



ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ
ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ
ΤΟΜΕΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΛΙΚΩΝ

Εφαρμογή της μουσικοθεραπείας ως τρόπος αντιμετώπισης διάφορων προβλημάτων υγείας

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Δάφνη-Βάγια Α. Σχίζα

Επιβλέπων: Διονύσιος-Δημήτριος Κουτσούρης
Καθηγητής Ε.Μ.Π.

Συνεπιβλέπων: Ουρανία Πετροπούλου
Ε.ΔΙ.Π. Ε.Μ.Π.

Αθήνα, Μάιος 2021



ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ
ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ
ΤΟΜΕΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΛΙΚΩΝ

Εφαρμογή της μουσικοθεραπείας ως τρόπος αντιμετώπισης διάφορων προβλημάτων υγείας

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Δάφνη-Βάγια Α. Σχίζα

Επιβλέπων: Διονύσιος-Δημήτριος Κουτσούρης
Καθηγητής Ε.Μ.Π.

Συνεπιβλέπων: Ουρανία Πετροπούλου
Ε.ΔΙ.Π. Ε.Μ.Π.

Εγκρίθηκε από την τριμελή εξεταστική επιτροπή την 16^η Νοεμβρίου 2020.

.....
Δ.Δ. Κουτσούρης
Καθηγητής Ε.Μ.Π.

.....
Γ. Ματσόπουλος
Καθηγητής Ε.Μ.Π.

.....
Π. Τσανάκας
Καθηγητής Ε.Μ.Π.

Αθήνα, Μάιος 2021

.....
Δάφνη-Βάγια Α. Σχίζα

Διπλωματούχος Ηλεκτρολόγος Μηχανικός και Μηχανικός Υπολογιστών Ε.Μ.Π.

Copyright © Δάφνη-Βάγια Α. Σχίζα
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου.

Περίληψη

Ο στόχος της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι να εξετάσει αν η μουσική έχει ενεργό ρόλο στον τομέα της υγείας και αν μπορεί να βοηθήσει ως συμπληρωματική θεραπεία στην τυπική και βασική θεραπεία του ατόμου που τη λαμβάνει με τη χρήση της μελωδίας, του τραγουδιού αλλά και τη χρήση των μουσικών οργάνων.

Η μουσικοθεραπεία είναι μια πρακτική και δημιουργική διαδικασία που έχει ως στόχο τη βελτίωση του επιπέδου ζωής του θεραπευόμενου, την ευημερία, την ευεξία και την ενίσχυση της ποιότητας ζωής. Στην αρχαιότητα η μουσική είχε σημαντικό ρόλο στην κοινωνική και στη προσωπική ζωή των ανθρώπων. Πολλές φορές αποτελούσε τρόπο διασκέδασης και έκφραση χαράς αλλά υπήρχαν και φορές που ήταν ένα μέσο το οποίο θα τους οδηγούσε στη λύτρωση, στην ελευθερία και στη πνευματική ευεξία. Στην εποχή μας η μουσικοθεραπεία αποτελεί πλέον έναν ξεχωριστό επιστημονικό κλάδο, ο οποίος μετράει λίγες δεκαετίες και σημειώνει συνεχώς εξέλιξη.

Σημαντικός είναι ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή ο οποίος ασχολείται με την ένταξη της μουσικής στη θεραπεία των ασθενών, ως βοηθητικό μέσο, ενώ εκτός από τη μουσική ασχολείται με την ψυχολογία, την παιδαγωγική αλλά και την ιατρική. Ο θεραπευτής πρέπει ανάλογα με την περίπτωση του ασθενούς και τις ανάγκες-απαιτήσεις του να του προσφέρει την κατάλληλη μουσική, μελωδία με σκοπό να τον ηρεμήσει, να τον χαλαρώσει και να βελτιώσει την ψυχική και σωματική του υγεία .

Στα πλαίσια της παρούσας εργασίας αναλύθηκαν 142 μελέτες και παρουσιάστηκε ο τρόπος εφαρμογής της μουσικοθεραπείας στην κάθε μελέτη και εντοπίστηκαν οι μεταβλητές που επηρεάζει η μουσικοθεραπεία στην κοινωνική, προσωπική ζωή του παραλήπτη της αλλά και στην υγεία του. Τονίστηκε η αρνητική ή η θετική επίδραση της μουσικοθεραπείας στις μεταβλητές αυτές. Οι 142 μελέτες αφορούσαν συγκεκριμένου τύπου καταστάσεις υγείας όπως ψυχικές ασθένειες, νευρολογικές διαταραχές, αυτισμός, καρκίνος, Covid-19 και εγκυμοσύνη.

Τα αποτελέσματα στα οποία καταλήξαμε δείχνουν πως η μουσικοθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά στις περισσότερες περιπτώσεις ως συμπληρωματική θεραπεία και να χρησιμοποιηθεί ως τρόπος ενίσχυσης του ασθενή και για να βελτιωθεί ο τρόπος ζωής του, η ποιότητα ζωής του και η ψυχική του υγεία. Σε σπάνιες και συγκεκριμένες περιπτώσεις εντοπίστηκαν αρνητικές επιδράσεις της μουσικής όταν έγινε ακρόαση ακατάλληλου είδους μουσικής ή όταν η ένταση της μουσικής ήταν υψηλή. Μπορεί να διεξαχθεί επιπλέον έρευνα σχετικά με τη χρήση της μουσικοθεραπείας ως βοήθημα για την ελάττωση των φαρμάκων και να ερευνηθούν περισσότερο όλα τα είδη μουσικών παρεμβάσεων.

Λέξεις-Κλειδιά: μουσική και υγεία, μουσικοθεραπεία, πλεονεκτήματα της μουσικοθεραπείας, ψυχική υγεία και μουσική, Covid-19 και μουσική, τέχνη και υγεία

Abstract

The goal of this diploma thesis is to examine whether music has an impact in the health sector and if it can help as a complementary therapeutic means to the formal and basic treatment of the person who receives it with the use of melody, song and musical instruments.

Music therapy is a practical and creative process that aims to improve the quality of life of the patients, their well-being levels and enhance their life in a positive way. In ancient times music played an important role in the social and personal life of people. It was mostly a way of entertainment and expression of joy but there were also times when it was a means that would lead to redemption, freedom and spiritual well-being. Nowadays, music therapy is a separate scientific field, which has been developed over a few decades and is constantly evolving.

Music therapists have a determinant role in the process of the integration of music in the treatment of patients as an auxiliary means, while in addition to music, they deal with psychology, pedagogy and medicine. The therapist, depending on the patients' cases and their needs-requirements, should offer them the appropriate music, melody in order to calm them down, relax and improve their mental and physical health.

In the context of this thesis 142 studies were analyzed and the way of application of music therapy in each study was presented. Last but not least the variables which affect music therapy in the social and, personal life context of the recipients and their health were identified. The negative or positive effect of music therapy on these variables was emphasized. The 142 studies concerned specific types of health conditions, namely mental illness, neurological disorders, autism, cancer, Covid-19 and pregnancy.

The results show that music therapy can work effectively in most cases as a complementary means of therapy and can be used as a way to support the patient and improve his lifestyle, quality of life and mental health. In rare and specific cases, negative effects of music were identified when listening to inappropriate music or when the volume of the music was high. Additional research can be done on the use of music therapy as a means of reducing medication and more research on all types of musical interventions.

Key-words: music and health, music therapy, benefits of music therapy, mental health and music, covid-19 and music, art and health

Ευχαριστίες

Η παρούσα διπλωματική εργασία δεν πραγματοποιήθηκε με φυσική παρουσία στο Εργαστήριο Βιοιατρικής Τεχνολογίας της Σχολής Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου, λόγω των δύσκολων συνθηκών που επικρατούν κατά τη διάρκεια της πανδημίας της νόσου Covid-19, με αποτέλεσμα να γίνει εξ ολοκλήρου εκ της οικίας μου.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή, κ. Δημήτριο Κουτσούρη, και την Δρ. Ουρανία Πετροπούλου (Ε.ΔΙ.Π. Ε.Μ.Π.), που μου εμπιστεύτηκαν το συγκεκριμένο θέμα και μου έδωσαν την ευκαιρία να ασχοληθώ με αυτό. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Δρ. Παναγιώτη Κατρακάζα για την εξαιρετική συνεργασία που είχαμε όλο αυτό το διάστημα, που με βοήθησε με πολύτιμες και σημαντικές συμβουλές για την υλοποίηση της παρούσας εργασίας, καθώς και για τον πολύτιμο χρόνο που διέθεσε. Επίσης ευχαριστώ τους καθηγητές κ. Γεώργιο Ματσόπουλο και κ. Παναγιώτη Τσανάκα για τη συμμετοχή τους στην εξεταστική επιτροπή.

Τέλος, ευχαριστώ την οικογένεια μου και τους φίλους μου, για τη στήριξη και τη συμπαράσταση τους καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου και που δεν σταμάτησαν να πιστεύουν σε μένα.

Αθήνα, Μάιος 2021

Σχίζα Δάφνη-Βάγια

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη.....	5
Abstract.....	6
Ευχαριστίες.....	7
Ευρετήριο Εικόνων	9
Ευρετήριο Πινάκων.....	9
Ευρετήριο Διαγραμμάτων	9
Πρόλογος.....	10
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	11
1.1. Τι είναι η μουσικοθεραπεία.....	11
1.2. Μουσικοθεραπεία στα παλαιά χρόνια	12
1.3. Μουσικοθεραπεία στις μέρες μας.....	14
1.4. Στόχοι μουσικοθεραπείας	14
1.5. Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή	15
1.6. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε διάφορες καταστάσεις σχετικές με την υγεία	16
Κεφάλαιο 2: Μεθοδολογία Έρευνας.....	17
2.1. Στόχος της βιβλιογραφικής ανασκόπησης	17
2.2. Ερευνητικά ερωτήματα	17
2.3. Πηγές δεδομένων	18
2.4. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	18
2.5. Ανάλυση δεδομένων	20
Κεφάλαιο 3: Εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε συγκεκριμένου τύπου καταστάσεις υγείας και τα αποτελέσματά της	23
3.1. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας στις ψυχικές ασθένειες.....	23
3.2. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε νευρολογικές διαταραχές.....	50
3.3. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε ανθρώπους που έχουν διαγνωστεί με διαταραχή του φάσματος αυτισμού.....	65
3.4. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε ασθενείς με καρκίνο	71
3.5. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε ασθενείς και γιατρούς κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19	79
3.6. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας στην εγκυμοσύνη.....	86
Κεφάλαιο 4: Μετα-αναλυτική προσέγγιση.....	92
Κεφάλαιο 5: Συμπεράσματα και μελλοντικές προοπτικές.....	104
5.1. Συμπεράσματα	104
5.2. Περιορισμοί έρευνας	105

5.3. Προτάσεις για μελλοντική έρευνα	105
Αναφορές	107

Ευρετήριο Εικόνων

Εικόνα 1: Διάγραμμα ροής για την επιλογή των άρθρων.....	22
--	----

Ευρετήριο Πινάκων

Πίνακας 1: Μεταβλητές που επηρεάζει η μουσικοθεραπεία.....	95
--	----

Ευρετήριο Διαγραμμάτων

Διάγραμμα 1: Συνολική επίδραση της μουσικοθεραπείας στο σύνολο των 142 μελετών	97
Διάγραμμα 2: Ποσοστιαία μεγέθη στο σύνολο των 61 μελετών που αφορούν ψυχικές ασθένειες	98
Διάγραμμα 3: Ποσοστιαία μεγέθη στο σύνολο των 33 μελετών που αφορούν νευρολογικές διαταραχές	99
Διάγραμμα 4: Ποσοστιαία μεγέθη στο σύνολο των 14 μελετών που αφορούν τον αυτισμό	100
Διάγραμμα 5: Ποσοστιαία μεγέθη στο σύνολο των 13 μελετών που αφορούν τον καρκίνο.....	101
Διάγραμμα 6: Ποσοστιαία μεγέθη στο σύνολο των 10 μελετών που αφορούν τη νόσο Covid-19.....	102
Διάγραμμα 7: Ποσοστιαία μεγέθη στο σύνολο των 11 μελετών που αφορούν την εγκυμοσύνη.....	103

Πρόλογος

Αντικείμενο της παρούσας διπλωματικής εργασίας αποτελεί η μελέτη του ρόλου και της συμβολής της μουσικής στον τομέα της υγείας και αν μπορεί να βοηθήσει ως συμπληρωματική θεραπεία στην τυπική και βασική θεραπεία του ατόμου που τη λαμβάνει με τη χρήση της μελωδίας, του τραγουδιού και τη χρήση των μουσικών οργάνων.

