, коли її стали використовувати на практиці передові лікарі. А її розквіт припадає на ХХ століття. Музикотерапія застосовується до усіх незалежно від віку, здоров'я або музичних здібностей, допомагає зняти біль і знизити нервову напругу.

Музикотерапія ефективно показала себе у роботі з пацієнтами в різних галузях медицини, зокрема, при наданні масажних послуг. Вона сприяє корекції психофізичного здоров'я людини у процесі отримання лікувальних процедур. Розрізняють дві форми музикотерапії: активна (супроводжувані словесними коментарями рухові імпровізовані дії відповідно до характеру музики); пасивна (прослуховування вибухової, спокійної чи стабілізуючої музики як фону) [5, 6].

Прослуховування правильно підібраних музичних композицій при проведенні масажних процедур дозволяє знімати напругу і дратівливість, головний біль і біль у м'язах, відновлювати спокійне дихання. Використання сучасної інформації у поєднанні зі стародавніми знаннями, показує, що вплив різних музичних інструментів на організм людини є не однаковим. Звуки ударних інструментів створюють відчуття стабільності, впевненості у завтрашньому дні, фізично бадьорять, надають людині сили. Духові інструменти впливають на формування емоційної сфери. Більш того, мідний вітер моментально будить людину від сну, робить її веселою, активною [1, 3, 5, 6].

Музикальні композиції у виконанні клавішних інструментів, особливо фортепіано, стимулюють інтелектуальну сферу. Не випадково звучання фортепіано називають найбільш математичною музикою, а піаністів відносять до музичної еліти, яка має чітке мислення і дуже гарну пам'ять. Струнні інструменти безпосередньо впливають на діяльність серцево-судинної системи. Вони, особливо скрипки, віолончелі та гітари, розвивають відчуття співчуття в людині. Вокальна музика впливає на все тіло. Вираз «чарівний голос музики» дуже актуальний у наш час, так як і уміння виразно вимовляти слова, стає справжнім мистецтвом підпорядкування людей своєму впливу, створення певного образу [5].

Дихання людини є ритмічним. При масажних процедурах пацієнт лежить нерухомо та зазвичай робить у середньому 30-35 вдихів на хвилину. Прослуховування швидкої, гучної музики може призвести до збільшення частоти дихання. Спокійний темп музичного твору, дозволяє зробити дихання глибшим, спокійнішим. А це, у свою чергу, забезпечує заспокоєння та розслаблення організму пацієнта під час масажу [3, 6].

Музикотерапія також сприяє зміні температури тіла. Гучна музика з сильними ритмами може підняти температуру на кілька градусів і зігріти дитину на холоді, в той час як м'яка музика може її «охолодити». У ході проведення масажних процедур музика необхідна дітям протягом усього сеансу. Музичну терапію при масажі дитина повинна слухати у дозованій формі, в залежності від часу доби, виду масажних дій та навіть її настрою [3, 6].

Терапевтичні музичні сесії при масажі створюють середовище повної довіри та творчого розслаблення. Довіра і зв'язок між пацієнтом і фізичним терапевтом мають

важливе значення для процесу лікування, у якому акцент робиться на розвиток внутрішніх людських ресурсів. Застосовуючи музикотерапію фізичні терапевти не «дратують» пацієнта питаннями про горе або хворобу. Головне при цьому під час масажу забезпечити контакт музикотерапії емоціями і відчуттями пацієнта. Часто саме це дає людині сили в боротьбі з хворобою або просто допомагає зрозуміти себе. Завдання терапевта – не нав'язувати музику, мелодію, мотив, а «запалювати» в пацієнті його внутрішній музичний «ліхтарик», який буде висвітлювати темні коридори страху перед хворобою. З музикотерапією відбувається постійний потік енергії всередині тіла пацієнта, поки не буде досягнута гармонія. Музикотерапія змушує пацієнта зрозуміти і використовувати силу цієї гармонії, яка непомітно спрямовує процес її досягнення. Терапевтичні музичні сесії навчають людину і керують не правилами і законами, а соматичною (тілесною) реальністю, яку музика повертає до найперших відчуттів після народження, давно забутих нами, щоб ця реальність народилася знову [5].

При наданні масажних процедур пацієнту для розслаблення, зняття емоційних навантажень, для приємного занурення у процес лікувального впливу масажу необхідно скористатися благотворним впливом мелодійної класичної і сучасної розслаблюючої музики, сповненої звуками природи (шелест листя, голоси птахів, дзижчання комах, звук морських хвиль, дзюрчання струмка). А пацієнт, у свою чергу, на підсвідомому рівні заспокоюється та розслабляється [1-6].

Особливу увагу масажистові слід приділити музичному і рефлекторному пробудженню (входженню у звичний ритм) після масажної процедури. Для цього доцільно використати тиху, спокійну, ніжну, легку, радісну музику. Невелика композиція повинна бути постійно застосованою наприкінці масажної процедури, щоб у пацієнта сформувався рефлекс пробудження. Почувши звук знайомої музики, пацієнту буде простіше і спокійніше перейти від стану повної масажної релаксації до активної діяльності [1-6].

Список використаних джерел

1. Кириленко Л. Г., Голуб Л. О. Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня: метод. рекомендації. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2013. 94 с.
2. Гельбак А. М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: навч.-метод. посібник. Кропивницький: КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2019. 50 с.
3. Ткаченко В. Е. Музикотерапия. *Вестник науки и образования*. 2020. № 15-2 (93). С. 49-52.
4. Рапацкая. Л. А., Тишина Е. Ю. Технологии музыкальной терапии в контексте психолого-педагогической коррекционной практики. *Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова*. Кострома: КГУ, 2011. Т. 17. С. 36-40.
5. Satori Anjey. Музыкальная терапия в эпоху Водолея. Esoteric Music. [Інтернет]. 2008. URL: <https://vdoc.pub/download/-4dbugk7lun30/> (дата звернення: 25.05.2022).
6. Сорока О. В., Банкул Л. Д. Музикотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія для роботи з молодшими школярами. *Науковий вісник УжНУ*. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Ужгород: УжНУ, 2013. №27. С. 192-195.

Троцик А. В., здобувачка вищої освіти гр. ФТЕ-201
Науковий керівник – **Пономаренко Н. П.**, к. мед. н., доцент
Національний університет «Чернігівська політехніка»

ДЗЕРКАЛЬНА ТЕРАПІЯ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ ЕРГОТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІНСУЛЬТУ

Серед тяжких наслідків інсульту мозку є порушення функцій верхньої кінцівки, когнітивних функцій (пам'ять, увага, мовлення), що обумовлюють труднощі у повсякденній і професійній активності та вимагають підбору відповідно дієвих методів реабілітації.