

Ritam  
dobrobiti

Zajedno  
Ako ideš da pustiš  
Po oklopu svjetla  
U provjenu svjetla  
Ako provjenu svjetla  
U provjenu svjetla  
Naci ledi me u  
Kokotima od bista  
Kao prvi travni  
Kao dječak  
Naci se zmeđu ruke  
Naci, nebo i more  
Mi smo i dalje bili  
Zajedno  
Jer ti si ja  
A ja sam ti

Europski dan muzikoterapije  
15. studenoga 2024.



# Europski dan muzikoterapije



Ove godine, 15. studenog, slavimo Europski dan muzikoterapije. Dođite i sudjelujte u zanimljivim događanjima, radionicama, raspravama te online ili uživo koncertima. Slušajte predavanja o muzikoterapiji i naučite nešto novo o ovoj znanstvenoj disciplini. Daljnje informacije o navedenim događanjima možete pronaći na: [www.musictherapyday.eu](http://www.musictherapyday.eu) i na Facebooku @musictherapyday.

## RITAM DOBROBITI:

Usklađivanje uma i duha kroz glazbu

**Ritam dobrobiti** ovogodišnji je moto obilježavanja Europskog dana muzikoterapije koji ukazuje na važnost primjene muzikoterapije pri očuvanju mentalnog zdravlja. Ova fraza snažno naglašava ideju da muzikoterapija može stvoriti skladnu ravnotežu između uma i tijela kako bi se promicalo zdravlje i dobrobit. Također se ističe ideja da svatko ima svoj jedinstveni ritam za postizanje dobrobiti, a muzikoterapija može pomoći pojedincima da pronađu i održe tu ravnotežu kroz prilagođena, terapijska glazbena iskustva. Promicanjem ovog pristupa podići će se svijest o prednostima muzikoterapije u skrbi za mentalno zdravlje, potičući više ljudi da istraže i iskuse duboke učinke glazbe na svoje mentalno i emocionalno blagostanje.

### Muzikoterapija i mentalno zdravlje

Muzikoterapija je etablirana intervencija koja koristi glazbu za poboljšanje fizičkih, emocionalnih, kognitivnih i socijalnih vještina pojedinaca. Zbog svoje jedinstvene sposobnosti da angažira i utječe na pojedince na više razina sve više se prepoznaje kao vrijedan pristup u skrbi za mentalno zdravlje. Muzikoterapijska intervencija može smanjiti anksioznost i stres kod pacijenata, poboljšati raspoloženje te pomoći u izražavanju i regulaciji emocija.

### Primjene muzikoterapije u promicanju mentalnog zdravlja

Pokazalo se da muzikoterapija smanjuje simptome depresije poboljšanjem raspoloženja, povećanjem motivacije i poticanjem osjećaja postignuća i vlastite vrijednosti. Kod osoba s anksioznim poremećajima, muzikoterapija može pomoći u smanjenju simptoma anksioznosti poticanjem opuštanja i svjesne prisutnosti. U kontekstu liječenja ovisnosti, muzikoterapija može biti snažno sredstvo za emocionalnu regulaciju, smanjenje stresa i prevenciju recidiva. Također može pružiti pozitivan mehanizam suočavanja i pomoći pri ponovnoj izgradnji društvenih veza.

Za osobe koje su doživjele traumu, muzikoterapija može pružiti siguran prostor za procesiranje traumatskih sjećanja i emocija. Glazba može pomoći pri uzemljavanju (grounding) i smirivanju živčanog sustava, koji je često disreguliran kod osoba s posttraumatskim stresnim poremećajem (PTSP).

### Metode u muzikoterapiji koje se koriste u skrbi za mentalno zdravlje

Među mnogim različitim metodama, kao što su aktivno stvaranje glazbe, receptivno slušanje glazbe, analiza stihova ili improvizacija, koje se mogu koristiti u skrbi za mentalno zdravlje, usredotočit ćemo se na metode pisanja pjesama. Pisanje pjesama može pomoći pojedincima da izraze osjećaje i iskustva na strukturiran način, što može biti posebno terapijsko. Tijekom stvaranja pjesme, muzikoterapeut pomaže klijentu istražiti osobna značenja i emocije. Ovo može biti snažan način povezivanja s osjećajima i mislima kao i oblik njihova izražavanja.

### Prednosti provođenja muzikoterapije u mentalnom zdravlju

Muzikoterapija je neinvazivna i može biti zabavno, ugodno iskustvo, što je čini pristupačnijom za širi krug pojedinaca. Prilagodljiva je i može zadovoljiti jedinstvene potrebe i sklonosti svakoga, što je čini izuzetno svestranom. Muzikoterapija se bavi umom, tijelom i duhom, što je čini holističkim pristupom skrbi za mentalno zdravlje.

### Zaključak

Muzikoterapija je vrijedna metoda u liječenju i očuvanju mentalnog zdravlja zbog svoje sposobnosti da odgovori na širok raspon emocionalnih, kognitivnih i socijalnih potreba. Ona pruža jedinstven, ugodan i učinkovit način za pojedince da istraže svoje emocije, poboljšaju svoje mentalno zdravlje i unaprijede svoju cjelokupnu dobrobit.

# 15. studenoga 2024.

# musictherapyday.eu