Η δομή της εργασίας έχει ως εξής:

- Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται μία εισαγωγή στην έννοια της μουσικοθεραπείας ενώ αναφέρεται και η πορεία της μουσικοθεραπείας από τα παλαιά χρόνια έως σήμερα. Επίσης παρουσιάζονται οι στόχοι της μουσικοθεραπείας, ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή και η εφαρμογή της στους συγκεκριμένους τομείς υγείας που μελετήθηκαν.
- Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι στόχοι της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης, τα ερευνητικά ερωτήματα που προέκυψαν και οι πηγές δεδομένων που χρησιμοποιήθηκαν. Επίσης αναφέρονται πληροφορίες σχετικές με την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και την ανάλυση δεδομένων.
- Στο τρίτο κεφάλαιο περιγράφεται η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε συγκεκριμένου τύπου καταστάσεις υγείας και τα αποτελέσματα της. Αναλύονται οι 142 μελέτες που εντοπίστηκαν και σχετίζονται με τις ψυχικές ασθένειες, τις νευρολογικές διαταραχές, τις διαταραχές του φάσματος του αυτισμού, τον καρκίνο, τη νόσο Covid-19 και την εγκυμοσύνη.
- Στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται μία μετα-αναλυτική προσέγγιση και αναφέρονται οι κύριες μεταβλητές που επηρεάζει η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας καθώς και για το αν πρόκειται για θετική ή αρνητική επίδραση.
- Στο πέμπτο κεφάλαιο εξάγονται τα σχετικά συμπεράσματα με βάση τα προαναφερθέντα στοιχεία, παρουσιάζονται οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας και προτείνονται οι πιθανές βελτιώσεις για μελλοντική έρευνα.

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή

1.1. Τι είναι η μουσικοθεραπεία

Η μουσικοθεραπεία ως επιστήμη και διαδικασία είναι πρακτική και δημιουργική, ενώ αποσκοπεί στη βελτίωση του επιπέδου ζωής του ατόμου που τη λαμβάνει. Η επίδραση αυτή αφορά το συναισθηματικό, ψυχολογικό, κοινωνικό αλλά και σωματικό επίπεδο του ατόμου [1]. Η βασική και σημαντικότερη ιδέα της μουσικοθεραπείας είναι η δυνατότητα που δίνει στον άνθρωπο να επωφεληθεί από τις θεραπευτικές ικανότητες της μουσικής [2].

Κατά καιρούς έχουν δοθεί διάφοροι ορισμοί για τη μουσικοθεραπεία και το αντικείμενο της. Σύμφωνα με τον Ηλία Σακαλάκ [3], και το βιβλίο του *Μουσικές Βιταμίνες* η μουσικοθεραπεία αποδίδεται με τους παρακάτω ορισμούς:

- «Μουσικοθεραπεία είναι η προγραμματισμένη χρήση της μουσικής, που επιδιώκει να συμβάλει στη θεραπεία παιδιών και ενηλίκων που αντιμετωπίζουν ειδικές ανάγκες, λόγω κοινωνικών, συναισθηματικών, σωματικών ή διανοητικών προβλημάτων».
- «Μουσικοθεραπεία είναι η ελεγχόμενη χρήση της μουσικής για τη θεραπεία, την αποκατάσταση, διαπαιδαγώγηση και εκπαίδευση των παιδιών και των ενηλίκων, που πάσχουν από σωματικές, πνευματικές και συναισθηματικές διαταραχές».
- «Μουσικοθεραπεία είναι η χρήση της μουσικής προς όφελος των θεραπευτικών επιδιώξεων : την αποκατάσταση, τη διατήρηση και τη βελτίωση της σωματικής και πνευματικής υγείας»
- «Μουσικοθεραπεία είναι ο εμπλουτισμός της ανθρώπινης επιδεκτικότητας μέσω προγραμματισμένης χρήσης της μουσικής επενέργειας στη λειτουργία του ανθρώπινου εγκέφαλου»

Σύμφωνα με τη Διεθνή Ένωση για τη μουσικοθεραπεία [4], ο ορισμός της είναι:

- «Η μουσικοθεραπεία είναι η ειδική εφαρμογή της μουσικής στην υπηρεσία των ατόμων με ανάγκες στην πνευματική, σωματική υγεία, στην αποκατάσταση ή στην ειδική αγωγή»

Η Γερμανική εταιρεία Μουσικοθεραπείας [4] έχει ερμηνεύσει τη μουσικοθεραπεία ως:

- «Μουσικοθεραπεία είναι η σκόπιμη χρήση της μουσικής ή μουσικών στοιχείων, προκειμένου να επιτευχθούν θεραπευτικοί στόχοι: αποκατάσταση, στήριξη και παρέμβαση της ψυχικής και σωματικής υγείας (Deutsche Gesellschaft für Musiktherapie – Γερμανική Εταιρεία Μουσικοθεραπείας).»

Ένας από τους πιο ενδιαφέροντες ορισμούς είναι εκείνος που δίνει η Αμερικάνικη Ένωση Μουσικοθεραπείας και είναι ο εξής:

- «Είναι η κλινική και τεκμηριωμένη χρήση μουσικών παρεμβάσεων για να επιτευχθούν ατομικοί στόχοι μέσα από μία θεραπευτική σχέση, από έναν προσοντούχο επαγγελματία που έχει ολοκληρώσει ένα επικυρωμένο πρόγραμμα μουσικοθεραπείας».

Συνεπώς με βάση τους παραπάνω ορισμούς για τη μουσικοθεραπεία, εύκολα γίνεται αντιληπτό πως η χρήση της μουσικής ως θεραπευτικό μέσο μπορεί να επιφέρει σημαντική βελτίωση σε πολλούς τομείς του ατόμου που τη λαμβάνει. Σημαντική είναι η βοήθεια που προσφέρει ο θεραπευτής στον ασθενή αλλά και η σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ τους.

1.2. Μουσικοθεραπεία στα παλαιά χρόνια

Η μουσική στην αρχαιότητα είχε σημαντικό ρόλο τόσο στην κοινωνική όσο και στη προσωπική ζωή των ανθρώπων. Πολλές φορές αποτελούσε τρόπο διασκέδασης και έκφραση χαράς αλλά υπήρχαν και φορές που ήταν ένα μέσο το οποίο θα τους οδηγούσε στη λύτρωση. Αρκετοί αρχαίοι φιλόσοφοι ήταν εκείνοι που πίστευαν στις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής στο σώμα και την ψυχή, όπως επίσης και την ικανότητα της να βοηθάει τον άνθρωπο να ενταχθεί και να εναρμονιστεί με την κοινωνία [5]. Επίσης κατά Πρίνου-Πολυχρονιάδου [5], θεωρείται μοναδική και πολύ σημαντική η προσφορά των αρχαίων Ελλήνων στον τομέα της μουσικοθεραπείας, και μάλιστα θεωρούνται πρωτοπόροι της σύγχρονης μουσικοθεραπείας.

Ο Πυθαγόρας, τον 6^ο αιώνα π.Χ. πίστευε πως η μουσική έχει σημαντική επίδραση στα συναισθήματα του ανθρώπου και πως η ικανότητα του να εντοπίζει έναν συγκεκριμένο ρυθμό σε ό,τι μπορεί να τον οδηγήσει στην εναρμόνιση του με το ρυθμό της πόλης [6]. Με βάση τα παραπάνω ο ίδιος ο Πυθαγόρας επινόησε ρυθμούς και μελωδίες ώστε να εμποδίσει την κατάρρευση της ψυχικής υγείας και αρμονίας του ανθρώπου. Επομένως πίστευε πως αν κάποιος παίζει μουσική και τραγουδάει συχνά, μπορεί να τον βοηθήσει θετικά τόσο στην υγεία τους όσο και στη συναισθηματική τους λύτρωση [3], [5].

Ο Αριστοτέλης θεωρούσε πως η μουσική μπορεί να παρηγορήσει ευχάριστα τους ανθρώπους όταν εκείνοι απογοητεύονται και τους παρότρυνε να συμμετέχουν σε μουσική εκπαίδευση. Πίστευε πως η μουσική ήταν σημαντική για την ανάπτυξη αισθητικής, τη σωστή διαγωγή αλλά και την ψυχαγωγία. Η μουσική μπορεί να δημιουργήσει συγκίνηση, συναισθήματα και για τους οπαδούς του Αριστοτέλη αυτοί είναι αρκετά σημαντικοί λόγοι για να ασχοληθεί κάποιος με τη μουσική. Η συγκίνηση αυτή είναι η θεμελιώδης αρχή της σχολής του Αριστοτέλη, η οποία όταν βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα έχει την ικανότητα να αποβάλει τις ψυχικές εντάσεις, ενώ οδηγεί τον άνθρωπο σε πιο σωστή κρίση αλλά και εκτόνωση [3], [5]. Ο Αριστοτέλης συμπεραίνει πως η ήρεμη μουσική μπορεί να επιδράσει σε ψυχικές διαταραχές ήπιας μορφής και σε ασθένειες με πιο βαρύ

υπόβαθρο χρειάζεται πιο έντονη μουσική για να έρθει η λύτρωση, η οποία θα λύσει και την αντίστοιχη διαταραχή [5].

Ο Ορφείας, ο κυριότερος εκπρόσωπος της τραγουδιστικής τέχνης και της κιθάρας, μπορούσε με το τραγούδι να δαμάσει τη φύση, τα στοιχεία της και να γοητεύσει τα άγρια ζώα. Θεωρείται πως με τη φαρμακευτική τέχνη ανακάλυψε θεραπείες για αρκετές ασθένειες ενώ είχε την ικανότητα να κατευνάσει τους θεούς και τον θυμό τους [3].

Εκτός από την αρχαία Ελλάδα, τη μουσική ως θεραπευτικό μέσο τη συναντάμε και στην Παλαιά Διαθήκη. Ο Δαβίδ είχε την ικανότητα να ηρεμήσει τον βασιλιά Σαούλ, όταν είχε προβλήματα, με το τραγούδι και τη χρήση της άρπας του [7].

Στον Μεσαίωνα οι Έλληνες φιλόσοφοι και τότε επηρέασαν τις απόψεις της περιόδου αυτής, ενώ η μουσική ξεκίνησε να χρησιμοποιείται ως πρόληψη για να διατηρείται η ψυχική και σωματική υγεία εκτός δηλαδή από το να θεραπεύεται μόνο [3].

Ο Boethius, φιλόσοφος, συγγραφέας και μουσικός τον 6^ο αιώνα μ.Χ., πίστευε πως η μουσική επηρεάζει, αναπτύσσει και διαμορφώνει την ηθική. Επίσης τόνισε τα θετικά αποτελέσματα που είχε η μουσική με τη μορφή νανουρίσματος στα βρέφη αλλά και τα αρνητικά αποτελέσματα στην περίπτωση που τα βρέφη άκουγαν μια μελωδία πιο έντονη και 'άγρια'.

Στην Αναγέννηση αναπτύχθηκε μία επιστημονική βάση για την ιατρική, ενώ πολλοί ιατροί ήταν παράλληλα πέρα από επιστήμονες, και μουσικοί και φιλόσοφοι. Τον 16^ο αιώνα ο Pare, γνωστός χειρουργός, ανέφερε πως η μουσική τον βοήθησε να θεραπεύσει ισχιαλγίες, δαγκώματα από αράχνες και αρθρίτιδες.

