

IMPORTANȚA MELOTERAPIEI ÎN MANAGEMENTUL STRESULUI

Asist. univ. drd. Curis Cecilia
Facultatea de Arte, Departamentul de Teatru, muzică și arte plastice,
Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați

Pare să existe o cale ferată subterană misterioasă și puternică care să lege medicina și muzica.

(Arnold Steinhardt)

Scopul acestui articol este acela de a realiza conexiunea dintre consecințele negative ale stresului (distress) și posibilitățile de a utiliza intervenția muzicală în interacțiunea stress-ființă umană.

Termenul „stres” este universal, aparținând oricărui lexic. A devenit un leitmotiv prezent în vocabularul activ al oricărei persoane indiferent de vârstă, sex, profesie sau categorie socială. Care ar putea fi explicația acestei omniprezențe lexicale geografice și culturale?

Răspunsul nu este unul facil. Paradoxul constă în faptul că semnificația individuală a acestei noțiuni este diferită. O scurtă istorie a noțiunii de stres, ne arată că originea sa se află în definiția propusă de Hans Selye (biochimist canadian de origine austro-ungară): “Stresul este răspunsul nespecific al corpului la orice cerință sau solicitare”[1]

De-a lungul timpului, noțiunea de stres a primit o serie semnificații astfel încât, în prezent, este utilizată în lucrări științifice din multiple domenii: medicină, psihologie, fizică, inteligența artificială, biochimie, rezistența materialelor, și chiar artă.

La nivel fiziologic, acțiunea stresului determină apariția a trei stadii ale răspunsului (conform Sindromului General de Adaptare elaborat de H. Selye)[1]:

1. Reacția de alarmă

2. Rezistența/Apărarea

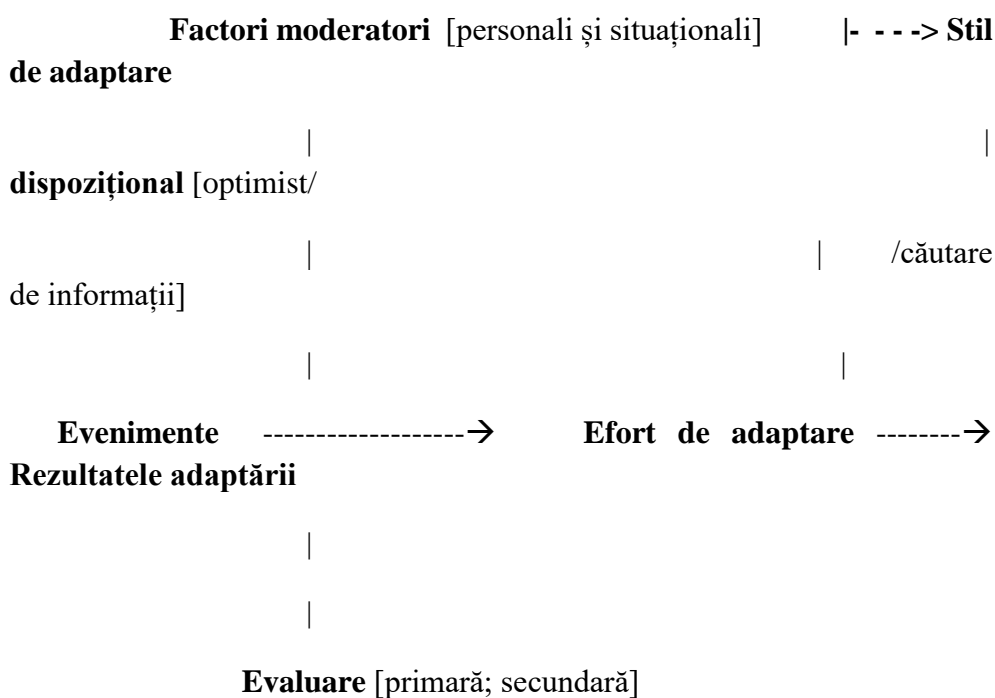
3. Epuizarea

Efectele fiziologice ale stresului la nivelul organismului uman (conform Sindromului General de Adaptare elaborat de H.Selye - adaptat)



Organizația Mondială a Sănătății (OMS) afirmă: “stresul reprezintă în prezent cel mai important risc pentru sănătate”. Dramatic este faptul că efectele stresului apar la vârste din ce în ce mai mici, la copii și adolescenți, producând efecte negative polimorfe; afectarea stării de bine (well-being), tulburări de somn, tulburări anxios-depresive, sindrom de burnout, tulburări somatoforme și chiar afecțiuni organice severe cum sunt, afecțiunile cardiovasculare cu risc vital (infarct miocardic, hipertensiune arterială, accident vascular cerebral) sau scăderea imunității cu consecințe dramatice, prin apariția cancerului.