Τον 17^ο αιώνα, αναπτύχθηκε η άποψη πως η σχέση μουσικής και υγείας είναι αρκετά ισχυρή, ενώ επικρατούσε η θεωρία πως η μουσική μπορεί να βοηθήσει στον περιορισμό της θλίψης, στη πνευματική ηρεμία σύμφωνα με τον Pellegrini. Ο Mersenne θεωρούσε πως η μουσική συμβάλλει στη θεραπεία μίας ασθένειας, αλλά και διευκολύνει. Τον ίδιο αιώνα εμφανίστηκε ένα νέο ρεύμα το οποίο ήταν επηρεασμένο από τις απόψεις του Ντεκάρτ. Ο Κίρχνερ ο οποίος θεωρούσε πως το σώμα μπορεί να μπει σε τάξη με τη μουσική [5].

Τον 18^ο αιώνα υπήρχε μεγάλο ενδιαφέρον για το πως μπορούσε η μουσική να θεραπεύσει διάφορες ασθένειες. Σύμφωνα με τον Robert James η μέθοδος της επανάληψης λόγων με μελωδία θεράπευε συγκεκριμένες ασθένειες, επηρεαζόμενη από την αρχαία Ελλάδα τον 14^ο αιώνα [3].

Τον 19^ο αιώνα υπήρχε μεγάλη σιγουριά από τους ιατρούς για τα θετικά αποτελέσματα της μουσικοθεραπείας στην υγεία του ανθρώπου, τόσο στην σωματική όσο και στην ψυχική. Ο παιδαγωγός Ζακ Εμίλ Νταλκρόζ είχε σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της μουσικοθεραπείας και η πρόταση του ήταν πως οι άνθρωποι θα πρέπει να λαμβάνουν μουσική εκπαίδευση, αλλά και η μουσική να κατέχει σημαντικό ρόλο στη γενική τους παιδεία. Επίσης ο ίδιος θεωρήθηκε πατέρας της ρυθμικής και με τη μέθοδο «Ρυθμική Dalcroze» βοήθησε στην επίδοση των φοιτητών του [5].

Τον 20^ο αιώνα αρκετά νοσοκομεία χρησιμοποίησαν την μουσική για την ανάρρωση ασθενών. Καλούσαν μουσικούς, επαγγελματίες, να βοηθήσουν στη θεραπεία των ασθενών πιστεύοντας πως θα ηρεμήσουν, χαλαρώσουν, θα μειωθεί το στρες τους και θα ενισχυθεί η διάθεση τους. Μετά τα πρώτα θετικά αποτελέσματα, οι προσδοκίες των γιατρών ξεπεράστηκαν, ενώ συμφωνήθηκε πως η μουσική είναι μία θετική επίδραση αλλά χρειάζεται και ειδική εκπαίδευση [3], [5].

1.3. Μουσικοθεραπεία στις μέρες μας

Η μουσικοθεραπεία, στην εποχή μας, αποτελεί πλέον έναν ξεχωριστό επιστημονικό κλάδο, ο οποίος μετράει λίγες δεκαετίες και σημειώνει συνεχώς εξέλιξη. Στην Ελλάδα υπάρχει δυνατότητα μόνο για μεταπτυχιακές σπουδές για τους μουσικοθεραπευτές, ενώ παράλληλα έχει δημιουργηθεί και ο Ελληνικός Σύλλογος Πτυχιούχων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών (ΕΣΠΕΜ). Ο Σύλλογος αυτός ιδρύθηκε το 2004 με βασικό του στόχο να κατασκευαστούν υψηλά μοντέλα χορήγησης υπηρεσιών μουσικοθεραπείας στη χώρα μας. Ανήκει στην Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Μουσικοθεραπείας (EMTC) από το 2008 αλλά και στην Παγκόσμια Ομοσπονδία Μουσικοθεραπείας από το 2016.

Η μουσική θεωρείται ως μία μέθοδος συμπληρωματική στη βασική θεραπεία του ασθενούς, και με τη βοήθεια του τραγουδιού, των μουσικών οργάνων, της μελωδίας αλλά και άλλων στοιχείων της έχει τη δύναμη να διαχειριστεί και να αντιμετωπίσει συναισθηματικά, κοινωνικά, σωματικά, γνωστικά προβλήματα του ανθρώπου που τη λαμβάνει. Μπορεί να οδηγήσει σε μία γενικότερη βελτίωση της ποιότητας και του επιπέδου ζωής του, όπως αναφέρθηκε και στους αρχαίους πολιτισμούς.

Υπάρχουν κάποιοι μηχανισμοί, οι οποίοι αφορούν τη διαδικασία ίασης ψυχής και σώματος και αναδεικνύουν το πόσο μοναδική και σημαντική είναι η επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο και στη ζωή του. Ένας από αυτούς είναι τα συναισθήματα που εκδηλώνει ο άνθρωπος κατά την ακρόαση μουσικής και η σχέση αυτών με το μεταιχμιακό σύστημα του εγκεφάλου του. Ένας άλλος είναι το πως συντονίζονται οι κινήσεις του σώματος με το ρυθμό και τη μουσική, η θαλαμική αντίδραση. Επίσης σημαντικός είναι ο μηχανισμός που σχετίζεται με την αντίδραση του φλοιού του εγκεφάλου και με την ικανότητα της μουσικής να δημιουργεί σκέψεις, εικόνες και φαντασία στο μυαλό. Επιπλέον με τον ήχο ερεθίζονται άμεσα τα δερματικά και περιφερειακά νεύρα. Εξίσου σημαντική είναι η ενασχόληση με τη μουσική είναι ομαδική, καθώς σημαντικό ρόλο στην ευεξία και στη διατήρηση της υγείας έχει ο ψυχικός και κοινωνικός παράγοντας [3].

1.4. Στόχοι μουσικοθεραπείας

Προηγουμένως αναφέρθηκε, σύμφωνα με τον Jauset-Berrocal, J. A. [1], πως σκοπός της μουσικοθεραπείας είναι η βελτίωση του επιπέδου και της ποιότητας ζωής. Υπάρχουν όμως και κάποιοι στόχοι που σχετίζονται με τον άνθρωπο που λαμβάνει τη μουσικοθεραπεία αλλά και τον λόγο που εκείνος επέλεξε τη μουσική για να συμπληρώσει την τυπική του θεραπεία. Μερικοί από αυτούς τους στόχους [8]–[10], είναι:

- Ανάπτυξη και ενίσχυση επικοινωνίας
- Διασκέδαση, ψυχαγωγία, ευχαρίστηση
- Δημιουργική απασχόληση
- Κινητοποίηση και ανάπτυξη δραστηριότητας στον εγκέφαλο και το σώμα

- Γαλήνη, ηρεμία, και ψυχική χαλάρωση
- Δημιουργία και βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων
- Θετικές αλλαγές σε διάφορους τομείς του παραλήπτη
- Ενίσχυση σκέψεων, συναισθημάτων και έκφραση αυτών με ειλικρίνεια
- Κοινωνικοποίηση
- Ενίσχυση μνήμης
- Αύξηση προσωπικών γνώσεων του παραλήπτη
- Αντιμετώπιση προβλημάτων συμπεριφοράς όπως η επιθετικότητα και η επικοινωνία
- Βοήθεια στη θεραπεία ορθοπεδικών, νευρολογικών προβλημάτων
- Αίσθηση του ανήκω, της ύπαρξης και της πληρότητας
- Προσφορά υποστήριξης

1.5. Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή

Σύμφωνα με τον Jauset-Berrocacal, J. A. [1], ο μουσικοθεραπευτής ασχολείται με την ένταξη της μουσικής στη θεραπεία των ασθενών, ως βοηθητικό μέσο, ενώ εκτός από τη μουσική ασχολείται με την ψυχολογία, την παιδαγωγική αλλά και την ιατρική. Εκείνος ως επαγγελματίας πρέπει να έχει τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες για να μπορέσει να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν αλλά και να καλύψει με αποτελεσματικότητα τις υποχρεώσεις που απαιτεί η θέση του [1], [9], [10]. Κάποιες απαραίτητες δεξιότητες που χρειάζεται ο μουσικοθεραπευτής είναι μουσικές, ακουστικές, γνώσεις ιατρικής και νοσηλευτικής. Επιπλέον σημαντικές είναι η νευρολογία, ανατομία, κοινωνιολογία, ψυχολογία, παιδαγωγική αλλά και ειδική αγωγή.

Ο βασικός ρόλος του θεραπευτή είναι, ανεξάρτητα από το αν η μουσική εφαρμόζεται ως θεραπεία που συμπληρώνει την τυπική θεραπεία ή ως ψυχαγωγία, να μπορεί ανάλογα με την περίπτωση του ασθενούς και τις ανάγκες-απαιτήσεις του να του προσφέρει την κατάλληλη μουσική και μελωδία με σκοπό να τον ηρεμήσει, να τον χαλαρώσει και να βελτιώσει την ψυχική και σωματική του υγεία . Πρέπει δηλαδή να έχει την ικανότητα να προσαρμόσει την θεραπεία μουσικής με το αντίστοιχο πρόβλημα του ασθενούς και το τι εκείνος χρειάζεται, να κατανοεί και να σέβεται τις επιθυμίες του. Συνεπώς πρόκειται για έναν ειδικό στη μουσική, στην ψυχολογία αλλά και στη νοσηλευτική ο οποίος με τις ικανότητες του μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία ή στη βελτίωση της υγείας του παραλήπτη [1], [9].

1.6. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε διάφορες καταστάσεις σχετικές με την υγεία

Στην παρούσα εργασία θα εξεταστεί η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε συγκεκριμένες κατηγορίες και καταστάσεις υγείας αλλά και τα αποτελέσματα της. Οι τομείς που θα εξεταστούν είναι:

- Ψυχική υγεία και ψυχικές ασθένειες
- Νευρολογικές Διαταραχές (Άνοια, Πάρκινσον, Εγκεφαλικό)
- Ασθενείς με Covid-19 και ιατροί/νοσηλευτές στην εποχή αυτής της πανδημίας
- Άνθρωποι που έχουν διαγνωστεί με διαταραχή του φάσματος αυτισμού
- Ασθενείς με καρκίνο
- Γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να μελετήσει σφαιρικά τη μουσικοθεραπεία και τους παραπάνω βασικούς τομείς στους οποίους εφαρμόζεται, να εξεταστούν οι μεταβλητές που επηρεάζονται από την εφαρμογή της, καθώς και να αναλυθεί αν η επίδραση της είναι θετική ή αρνητική. Οι στόχοι της μουσικοθεραπείας είναι διαφορετικοί και εξαρτώνται κυρίως από την ομάδα στην οποία απευθύνεται αλλά και από τις ανάγκες της ομάδας. Η μουσικοθεραπεία εφαρμόζεται με διάφορους τρόπους οι οποίοι προσαρμόζονται στις απαιτήσεις και στις ανάγκες του παραλήπτη. Η εργασία αυτή βασίζεται σε βιβλιογραφικές πηγές.

Κεφάλαιο 2: Μεθοδολογία Έρευνας

2.1. Στόχος της βιβλιογραφικής ανασκόπησης

Στόχος της παρούσας βιβλιογραφικής έρευνας είναι να εξετάσει αν η μουσική έχει ενεργό ρόλο στον τομέα της υγείας και αν μπορεί να βοηθήσει ως συμπληρωματική θεραπεία στην τυπική και βασική θεραπεία του ατόμου που τη λαμβάνει με τη χρήση της μελωδίας, του τραγουδιού αλλά και χρήση των μουσικών οργάνων. Στο παρόν κεφάλαιο γίνεται μία μελέτη επιστημονικών ερευνών που εξετάζουν την επίδραση της μουσικής σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο. Επιμέρους σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση των αποτελεσμάτων της μουσικής σε μεταβλητές όπως η ποιότητα ζωής, το βιοτικό επίπεδο και η ψυχική κατάσταση των παραληπτών. Η μουσική εκτός από τρόπος διασκέδασης και ψυχαγωγίας κατέχει σπουδαίο ρόλο στη προσωπική και κοινωνική ζωή του ανθρώπου. Συνεπώς, εκτός από τη προσωπική απελευθέρωση που επιφέρει, μπορεί να οδηγήσει τον άνθρωπο σε εναρμόνιση με την κοινωνία και το περιβάλλον του. Η μουσικοθεραπεία αποτελεί πλέον έναν ξεχωριστό επιστημονικό κλάδο ο οποίος συνεχώς εξελίσσεται [3].

2.2. Ερευνητικά ερωτήματα

Στη συγκεκριμένη έρευνα γίνεται μελέτη της εφαρμογής μουσικοθεραπείας σε κατηγορίες ανθρώπων με συγκεκριμένου τύπου καταστάσεις υγείας και ειδικότερα σε (α) ανθρώπους με προβλήματα ψυχικής υγείας και ψυχικές ασθένειες, (β) σε άτομα με νευρολογικές διαταραχές, (γ) σε ασθενείς με Covid-19, ιατρούς, νοσηλευτές οι οποίοι εργάζονται στην εποχή της πανδημίας της νόσου Covid-19. Επίσης εξετάζονται (δ) περιπτώσεις ασθενών με καρκίνο, (ε) ανθρώπους στο φάσμα του αυτισμού και (στ) γυναικών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους, σε συνδυασμό και με την εργασία τους.

Επομένως δημιουργούνται τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

- Συμβάλει η μουσική στη βελτίωση της κοινωνικής ζωής του ατόμου;
- Είναι ικανή η μουσική να επηρεάσει τις οικογενειακές-επαγγελματικές-κοινωνικές σχέσεις του ασθενή;
- Μπορεί η μουσικοθεραπεία σε συνδυασμό με την τυπική θεραπεία των ασθενών να βοηθήσει στη βελτίωση της καθημερινότητας τους αλλά και στη πρόοδο της κατάστασης υγείας τους;
- Ποιους παράγοντες επηρεάζει στην καθημερινότητα του παραλήπτη της;
- Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η μουσική μπορεί να λειτουργήσει αρνητικά ως θεραπεία στην υγεία του ατόμου που τη λαμβάνει;

- Ποιες μεταβλητές επηρεάζει η μουσικοθεραπεία ανάλογα με τον τομέα στον οποίο ανήκει ο παραλήπτης της;
- Αποτελεί η μουσικοθεραπεία μία επιζήμια κατάσταση για την οικονομία του κράτους;

2.3. Πηγές δεδομένων

Τον Νοέμβριου του 2019 διεξήχθη ηλεκτρονική αναζήτηση στις παρακάτω ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων:

- Google Scholar (<https://scholar.google.gr/>)
- IEEE Explore (<http://ieeexplore.ieee.org/>)
- Science Direct (<http://www.sciencedirect.com/>)
- PubMed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>)
- Europe PubMed Central (<https://europepmc.org/>)

Χρησιμοποιήθηκαν συγκεκριμένοι όροι και προτάσεις στο πεδίο αναζήτησης της κάθε βάσης όπως ‘music and health’, ‘music therapy’, ‘benefits of music therapy’, ‘mental health and music’, ‘covid-19 and music’, ‘art and health’ (οι αντίστοιχες μεταφράσεις των λέξεων στα ελληνικά: ‘υγεία’, ‘μουσική’, ‘μουσικοθεραπεία’, ‘ψυχική υγεία’, ‘τέχνη και υγεία’). Ως εύρος ετών ορίστηκε το 2008 μέχρι το 2020, ενώ δεν εφαρμόστηκαν επιπλέον περιορισμοί.

2.4. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας είναι μία συλλογή από συγκεκριμένες δημοσιεύσεις, άρθρα και πηγές οι οποίες έχουν επιλεγθεί λόγω της συσχέτισης τους με το θέμα και το αντικείμενο της εργασίας. Μετά τη συλλογή των πηγών γίνεται κριτική ανάλυση του περιεχομένου της κάθε έρευνας, σχολιασμός και παράθεση των αποτελεσμάτων τους.

Στη συγκεκριμένη εργασία η βιβλιογραφική ανασκόπηση αφορά κυρίως επιστημονικά άρθρα, ενώ περιέχει και κάποια βιβλία. Τα επιστημονικά άρθρα και οι μελέτες που εντοπίστηκαν και χρησιμοποιήθηκαν είναι 142.

Η ποιοτικά προσανατολισμένη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δημιουργεί μία πολύ ισχυρή βάση, σχηματίζοντας τις αναγκαίες προϋποθέσεις για την ανάπτυξη και την κατανόηση γνώσεων και θεωριών [11].

Όπως τονίστηκε και προηγουμένως η εργασία υλοποιήθηκε με σκοπό τη σύνταξη βιβλιογραφικής ανασκόπησης δεδομένων για τη μουσικοθεραπεία και

την εφαρμογή της ως συμπληρωματική θεραπεία σε διάφορους τομείς υγείας. Η ανασκόπηση αυτή προτείνει μία δραστική και δυναμική μέθοδο έρευνας για τη συλλογή, τον διαχωρισμό και τη κριτική επεξεργασία επιστημονικών άρθρων, ερευνών και δεδομένων, τα οποία αφορούν το θέμα που εξετάζεται. Συνεπώς σύμφωνα με τον Creswell [12] αποτελεί τη μήτρα του γόνιμου επιστημονικού στοχασμού. Σκοπός της ανασκόπησης είναι η δημιουργία ενός σώματος κειμένου, το οποίο θα μελετά τη συγκεντρωμένη γνώση στο συγκεκριμένο θέμα που εξετάζεται και θα ελέγχει τα κρίσιμα σημεία αυτής της γνώσης, ενώ θα ερευνά διεξοδικά τις δημοσιεύσεις στα εξειδικευμένα πεδία ενδιαφέροντος. Στη συνέχεια ακολουθεί μία κριτική αξιολόγηση των πιο αξιοσημείωτων δημοσιεύσεων και στο τέλος παρουσιάζονται οι κυριότερες, σημαντικότερες και πιο σχετικές με στόχο να προσδιοριστεί το ζήτημα που ερευνάται, να εντοπιστούν τυχόν αδυναμίες, αλλά παράλληλα να επιτυγχάνεται οικονομία χρόνου και προσοχής του αναγνώστη. Επομένως δημιουργούνται κάποιες προϋποθέσεις όπως ο προβληματισμός και η ευαισθητοποίηση του αναγνώστη μετά την εξοικείωση του με το θέμα που εξετάζεται [13]–[16].

Στην παρούσα εργασία γίνεται παράθεση άλλων ερευνών ενώ επιβάλλεται καλή ερμηνεία, εξήγηση και προσδιορισμός των ορισμών για να γίνει η συγκέντρωση πληροφοριών και η παράθεση θέσεων, απόψεων και κριτικών. Επίσης στη συγκεκριμένη ανασκόπηση, λόγω της μελέτης υποκατηγοριών και διαφορετικών τομέων υγείας, οι οποίοι πρέπει να κατανοηθούν, η ανασκόπηση γίνεται αφηγηματική και καλύπτει εμπειριστατωμένες ανάγκες των αναγνωστών και του κειμένου [17]. Το υλικό που έχει επιλεγεί, μελετάται και συζητείται είναι κυρίως από τη διεθνή βιβλιογραφία και έχει εντοπιστεί από τις βάσεις δεδομένων που αναφέρθηκαν προηγουμένως οπότε μεθοδολογία είναι η βιβλιογραφική ανασκόπηση [18].

Το υπό εξέταση θέμα φαίνεται να μη θίγεται προς το παρόν εκτενώς από την ελληνική βιβλιογραφία. Αντιθέτως στη διεθνή βιβλιογραφία μπορούμε να εντοπίσουμε άρθρα, έρευνες και μελέτες που ασχολούνται με το συγκεκριμένο θέμα και με τους τομείς υγείας που αναφέρθηκαν. Καθόλου τυχαίο δεν είναι το γεγονός πως αρκετοί μουσικοθεραπευτές στην Ελλάδα έχουν πραγματοποιήσει τις σπουδές τους σε χώρες του εξωτερικού όπου υπάρχουν τα κατάλληλα πανεπιστήμια. Στην Ελλάδα το αντικείμενο θεωρείται ακόμα νέο και στους περισσότερους άγνωστο. Σύμφωνα με την Πρίνου-Πολυχρονιάδου [5] σε αρκετές χώρες όπως η Γερμανία, η Αργεντινή, η Αυστρία, η Δανία έχουν κατασκευαστεί ειδικά κέντρα που ερευνούν την επίδραση της μουσικής σε ασθένειες όπως η σχιζοφρένεια, ο αυτισμός, νευρολογικές ασθένειες, ο αλκοολισμός και ψυχοσωματικές διαταραχές.

Ο ποσοτικός χαρακτήρας της βιβλιογραφικής ανασκόπησης οφείλεται στην εξέταση ενός δεδομένου αριθμού ερευνών και μελετών ενώ παράλληλα υπάρχει και ποιοτικός χαρακτήρας λόγω των προσεγγίσεων που αξιοποιούνται [14]. Η μελέτη αυτή έχει φαινομενολογικό πνεύμα λόγω του αφηγηματικού της ύφους και του πυκνού όγκου πληροφοριών που χρειάζεται για να υπάρχει καλός προσανατολισμός [19].

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση εδώ χαρακτηρίζεται ως τυπική/περιγραφική-αφηγηματική επειδή αποτελεί μία περιληπτική παρουσίαση η οποία περιέχει κριτική ανάλυση της αρθρογραφίας και των ερευνών που έχουν εντοπιστεί στο συγκεκριμένο θέμα. Ως αποτέλεσμα η ανασκόπηση μπορεί να εμπνεύσει και δημιουργηθούν περεταίρω ιδέες για έρευνα, να υπογραμμίσει τις σημασίες και

τους ορισμούς αλλά και να εντοπίσει και παρουσιάσει παραλήψεις και κενά από τις έρευνες που μελετήθηκαν. Το υλικό σε αυτή την περίπτωση επιλέχθηκε από δυναμικά και συγκεκριμένα κριτήρια και χαρακτηρίζεται από συνειδητή επιλεκτικότητα [14].

Σύμφωνα με την Fink [18] κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά ποιοτικής ανασκόπησης χρησιμοποιούνται για να κρατούν σε έγερση τους συγγραφείς ώστε να παρουσιάζουν νέες ερμηνείες, να μην περιορίζονται σε απλή περίληψη, να αναδιατυπώνουν το υλικό και στην περίπτωση που έχει ξανά αναφερθεί. Επίσης η Fink [18] αναφέρει πως τα χαρακτηριστικά αυτά μπορούν να οδηγήσουν τους συγγραφείς στο να αξιοποιούν έργα και μετα-αναλύσεις, να τα χρησιμοποιούν ως αναφορά για να αποφεύγουν επαναλήψεις πάνω στην πορεία του εξεταζόμενου θέματος αλλά και να καταλήξουν σε εκφράσεις ερευνητικών προβληματισμών και ερωτημάτων. Επιπρόσθετα οι συγγραφείς μπορούν να συμβουλέψουν, να πληροφορήσουν τους αναγνώστες σχετικά με το θέμα που μελετούν, αλλά και να τονίσουν κενά, να προτρέψουν για μελλοντικές έρευνες, να εξάγουν συμπεράσματα μέσα από τις ανακεφαλαιώσεις και τέλος να διευκρινίζουν πάντα τη θέση και την παρουσία τους στην υπάρχουσα βιβλιογραφική σύνθεση. Τις παραπάνω προτάσεις της προσπάθησε να ακολουθήσει και η συγκεκριμένη εργασία.