Schema modelului teoretic al intervenției stresului cunoscut drept teoria cognitivă (psihologică) a stresului (după Lazarus și Folkman) [2]



Tipuri de stres – clasificare

Noțiunii de stres i se acordă în marea majoritate a cazurilor, conotații negative. Clasificarea stresului relevă însă existența unui tip de stres pozitiv, numit eustres.

1. Stres pozitiv (eustres) – caracteristici:

Este un tip de stres care acționează pe termen scurt, aparține abilităților noastre de adaptare motivându-ne și concentrându-ne energia (ne determină să devenim mai eficienți îmbunătățindu-ne performanța)

2. Stres negativ (distres) - caracteristici:

Este acel tip de stres care poate acționa pe termen scurt sau lung, dar care depășește capacitățile noastre de adaptare, ne demotivează, ne dminuează performanța individuală secătuiindu-ne de energie. Acțiunea sa ne

conferă o stare afectivă negativă care, dacă se menține poate determina probleme mentale sau organice.

Una dintre metodele de diminuare a stresului s-a dovedit a fi utilizarea tehnicilor de terapie artistică creativă (CAT – Creative Art Therapy) alegând în acest caz, ca instrument de intervenție, muzica. Meloterapia, combinată cu metodele conexe, cum sunt dansul sau interpretarea (psihodrama), reprezintă o metodă de terapie expresivă.[3]

Muzicoterapia reprezintă o tehnică utilă de intervenție, oferind terapeutului posibilitatea de a accesa emoțiile pacientului, realizând o reconceptualizare a situației de viață în care se află acesta. Poate fi utilizată și în situații de criză, fiind o modalitate de abordare în sensul promovării și menținerii stării de sănătate. Avantajele utilizării meloterapiei constau în primul rând în acceptarea facilă de către majoritatea pacienților, în comparație cu alte modalități de terapie (ex. prin metode farmacologice).

Acest fapt poate fi explicat prin acceptanța superioară a unor metode de terapie care pot fi mai ușor integrate în viața cotidiană a pacientului, ele fiind și anterior utilizate într-un alt context social.

Efectele pozitive ale muzicii în gestionarea stresului pot fi explicate prin acțiunea acesteia asupra mecanismelor neuroendocrine ale stresului. Efectul principal al meloterapiei este scăderea anxietății, urmată de normalizarea constantelor biologice (tensiune arterială, frecvență cardiacă, frecvență respiratorie etc), aspect dovedit prin intermediul numeroaselor studii, având garanția unor evidențe (metode imagistice și de laborator- biomarkeri ai stresului [4, 5])

Aplicațiile meloterapiei ca metodă de reducere a stresului și, implicit a efectelor sale negative, sunt multiple. Studiile arată că muzica, cu precădere cea aleasă de pacient, sau de individul aflat într-o situație stresantă, are acțiune benefică prin reducerea afectivității negative.[6,7,8] Cea mai concludentă dovadă este reprezentată de utilizarea meloterapiei în afecțiunile psihosomatice, în care componenta emoțională și factorii psihologici, cu precădere efectele stresului, au o contribuție majoră.[9,10,11]

În altă ordine de idei, orice afecțiune medicală reprezintă, în esență, un factor de stres. În acest context, domeniile medicale în care meloterapia este utilizată din ce în ce mai frecvent sunt: oncologia (în terapia bolii canceroase

și în îngrijirile paleative pentru reducerea durerii), neurologia demența- boala Alzheimer, boala Parkinson, pacienti comatoși), psihiatria (anxietatea, depresia, suicidul)[10]. Există studii care demonstrează efectele benefice și în îngrijirea pacienților (atât pentru pacienți cât și pentru cei ce participă la procesul de îngrijire)[12], în situația efectuării unor manevre medicale în scop diagnostic (endoscopie)[13], în cazul intervențiilor chirurgicale.[14] sau al aplicării unor proceduri medicale efectuate în scop diagnostic sau terapeutic. [15]

Efectele benefice ale muzicii pot fi utilizate, teoretic, în orice situație și în orice domeniu al vieții și desigur, al medicinei. Există o serie de limitări, cum se întâmplă în cazul pacienților hipoacuzici sau la cei care nu agreează muzica. Aceste inconveniente pot fi depășite fie prin mijloace tehnice, fie prin efectuarea unei anamneze corecte și alegerea adecvată a genului muzical utilizat, în funcție de o serie de variabile psihologice, medicale și chiar contextuale.