2.5. Ανάλυση δεδομένων

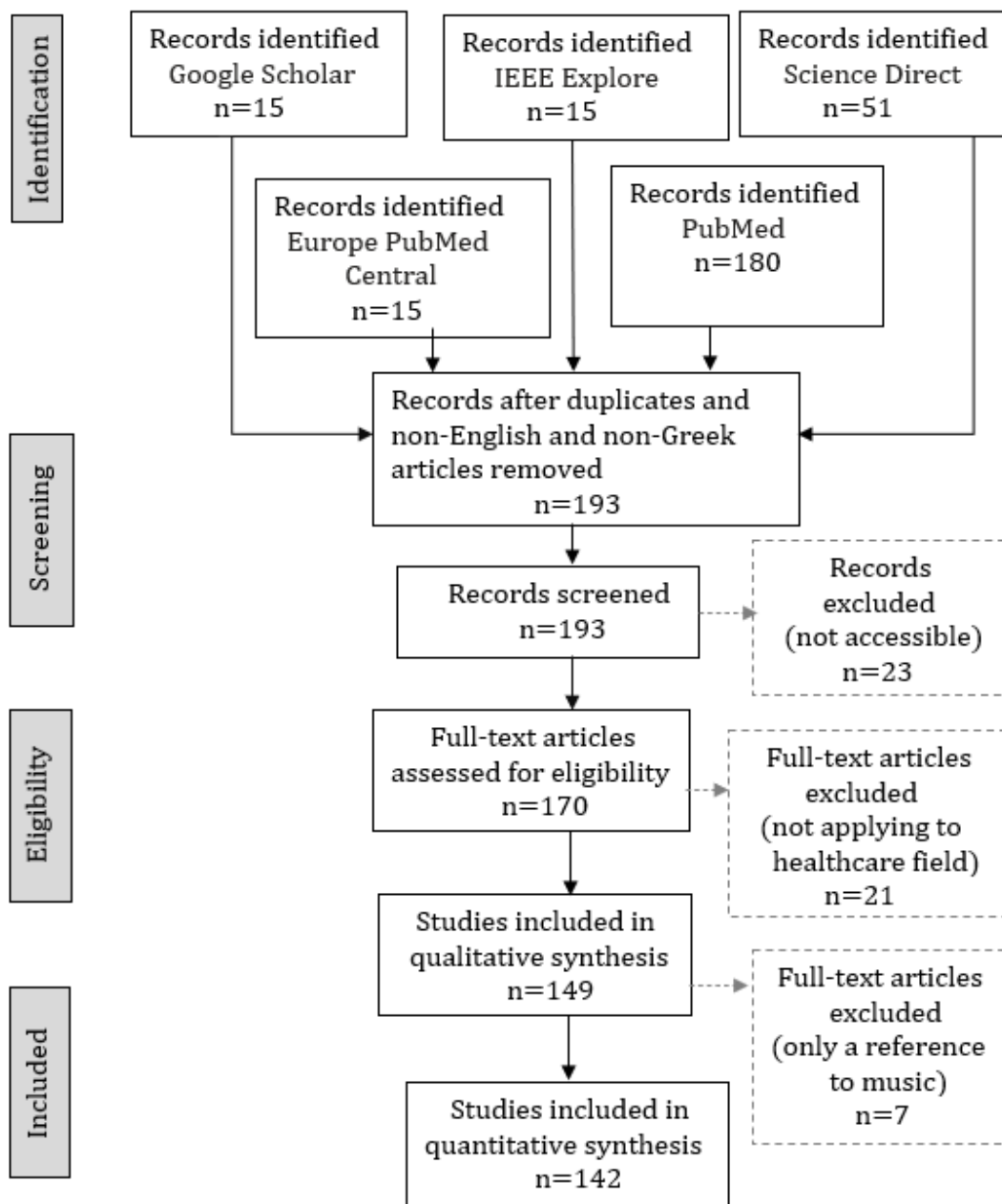
Μετά από τη συγκέντρωση ερευνών και άρθρων από την ηλεκτρονική αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων που αναφέρθηκαν ακολούθησε μία συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση. Τα άρθρα και οι πηγές επιλέχθηκαν με ποιοτική αξιολόγηση ως προς τους διακεκριμένους συγγραφείς και τις αρχές της επιστημονικής έρευνας. Επίσης λόγω του μεγάλου όγκου των άρθρων, οι πηγές διαχωρίστηκαν με βάση τις καταστάσεις υγείας και τις ασθένειες που αφορούν. Οι περισσότερες μελέτες από τις 142 είναι στην αγγλική γλώσσα. Έγινε διεξοδική έρευνα για να πραγματοποιηθεί η εξαγωγή των βασικών χαρακτηριστικών των άρθρων.

Η ανάλυση έγινε με βάση τον τίτλο και την περίληψη του κάθε άρθρου, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις αναλύθηκαν και οι στόχοι του. Στη συνέχεια υλοποιήθηκε ανασκόπηση σε ολόκληρο το κείμενο του κάθε άρθρου. Υπήρξαν περιπτώσεις όπου μετά την εξ ολοκλήρου ανάλυση του κειμένου διαπιστώθηκε η μη συσχέτιση του με το αντικείμενο που μελετάται στην παρούσα εργασία και επομένως αφαιρέθηκαν τα συγκεκριμένα κείμενα, τα οποία δεν περιλαμβάνονται στις 142 μελέτες. Οι 142 μελέτες/άρθρα αποτελούν το βασικό σώμα της παρούσας εργασίας και με βάση αυτές και την ανάλυση τους έγινε η αξιολόγηση τους σχετικά με τα ερευνητικά ερωτήματα (*Εικόνα 1*). Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως τα άρθρα που παρουσιάζονται έχουν διαχωριστεί αρχικά με βάση τον τομέα υγείας που αφορούν. Επίσης υπήρξε διαχωρισμός σχετικά με το αν η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας στη μελέτη που ελέγχεται ήταν πρακτική, δηλαδή γινόταν η εφαρμογή της σε μία ομάδα, ένα δείγμα ή με το αν η μελέτη που

εντοπίστηκε εξέταζε και ανέλυε τη μουσικοθεραπεία και τα αποτελέσματα της θεωρητικά.

Το υλικό στην παρούσα εργασία προήλθε από πρωτογενείς πηγές οι οποίες περιλάμβαναν επιστημονικά άρθρα, μελέτες ή βιβλία με κύριο θέμα τη μουσικοθεραπεία και συγκεκριμένους τομείς υγείας, οι οποίοι είναι: προβλήματα ψυχικής υγείας και ψυχικές ασθένειες, νευρολογικές διαταραχές, η νόσος Covid-19, ο αυτισμός, ο καρκίνος, η εγκυμοσύνη. Βασικό κριτήριο για τη συλλογή του υλικού ήταν η διαθεσιμότητα και η προσβασιμότητα αλλά και η τυχαιοποιημένη επιλεκτικότητα. Οι πληροφορίες που αποσπάστηκαν από το υλικό που συγκεντρώθηκε διαμόρφωσαν το βασικό στόχο της παρούσας εργασίας, ο οποίος είναι η μελέτη και η κατανόηση της επίδρασης της μουσικοθεραπείας ως βοηθητικό μέσο στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων ασθενειών αλλά και τα αποτελέσματα της στην υγεία, στη προσωπική και κοινωνική ζωή των πασχόντων.

Για λεπτομερή ανάλυση δημιουργήθηκαν ξεχωριστοί πίνακες για την κάθε περίπτωση (ψυχικές ασθένειες, νευρολογικές διαταραχές, Covid-19, αυτισμός, καρκίνος, εγκυμοσύνη). Οι πίνακες αυτοί περιέχουν την ανάλυση του κάθε άρθρου που έχει εντοπιστεί και αντιστοιχεί σε μία από τις έξι καταστάσεις υγείας. Αρχικά διαχωρίζεται η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε θεωρητική ή πρακτική, αν εφαρμόζεται σε κάποια ομάδα ή δείγμα, και στη συνέχεια εντοπίζονται τα αποτελέσματα της εφαρμογής της και τα ζητήματα που μπορεί να προέκυψαν. Ακολούθησε η ανάλυση του τρόπου εφαρμογής της μουσικοθεραπείας στην κάθε έρευνα και ο εντοπισμός των μεταβλητών που επηρεάζει η μουσικοθεραπεία στην κοινωνική, προσωπική ζωή του παραλήπτη της αλλά και στην υγεία του. Τονίστηκε η αρνητική ή η θετική επίδραση της μουσικοθεραπείας στις μεταβλητές αυτές. Τέλος, δημιουργήθηκε ένας γενικός πίνακας ο οποίος περιέχει τις μεταβλητές που επηρεάζει η μουσικοθεραπεία, οι οποίες εντοπίστηκαν από τα 142 άρθρα, και αναφέρει αν η επίδραση της μουσικοθεραπείας στην κάθε μεταβλητή είναι θετική ή αρνητική ανάλογα με τον τομέα υγείας που μελετήθηκε.



Εικόνα 1: Διάγραμμα ροής για την επιλογή των άρθρων

Κεφάλαιο 3: Εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε συγκεκριμένου τύπου καταστάσεις υγείας και τα αποτελέσματα της

3.1. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας στις ψυχικές ασθένειες

Ο κόσμος σε κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο επηρεάζεται άμεσα από τις ψυχικές ασθένειες και την ψυχική υγεία, οι οποίες αποτελούν σημαντικό κομμάτι μέρος της δημόσιας υγείας. Η ψυχική υγεία του ανθρώπου μπορεί να επηρεαστεί από διάφορους παράγοντες όπως οικονομικοί, βιολογικοί, κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί. Οι παράγοντες αυτοί οδηγούν στην εμφάνιση ψυχικών διαταραχών ανεξάρτητα από την ηλικία και το φύλο του ατόμου. Είναι σημαντικό τόσο για τον ίδιο τον άνθρωπο όσο και για την κοινωνία η βελτιωμένη ψυχική υγεία του, δηλαδή να μπορεί ο άνθρωπος να ανταποκρίνεται με επιτυχία στην πίεση και στα προβλήματα που βιώνει καθημερινά κατανοώντας πλήρως τις ικανότητες του. Οι ψυχικές διαταραχές αποτελούν θέμα ύψιστης σημασίας στη δημόσια υγεία αλλά και βασικό λόγο στέρησης της παραγωγικότητας και της ευημερίας του ανθρώπου [20]. Σύμφωνα με την ταξινόμηση ICD-10¹ (Διεθνής Στατιστική Ταξινόμηση Νοσημάτων και Συναφών Προβλημάτων Υγείας) ψυχικών διαταραχών και διαταραχών συμπεριφοράς οι βασικές κατηγορίες ψυχικών ασθενειών είναι:

- Διαταραχές στη ψυχολογική ανάπτυξη
- Συναισθηματικές διαταραχές
- Διαταραχές στην συμπεριφορά και στην προσωπικότητα ενηλίκων
- Νευρολογικές διαταραχές σχετικές με το άγχος και το σώμα
- Σχιζοφρένεια και παραληρητικές διαταραχές
- Νοητική υστέρηση
- Διαταραχές λόγω ψυχοτρόπων ουσιών
- Διαταραχές της συμπεριφοράς και της ημικρανίας (συνήθως στην εφηβεία)
- Απροσδιόριστες ψυχικές διαταραχές
- Οργανικές διαταραχές
- Συμπεριφορές σχετικές με φυσιολογικές διαταραχές και φυσικούς παράγοντες

Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην παρούσα εργασία αναλύθηκαν 61 μελέτες σχετικές με τη μουσικοθεραπεία και την επίδραση της στις ψυχικές ασθένειες και στην ψυχική υγεία του ανθρώπου. Ακολουθεί η ανάλυση σχετικά με τις μεθόδους και τους τρόπους εφαρμογής της μουσικοθεραπείας που ακολουθήθηκαν στις αναφερόμενες εργασίες αλλά και τα αποτελέσματά τους.

Ο σκοπός της διερευνητικής έρευνας [21] ήταν να καταγράψει πώς οι μουσικοθεραπευτές αναπτύσσουν θεραπευτική συνεργασία με ενήλικες με

¹ <https://www.galinos.gr/web/drugs/main/icdcodes/v>

προβλήματα ψυχικής υγείας. Ο ερευνητής πραγματοποίησε ημι-δομημένες συνεντεύξεις με οκτώ μουσικοθεραπευτές. Οι συμμετέχοντες είχαν κλινική εμπειρία μέχρι και 29 ετών σε διάφορους τύπους εγκαταστάσεων ψυχικής υγείας με εσωτερικούς ασθενείς. Οι μουσικοθεραπευτές διεξήγαγαν ομαδική και ατομική θεραπεία, ενώ αντιπροσώπευαν διαφορετικούς φιλοσοφικούς προσανατολισμούς και χρησιμοποίησαν ποικιλία παρεμβάσεων. Λόγω των σαφών διαφορών στο πώς οι συμμετέχοντες περιέγραψαν τεχνικές για την ανάπτυξη θεραπευτικής συμμαχίας, 8 αναδυόμενα θέματα, υποστηριζόμενα από 14 υποθέματα, χωρίστηκαν σε μουσικούς και μη μουσικούς παράγοντες. Έγιναν ερωτήσεις στους συμμετέχοντες και στη συνέχεια ατομικές συνεντεύξεις, διάρκειας 45-75 λεπτά οι οποίες πραγματοποιήθηκαν μέσω τηλεδιάσκεψης. Σύμφωνα με τη μελέτη η επικοινωνία με τους ασθενείς, που μπορεί να συμβάλει στη θεραπευτική συνεργασία, μπορεί να συμβεί εκτός της μουσικοθεραπείας. Καθώς οι μελετητές έχουν συνδέσει επανειλημμένα τη θεραπευτική συνεργασία και το αποτέλεσμα της θεραπείας και η συνεργασία είναι μια ικανότητα που μπορούν να μάθουν και να βελτιώσουν οι θεραπευτές, τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας μπορεί να ισχύουν για κλινικούς, εκπαιδευτικούς και μαθητές της μουσικοθεραπείας. Οι μουσικοθεραπευτές αναπτύσσουν θεραπευτική συνεργασία, οπουδήποτε, και όμως μπορούν και πιθανότατα χρησιμοποιούν τη θεραπευτική τους διαίσθηση (με βάση τις προσωπικές τους εμπειρίες και την κοσμοθεωρία μέσα στις μοναδικές συνθήκες και περιβάλλοντά τους) για να το κάνουν. Τα αποτελέσματα έχουν επιπτώσεις στη κλινική πρακτική, η μελλοντική έρευνα που ενσωματώνει μια ποικιλία παραδειγμάτων δικαιολογείται για την καλύτερη κατανόηση αυτού του φαινομένου που συνδέεται με συνέπεια με το θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Η μελέτη [22] διερεύνησε τις εμπειρίες των χρηστών για υπηρεσίες μουσικοθεραπείας στη φροντίδα ψυχικής υγείας και τον πιθανό ρόλο της μουσικοθεραπείας στην ανάπτυξη παροχής υπηρεσιών προσανατολισμένης στην ανάκαμψη. Έγινε μια ποιοτική μετα-σύνθεση μελετών που εξέτασε τις εμπειρίες των χρηστών σε υπηρεσίες μουσικής θεραπείας, συμπεριλήφθηκαν 14 μελέτες με συνολικά 113 συμμετέχοντες. Τα ευρήματα δείχνουν τη μουσική θεραπεία ως μέθοδο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας στη διαδικασία προσωπικής και κοινωνικής ανάκαμψης. Η μουσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει στην ποιότητα της ψυχικής υγειονομικής περίθαλψης παρέχοντας ένα χώρο για διέγερση και ανάπτυξη δυνατοτήτων και πόρων που μπορεί να συμβάλλουν στην ανάπτυξη θετικής ταυτότητας και ελπίδας για άτομα με ψυχικές ασθένειες. Οι μεταβλητές που επηρεάζει η μουσικοθεραπεία, σύμφωνα με την έρευνα που έγινε, είναι ικανοποίηση και χαρά, ευχάριστος χρόνος, ελευθερία, χαλάρωση, ελπίδα, κίνητρα, αίσθηση του ανήκω, επικοινωνία με άλλα άτομα, ομαδικότητα, κοινωνική συμμετοχή, βίωση και έκφραση συναισθημάτων. Συνιστάται η συνειδητοποίηση της αυτοδιάθεσης των χρηστών και η ανάπτυξη μιας βασισμένης στη δύναμη και συμφραζόμενης προσέγγισης της μουσικοθεραπείας που προωθεί τις αμοιβαίες σχέσεις ενδυνάμωσης.

Η εργασία [23] επιχείρησε να ορίσει το άγχος, που αναφέρεται επίσης ως στρες και ένταση, και παρουσίασε δύο μοντέλα αντιμετώπισης αυτού. Διερευνάται ο ρόλος της μουσικής σε παρηγορητικούς και οργανικούς τρόπους αντιμετώπισης. Μια ανασκόπηση της μουσικοθεραπείας και της έρευνας μείωσης του στρες εντόπισε προβλήματα στη μεθοδολογία και στους λειτουργικούς ορισμούς της «χαλαρωτικής» ή «ηρεμιστικής» μουσικής. Συζητήθηκαν επίσης διάφορες

τεχνικές για τη μέτρηση της χαλάρωσης. Προέκυψαν τα εξής ερωτήματα: (α) Υπάρχουν διαφορετικά κριτήρια για την επιλογή μουσικής για τη μείωση του στρες; (β) Έχει καθοριστεί σαφώς η χαλαρωτική μουσική; Θα μπορούσαν τα φυσιολογικά αποτελέσματα της μουσικής να αποδοθούν σε χαρακτηριστικά προσοχής ή διέγερσης; (γ) Οι ψυχολογικές εκτιμήσεις της συναισθηματικής αλλαγής μετρούν πραγματικά τα είδη των επιδράσεων που σχετίζονται με τη μουσική; Τα ζητήματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας των μέτρων πρέπει να εξεταστούν κατά τον καθορισμό των πραγματικών αποτελεσμάτων της μουσικής ακρόασης. Τα χαρακτηριστικά του δείγματος θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη σε μελλοντικές μελέτες. Ενώ οι αναφορές κλινικών θεραπειών μουσικής είναι ενθαρρυντικές, η επίδραση της συμπεριφοράς του θεραπευτή σε αντίθεση με την τεχνική δεν έχει απομονωθεί. Η έρευνα των επιδράσεων της μουσικοθεραπείας στη μείωση του στρες θα απαιτήσει την ανάπτυξη συγκεκριμένων προγραμμάτων, την εξέταση των κυριότερων επιδράσεών τους και τη δοκιμή μεμονωμένων πτυχών οποιουδήποτε προγράμματος μουσικοθεραπείας. Με αυτόν τον τρόπο, η επιστημονική επικύρωση της μουσικής και της μουσικοθεραπείας θα συμβάλει στην κατανόηση και βελτίωση των προβλημάτων που σχετίζονται με στρες.

Στη μελέτη [24] πραγματοποιήθηκαν τρεις ημι-δομημένες συνεντεύξεις με μουσικοθεραπευτές για να δώσουν μια βαθύτερη κατανόηση της εμπειρίας τους, και να προωθήσουν τη θεωρία σχετικά με τις βασικές στιγμές στη μουσική θεραπεία. Τα δεδομένα της συνέντευξης αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας Phenomenological Interpretative Analysis (IPA). Προκειμένου να μελετηθεί πώς διαδραματίζουν καθοριστικές στιγμές στη μουσικοθεραπεία στην ψυχική υγεία, περιγράφεται μια μεμονωμένη μελέτη περίπτωσης με έναν άνδρα με σχιζοφρένεια από την κλινική εργασία του μουσικοθεραπευτή. Τα κυριότερα ερωτήματα που προέκυψαν είναι: (α) Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά των καθοριστικών στιγμών; (β) Υπάρχουν συγκεκριμένες πτυχές που βοηθούν να αναδυθούν καθοριστικές στιγμές; (γ) Πώς επηρεάζουν τις καθοριστικές στιγμές τη διαδικασία του ασθενούς στη θεραπεία και τη ζωή γενικά; (δ) Ποια είναι η σημασία των καθοριστικών στιγμών για τον μουσικοθεραπευτή; Οι καθοριστικές στιγμές που περιγράφονται ως «σημεία καμπής» όπου ο ασθενής κατανοεί ένα ζήτημα ή πρόβλημα από άλλη οπτική γωνία. Κατά την αναζήτηση απαντήσεων στα παραπάνω ερωτήματα, η μελέτη είχε ως στόχο να εμβαθύνει την κατανόηση της φύσης της εμπειρίας αυτών των στιγμών στη μουσικοθεραπεία, δείχνοντας μερικά από τα χαρακτηριστικά και τη σημασία τους.

Η μελέτη [25] προτείνει τη μουσική θεραπεία ως μια νέα προσέγγιση στην κλινική ψυχιατρική για διαταραχή γενικευμένου άγχους (Generalized Anxiety Disorder/GAD), η οποία είναι μια από τις πιο συχνές ψυχικές διαταραχές. Σε αυτήν τη μελέτη, παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα μιας πιλοτικής παρέμβασης σε ασθενείς υπό κλινικό έλεγχο που έλαβαν φαρμακοθεραπεία. Η μουσική θεραπεία χρησιμοποιήθηκε για τη μείωση της συμπτωματολογίας αυτής της διαταραχής μετά από ένα δομημένο πρωτόκολλο. Η πιλοτική ομάδα μελέτης αποτελούνταν από επτά ασθενείς χωρίς συννοσηρότητες. Οι ασθενείς χαρακτηρίστηκαν από διαγνωστικά και στατιστικά εγχειρίδια ψυχικών διαταραχών, και διαγνώστηκαν από ψυχιάτρους στο Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχιατρικής Ramón de la Fuente Muñiz. Οι ερευνητές προγραμματίσαν 12 συνεδρίες 2 ωρών για αυτήν την ομάδα ασθενών. Τα αποτελέσματα αυτής της πιλοτικής μελέτης δείχνουν ότι η μουσικοθεραπεία είναι αποτελεσματική στη

μείωση των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης σε ασθενείς με διαταραχή γενικευμένου άγχους, αν και είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθούν πρόσθετες αξιολογήσεις που λαμβάνουν υπόψη τους περιορισμούς αυτής της μελέτης προτού θεωρήσουν τη μουσική ως θεραπευτική επιλογή. Ωστόσο, τα σημαντικά αποτελέσματα της εφαρμογής μουσικοθεραπείας σε αυτές τις περιπτώσεις ασθενών ενθαρρύνουν και επιβεβαιώνουν πως η μουσικοθεραπεία θα μπορούσε να λειτουργήσει ως αποτελεσματική βοήθεια στη θεραπεία της διαταραχής γενικευμένου άγχους.