În mod evident, studiile despre utilizarea meloterapiei în afecțiunile medicale și în îmbunătățirea calității vieții sunt încă la început, fiind din ce în ce mai strâns legate de descoperirile în neuroștiințe.[16]

Bibliografie

[1] Selye H, The Stress of Life, Editura: MCGRAW-HILL Professional, 1978;

[2] Biggs A, Brough P, Drummond S, Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory, Chapter 21, First published: 18 February 2017
<https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>;

[3] Martin L, Oepen R, Bauer K, Nottensteiner A, Mergheim K, Gruber H, Koch C.S, Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention—A Systematic Review, Behav Sci (Basel). 2018 Feb; 8(2): 28, Published online 2018 Feb 22. doi: [10.3390/bs8020028];

[4] Thoma V.M, La Marca R, Brönnimann R, Finkel L, Ehlert U, Nater M.U , The Effect of Music on the Human Stress Response,

PLoS One. 2013; 8(8): e70156, Published online 2013 Aug 5. doi:
[10.1371/journal.pone.0070156];

[5] Schneiderman N, Ironson G, Siegel D.S., Stress and Health:
Psychological, Behavioral, and Biological Determinants, *Annu Rev
Clin Psychol*. Author manuscript; available in PMC 2008 Oct 16,
Annu Rev Clin Psychol. 2005; 1: 607–628, doi:
[10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141]

[6] Yehuda N., Music and Stress, *J Adult Dev* (2011) 18:85–94, DOI
10.1007/s10804-010-9117-4, Published online: 4 January 2011,
Springer Science+Business Media, LLC 2010;

[8] Raglio A, Bellelli G, Traficante D, Gianotti M, Ubezio MC,
Gentile S, Villani D, Trabucchi M., Efficacy of music therapy
treatment based on cycles of sessions: a randomised controlled trial,
Aging Ment Health. 2010 Nov;14(8):900-4. doi:
10.1080/13607861003713158;

[9] Pisarczyk E., Music and Its Effect on Stress, *Augustana Digital
Commons*, Winter 1-16-2018, Music: Student Scholarship &
Creative Works[pdf]

[10] Thoma M.V, Mewes R, Nater N.U, Preliminary evidence: the
stress-reducing effect of listening to water sounds depends on
somatic complaints, *Medicine (Baltimore)*. 2018 Feb; 97(8): e9851,
Published online 2018 Feb 23. doi:
[10.1097/MD.0000000000009851]

[11] Leubner D, Hinterberger T, Reviewing the Effectiveness of Music Interventions in Treating Depression, Reviewing the Effectiveness of Music Interventions in Treating Depression, *Front Psychol.* 2017; 8: 1109, Published online 2017 Jul 7. doi: [10.3389/fpsyg.2017.01109]

[12] Gold C, Mössler K, Grocke D, Heldal TO, Tjemsland L, Aarre T, Aarø LE, Rittmannsberger H, Stige B, Assmus J, Rolvsjord R., Individual music therapy for mental health care clients with low therapy motivation: multicentre randomised controlled trial, *Psychother Psychosom.* 2013;82(5):319-31. doi: 10.1159/000348452. Epub 2013 Aug 9

[13] Hyun Hee Ji, Hyun Sook J, Effects of Music Therapy on Subjective Stress Response, Salivary Cortisol, and Fatigue for Intensive Care Nurses, Published online June 30, 2017. <https://doi.org/10.15384/kjhp.2017.17.2.119>, *Korean J Health Promot.* 2017 Jun;17(2):119-127. Korean;

[14] Padam A, Sharma N, Sastri OSKS, Mahajan S, Sharma R, Sharma D., Effect of listening to Vedic chants and Indian classical instrumental music on patients undergoing upper gastrointestinal endoscopy: A randomized control trial, *Indian J Psychiatry.* 2017 Apr-Jun;59(2):214-218. doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_314_16.

[15] Leardi S, Pietroletti R, Angeloni G, Necozone S, Ranalletta G, Del Gusto B., Randomized clinical trial examining the effect of

music therapy in stress response to day surgery, *Br J Surg.* 2007 Aug;94(8):943-7.

[16] Mackintosh J, Cone G, Harland K, Sriram KB, Music reduces state anxiety scores in patients undergoing pleural procedures: a randomised controlled trial, *Intern Med J.* 2018 Sep;48(9):1041-1048. doi: 10.1111/imj.13738.

[17] Cicchetti D., Cohen J.D., *Developmental Psychopathology, Developmental Neuroscience* 2nd ed, ISBN-13: 978-0471237372;ISBN-10: 047123737X, Ed. Wiley 2006, pp 1-65; 553-629; 656-677;