Η εργασία [26] διερεύνησε τη συνάφεια μεταξύ της μουσικοθεραπείας και της προσέγγισης αποκατάστασης παρέχοντας: (1) Επισκόπηση δημοσιευμένων στοιχείων για τη μουσική θεραπεία στη φροντίδα ψυχικής υγείας. (2) Μια συζήτηση της παρέμβασης μιας ψυχοκοινωνικής δημιουργικής θεραπείας στον εξειδικευμένο τομέα της ανάκαμψης στην ψυχιατρική, και (3) περιπτώσεις για την απεικόνιση της εφαρμογής αυτής της φιλοσοφίας σε έργα μουσικοθεραπείας σε μια υπηρεσία αποκατάστασης. Αυτές οι περιπτώσεις αποτελούν παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο η μουσικοθεραπεία μπορεί να συνειδητοποιήσει ορισμένα από τα κεντρικά θέματα της ανάκαμψης, ανταποκρινόμενη στις ατομικές επιθυμίες και στα αιτήματα των ατόμων με ανθεκτικότητα στην αρρώστια με τρόπο που συνειδητοποιεί τις προσωπικές επιλογές, τις δυνάμεις και τις δυνατότητές τους, ώστε να μπορούν να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους. Οι αναφορές περιπτώσεων ατόμων που έγιναν δείχνουν τις δυνατότητες της μουσικοθεραπείας ως υποστηρικτική παρέμβαση ικανή να συναντήσει τους πελάτες στο επίπεδο λειτουργίας τους και να αξιοποιήσει τις δυνάμεις της προς τα ευεργετικά αποτελέσματα. Απαιτείται περαιτέρω εξέταση του ρόλου της μουσικοθεραπείας στο μοντέλο ανάκαμψης.

Η μελέτη [27] αναφέρει μια μελέτη που εξέτασε τις επιπτώσεις της μουσικής στην κατάθλιψη και τις συνέκρινε με τις επιδράσεις της ψυχοθεραπείας. Υπάρχουν κυρίως τρεις συμβατικές θεραπείες για την κατάθλιψη: ψυχοθεραπεία, φαρμακευτικές θεραπείες και ηλεκτροσπασμοθεραπεία. Πραγματοποιήθηκε μια τυχαίοποιημένη ελεγχόμενη κλινική δοκιμή με δείγμα 79 ασθενών ηλικίας 25-60 ετών με κατάθλιψη χαμηλού και μεσαίου βαθμού. Η κλίμακα κατάθλιψης Zung² χρησιμοποιήθηκε. Οι ασθενείς τοποθετήθηκαν τυχαία στην ομάδα μουσικοθεραπείας (κλασική και μπαρόκ μουσική, 41 ασθενείς), ή στην ομάδα ψυχοθεραπείας με βάση την αγωγή-συμπεριφορική θεραπεία (38 ασθενείς). Η μουσική θεραπεία εφαρμόστηκε για 50 λεπτά την ημέρα, κάθε μέρα, για οκτώ εβδομάδες. Η διάρκεια των συμπτωμάτων κατάθλιψης που ανέφεραν οι συμμετέχοντες κυμάνθηκε από 6 μήνες έως 3 χρόνια, με μέσο όρο 20 μήνες. Μετά τη συνέντευξη και την προσεκτική φυσική και ιατρική εξέταση, διαπιστώθηκε η διάγνωση της κατάθλιψης. Από τα 79 άτομα, τα 67 απάντησαν ότι δεν ήξεραν ότι έπασχαν από κατάθλιψη, 5 κατάλαβαν ότι κάτι ήταν λάθος, αν και δεν είχαν σκεφτεί να ζητήσουν βοήθεια. Στο τέλος, η ομάδα μουσικοθεραπείας είχε λιγότερο καταθλιπτικά συμπτώματα από την ομάδα ψυχοθεραπείας και αυτό αποδείχθηκε στατιστικά σημαντικό με το τεστ Friedman³. Προτάθηκε οι

² <https://wia.unl.edu/documents/2017/zung-self-rating-depression-scale.pdf>

³ <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/friedman-test>

ασθενείς με κατάθλιψη χαμηλού και μεσαίου βαθμού να χρησιμοποιούν μουσική για να ενισχύσουν τα αποτελέσματα της ψυχολογικής υποστήριξης.

Η μελέτη [28] είχε ως στόχο τη διερεύνηση της εφαρμογής τεχνικών μουσικοθεραπείας και κατά πόσον εμφανίστηκαν αλλαγές στα κλινικά αποτελέσματα σε περιβάλλον ψυχικής υγείας με άτομα που εμφάνισαν χαμηλό κίνητρο θεραπείας. Οι 31 συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη συμμετοχή τους σε ατομική μουσική θεραπεία. Οι τεχνικές μουσικοθεραπείας αξιολογήθηκαν για τρεις επιλεγμένες συνεδρίες θεραπείας ανά συμμετέχοντα. Οι συσχετίσεις μεταξύ τεχνικών μουσικής θεραπείας και αποτελεσμάτων υπολογίστηκαν χρησιμοποιώντας γραμμικά μοντέλα με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Το κύριο εύρημα αυτής της μελέτης είναι ότι τεχνικές αναπαραγωγής, όπως τραγούδι ή αναπαραγωγή προκατασκευασμένων τραγουδιών και εκμάθηση μουσικών δεξιοτήτων (π.χ. εξάσκηση μελωδίας στο πιάνο) μπορεί να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη μουσική θεραπεία όταν αλληλεπιδρούν με τους πελάτες στη φροντίδα ψυχικής υγείας με χαμηλό κίνητρο θεραπείας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι τεχνικές αναπαραγωγής χρησιμοποιήθηκαν πιο έντονα. Επιπλέον, οι σχεσιακές ικανότητες (διαπροσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες) μεταξύ των συμμετεχόντων βελτιώθηκαν όταν επικεντρώθηκαν στην αναπαραγωγή μουσικής (π.χ. τραγούδι ή αναπαραγωγή οικείων τραγουδιών, εκμάθηση μουσικών δεξιοτήτων). Επίσης έδειξαν ότι οι τεχνικές αναπαραγωγής μουσικής θεραπείας μπορούν να προωθήσουν την ανάπτυξη σχεσιακών ικανοτήτων σε άτομα με χαμηλό κίνητρο. Η αναπαραγωγή μουσικής μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους στη φροντίδα ψυχικής υγείας να δημιουργήσουν μια ισχυρότερη σχέση τόσο με τον εαυτό τους όσο και με τους άλλους.

Υπάρχει μια αναδυόμενη άποψη ότι οι παρεμβάσεις που σχετίζονται με τη μουσική (music-related interventions/MuRI) μπορεί να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο για τους νέους με ψυχικές διαταραχές. Στη μελέτη [29] αξιολογήθηκε η πιθανή νευροενδοκρινική (κορτιζόλη), ανοσοποιητική (IgA) και ψυχολογική (κατάσταση διάθεσης, ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία (health-related quality of life/HRQOL), ευεξία) ενός σύντομου προγράμματος MuRI (ομαδικό τραγούδι έναντι ομαδικής μουσικής) σε παιδιά και εφήβους με ψυχικές διαταραχές σε κλινικό περιβάλλον. Πραγματοποιήθηκε αυτήν η πιλοτική μελέτη παρατήρησης με 17 ασθενείς (ηλικίας 11–18 ετών) που έγιναν δεκτοί στο Τμήμα Παιδικής και Εφηβικής Ψυχιατρικής στο Σάλτσμπουργκ μεταξύ Μαρτίου 2015 και Απριλίου 2016. Οι ασθενείς συμμετείχαν είτε σε πρόγραμμα τραγουδιού είτε σε πρόγραμμα μουσικής ακρόασης, που παραδίδεται μέσω πέντε καθημερινών, διαδοχικών 45 λεπτών συνεδριών σε μία εβδομάδα. Δείγματα σάλιου για κορτιζόλη και IgA, και υποκειμενικά μέτρα διάθεσης ελήφθησαν καθημερινά, πριν και μετά τις παρεμβάσεις που σχετίζονται με τη μουσική. Η HRQOL και η ευεξία μετρήθηκαν πριν και μετά το πρόγραμμα 5 ημερών των παρεμβάσεων. Το πρόγραμμα στο τραγούδι οδήγησε σε σημαντικά μεγαλύτερη μέση πτώση στην κορτιζόλη από ό,τι στη μουσική ακρόαση, ενώ η ακρόαση οδήγησε σε σημαντικά υψηλότερη μέση θετική αλλαγή στην ηρεμία των διαστάσεων από το τραγούδι. Επιπλέον, το τραγούδι συσχετίστηκε με μια βελτίωση στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία και το άκουσμα με μια βελτίωση στην ευημερία. Τα προκαταρκτικά ευρήματα δείχνουν ότι οι μουσικές παρεμβάσεις μπορεί να ωφεληθούν παιδιά και εφήβους με ψυχικές διαταραχές.

Οι διαφορές στις ψυχολογικές απαντήσεις στο τραγούδι και τη μουσική ακρόαση απαιτούν περαιτέρω έρευνες.

Σύμφωνα με τη μελέτη [30] ο ρόλος της μουσικοθεραπείας στη θεραπεία νεαρών ενηλίκων με προβλήματα ψυχικής ασθένειας και πρόβλημα με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά συζητήθηκε με βάση την εμπειρία των συγγραφέων με ένα πρόγραμμα επίδειξης του Εθνικού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας. Οι παρεμβάσεις μουσικοθεραπείας χωρίστηκαν σε κατηγορίες (συζήτηση μουσικής, μουσική καθοδήγηση, ομαδική συμμετοχική μουσική, μουσική παρέμβαση και εκφραστικές μουσικές παρεμβάσεις) και σχετίστηκαν με πέντε στάδια θεραπείας διπλής διάγνωσης (εμπλοκή, παρέμβαση κρίσης, σταθεροποίηση, ενεργή θεραπεία και ανάκαμψη). Οι παρεμβάσεις μουσικοθεραπείας που προτάθηκαν για κάθε στάδιο συζητήθηκαν και απεικονίστηκαν με παραδείγματα φροντίδας. Οι παρεμβάσεις μουσικοθεραπείας βοήθησαν να προσελκύσουν πελάτες στη θεραπεία, να αποτρέψουν και να αξιολογήσουν κρίσεις, ανέπτυξαν ομαδική συνοχή, βελτιωμένες κοινωνικές δεξιότητες και ικανότητες αντιμετώπισης, διευκόλυναν την έκφραση θεμάτων και συναισθημάτων αποκατάστασης και παρείχαν βοήθεια στην πρόληψη υποτροπών. Σχεδόν όλοι οι πελάτες που εγγράφηκαν στο πρόγραμμα είχαν δεξιότητες ή έντονο ενδιαφέρον για τη δημιουργία μουσικής. Η μουσικοθεραπεία, επομένως, μπορεί να είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό μέσο για τη διευκόλυνση της προόδου στη θεραπεία των πελατών με αυτές τις δύο εξουθενωτικές ασθένειες.

Για να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα της συμπληρωματικής μουσικοθεραπείας σε ασθενείς με σχιζοφρένεια, στο [31] πραγματοποιήθηκε μια μετα-ανάλυση των διαθέσιμων τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων κλινικών δοκιμών. Οκτώ ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων αναζητήθηκαν συστηματικά από την αρχή έως τον Ιανουάριο του 2020. Τέλος, επιλέχτηκαν 18 μελέτες που περιλάμβαναν 1.212 συμμετέχοντες σε σύγκριση με τις συνθήκες ελέγχου. Τα κριτήρια συμπερίληψης ήταν τα εξής: (1) τύποι μελετών: τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές ή ελεγχόμενες κλινικές δοκιμές, (2) τύποι ασθενών: άτομα με σχιζοφρένεια ή διαταραχές που μοιάζουν με σχιζοφρένεια, (3) τύποι παρεμβάσεων: η ομάδα παρέμβασης έλαβε είτε μουσικοθεραπεία συν αντιψυχωσικά είτε μουσικοθεραπεία συν ψυχιατρική θεραπεία ρουτίνας, η ομάδα ελέγχου δέχτηκε μόνο αντιψυχωσικά φάρμακα ή ψυχιατρική θεραπεία ρουτίνας (4) δείκτες αποτελεσμάτων: οι δείκτες αποτελεσμάτων περιλαμβάνουν τουλάχιστον ένα από τα ακόλουθα: συνολικά συμπτώματα, αρνητικά συμπτώματα, θετικά συμπτώματα, συμπτώματα κατάθλιψης και ποιότητα ζωής. Η μετα-ανάλυση έδειξε ότι η συμπληρωματική μουσική θεραπεία βελτίωσε σημαντικά τα συνολικά συμπτώματα, αρνητικά συμπτώματα, συμπτώματα κατάθλιψης και την ποιότητα ζωής σε άτομα με σχιζοφρένεια σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Η ανάλυση ευαισθησίας έδειξε ότι το αποτέλεσμα ήταν αξιόπιστο. Ωστόσο, η ποιότητα των στοιχείων ήταν χαμηλή οπότε απαιτούνται πιο καλά σχεδιασμένες μελέτες με μεγαλύτερο μέγεθος δείγματος και υψηλή ποιότητα για να επιβεβαιωθεί η αποτελεσματικότητα της συμπληρωματικής μουσικοθεραπείας στη θεραπεία της σχιζοφρένειας.

Σύμφωνα με τη [32] αναπτύχθηκε η Αυτοσχεδιαστική Μουσικοθεραπεία που ρυθμίζει τα συναισθήματα (Emotion-regulating Improvisational Music Therapy - EIMT) για την πρόληψη της κατάθλιψης. Ο κύριος σκοπός της μελέτης ήταν να εκτιμήσει τις επιπτώσεις της EIMT στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε νεαρούς ενήλικες μαθητές. Χρησιμοποιήθηκε ένας σχεδιασμός

πολλαπλών περιπτώσεων με πολλές μεθόδους. Έντεκα περιπτώσεις (γυναίκες φοιτήτριες) ολοκληρώθηκαν και αναλύθηκαν. Μία στις 11 μαθήτριες ανέφεραν αξιόπιστες μειώσεις των καταθλιπτικών συμπτωμάτων μετά την εξέταση και την παρακολούθηση μουσικοθεραπείας διάρκειας τεσσάρων εβδομάδων. Όλοι οι μαθητές ανέφεραν σημαντική βελτίωση στη ρύθμιση συναισθημάτων μετά το τεστ και εννέα στους 11 στην παρακολούθηση των τεσσάρων εβδομάδων. Η ομάδα έδειξε σημαντική μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και σημαντική βελτίωση στη ρύθμιση συναισθημάτων μετά τη δοκιμή. Η ποιοτική ανάλυση υποστήριξε αυτά τα αποτελέσματα. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η EIMT ως προληπτική παρέμβαση μπορεί να είναι επωφελής για νεαρούς ενήλικες φοιτητές στο πλαίσιο ενός πανεπιστημίου για τη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και των αρνητικών επιπτώσεων και τη βελτίωση της ρύθμισης των συναισθημάτων. Οι μελέτες πολλαπλών ιστότοπων ενδείκνυνται για τη μελέτη των αποτελεσμάτων και των μηχανισμών της EIMT.

Σκοπός της εργασίας [33] ήταν να ενθαρρύνει τη μουσική και τους θεραπευτές να εξετάσουν τον πιθανό ρόλο τους σε προγράμματα πρόληψης για προβλήματα ψυχικής υγείας που βασίζονται στην κοινότητα. Αναγνωρίζοντας τις μοναδικές ικανότητες της μουσικής για τη βελτίωση της μάθησης, ειδικοί πρόληψης στο Substance Abuse Services του New River Valley (Blacksburg, Virginia) σχεδίασαν και εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα πρωτογενούς πρόληψης χρησιμοποιώντας αυτές τις τεχνικές για παιδιά δημοτικού σχολείου τρίτης τάξης. Η επιτυχία αυτού του προγράμματος προσφέρει ένα παράδειγμα στους θεραπευτές μουσικής και δράματος της δυνατότητας αυτών των μορφών τέχνης να χρησιμοποιηθούν σωστά σε κοινοτικό προγραμματισμό πρόληψης. Σύμφωνα με την εργασία τα πανεπιστημιακά προγράμματα σπουδών στη μουσική και τη θεατρική θεραπεία θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν μαθήματα σε αρχές πρόληψης που θα επέτρεπαν στους θεραπευτές να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν τέτοια προγράμματα. Οι θεραπευτές μουσικής και δράματος θα εκπαιδεύονται στις αντικειμενικές, επιστημονικές προσεγγίσεις στη χρήση των μορφών τέχνης τους στη θεραπεία ψυχικών ασθενειών. Ίσως ήρθε η ώρα για καθένα από αυτά τα επαγγέλματα να εξετάσει το ενδεχόμενο να εφαρμόσει τις γνώσεις του στο έργο της πρόληψης των ψυχικών ασθενειών και της προώθησης της κοινοτικής ψυχικής υγείας.

Στη μελέτη [34] σκοπός ήταν να αξιολογήσει τις άμεσες αλλαγές των κοινών περιοχών ψυχιατρικού ελλείμματος σε ασθενείς με σοβαρές ψυχικές ασθένειες κατά τη διάρκεια μίας παρέμβασης σε ατομική μουσικοθεραπεία. Επιπλέον, η μελέτη συνέκρινε την αποτελεσματικότητα πέντε διαφορετικών παρεμβάσεων μουσικοθεραπείας σε συγκεκριμένες περιοχές ψυχιατρικού ελλείμματος. Οι συμμετέχοντες ήταν ασθενείς σε ψυχιατρικό νοσοκομείο 319 κλινών που λειτούργησε ως κοινοτικό κέντρο ψυχικής υγείας σε νοσοκομείο σε νοτιοδυτική περιοχή των Ηνωμένων Πολιτειών. Οι πρωτογενείς διαγνώσεις αποτελούνταν από σχιζοφρένεια, σχιζοσυναισθηματική διαταραχή, διπολική διαταραχή, μείζονα καταθλιπτική διαταραχή και ψύχωση που δεν ορίζεται διαφορετικά. Τα γκρουπ πραγματοποιούνταν δύο φορές την εβδομάδα από πιστοποιημένο μουσικό θεραπευτή. Οι συνεδρίες μουσικοθεραπείας είχαν διάρκεια περίπου 45 λεπτών. Συνολικά, οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν 189 έρευνες. Η πλειονότητα των ερευνών συμπληρώθηκε εντελώς, αλλά, όπως αναμενόταν, ορισμένοι συμμετέχοντες δεν απάντησαν σε ορισμένες ερωτήσεις. Τα δεδομένα δείχνουν ότι ανεξάρτητα από την παρέμβαση ή τη θεραπευτική τεχνική, η μουσικοθεραπεία

αξιολογήθηκε με συνέπεια επηρεάζοντας θετικά τους συμμετέχοντες. Η ένατη ερώτηση που έθεσε η έρευνα ήταν αν οι συμμετέχοντες πιστεύουν ότι έχουν ψυχική ασθένεια. Από τις 189 έρευνες που ολοκληρώθηκαν, 56 συμμετέχοντες απάντησαν «Όχι», 77 «Ναι», ενώ 52 συμμετέχοντες δεν απάντησαν στην ερώτηση. Μόνο τέσσερις φορές η απάντησή άλλαξε πριν από τη δοκιμή (από «όχι» σε «ναι» ή από «ναι» σε «όχι»). Από τις 189 έρευνες, οι 13 βαθμολογήθηκαν με την υψηλότερη δυνατή βαθμολογία (10) για κάθε ερώτηση τόσο πριν όσο και μετά το τεστ. Η μελλοντική έρευνα είναι σίγουρα δικαιολογημένη και έχει τη δυνατότητα να παρέχει επιπλέον ποσοτικά δεδομένα για να υποστηρίξει την αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας με άτομα που είναι σοβαρά ψυχικά ασθενή.

Η συστηματική ανασκόπηση στη [35] και η μετα-ανάλυση που πραγματοποιήθηκε εξέτασε την αποτελεσματικότητα των ψυχολογικών παρεμβάσεων για τους μαθητές, λαμβάνοντας υπόψη το πώς οι προσαρμογές στο περιεχόμενο παρέμβασης και η παράδοση θα μπορούσαν να βελτιώσουν τα αποτελέσματα. Έγινε αναζήτηση για τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές (RCT) παρεμβάσεων σε μαθητές με προβλήματα ψυχικής υγείας και έγινε εξαγωγή δεδομένων για χαρακτηριστικά μελέτης, σοβαρότητα συμπτωμάτων, ευεξία, εκπαιδευτικά αποτελέσματα και φθορά. Συμπεριλήφθηκαν 84 μελέτες και βρέθηκαν πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα για ενδείξεις και επιλεκτικές παρεμβάσεις για τη θεραπεία διαταραχών άγχους, κατάθλιψης και διατροφικών διαταραχών. Τα δεδομένα διαταραχής μετατραυματικού στρες (post-traumatic stress disorder – PTSD) και αυτοτραυματισμού ήταν περιορισμένα και δεν παρουσίασαν σημαντικά αποτελέσματα. Σχετικά λίγες δοκιμές προσάρμοσαν την παράδοση της παρέμβασης σε συγκεκριμένους μαθητές και οι συνολικές προσαρμοσμένες παρεμβάσεις δεν έδειξαν κανένα όφελος από τις μη προσαρμοσμένες παρεμβάσεις. Υπήρξε κάποια πρόταση ότι οι προσαρμογές που βασίζονται σε εμπειρικά στοιχεία και την παροχή πρόσθετων συνεδριών και τα διαγνωστικά μοντέλα μπορεί να αποφέρουν ορισμένα οφέλη.

Η μελέτη [36] διερεύνησε τις πεποιθήσεις που έχουν οι νέοι για τη δύναμη της μουσικής για να τους βοηθήσει να αισθάνονται καλύτερα σε δύσκολες στιγμές. Οι συμμετέχοντες ήταν 40 νέοι Αυστραλοί, ηλικίας 13–20 ετών, οι οποίοι περιέγραψαν τη σχέση τους με τη μουσική και τους ζητήθηκε σταδιακά να θυμηθούν στιγμές όπου η μουσική δεν ήταν χρήσιμη καθώς και όταν οι συνέπειες της συμμετοχής στη μουσική ήταν ευεργετικές. Οι συνέπειες που προκύπτουν από τη συμμετοχή στη μουσική ήταν κυρίαρχο θέμα στις συνεντεύξεις. Αυτό ζητήθηκε σκόπιμα από τους συμμετέχοντες, και μετά την 9^η συνέντευξη, κατέστη σαφές ότι οι νέοι έπρεπε να ρωτηθούν συγκεκριμένα για τις στιγμές που η μουσική δεν ήταν χρήσιμη, δεδομένου ότι επικεντρώθηκαν μόνο στις θετικές συνέπειες. Κάποιοι είδαν τη μουσική ως «φίλο», παρά το γεγονός ότι όταν (στην περίπτωση της ηχογραφημένης μουσικής) ήταν επαναλαμβανόμενη, δεν ανταποκρινόταν και δεν σχετιζόταν πάντα με την κατάστασή τους. Εναλλακτικά, μερικές φορές μαζί με αυτήν την προοπτική, ορισμένοι περιέγραψαν τη μουσική ως «καλό φάρμακο», παρά το γεγονός ότι, στην καλύτερη περίπτωση, ήταν τόσο αποτελεσματική όσο το επέτρεψαν, και, στη χειρότερη, οδήγησε σε αρνητικές παρενέργειες.

Στη μελέτη [37] εξετάστηκαν ποιοτικά τα οφέλη κατά τη διάρκεια οκτώ ατομικών συνεδριών μουσικοθεραπείας μεταξύ είκοσι συμμετεχόντων με καταθλιπτική διαταραχή ή ψυχωτική διαταραχή στο φάσμα της σχιζοφρένειας.

Οι ηχογραφήσεις των 131 συνεδριών μεταγράφηκαν κατά λέξη και υποβλήθηκαν σε θεματική ανάλυση, μετά την οποία πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις για τη μέθοδο μουσικοθεραπείας και τη διαγνωστική ομάδα. Τα θέματα που προέκυψαν από τη θεματική ανάλυση, αντικατοπτρίζουν το περιεχόμενο των λεκτικών απαντήσεων στη συμμετοχή στην ενεργητική μουσική παραγωγή, τη δεκτική μουσική ακρόαση και τον διάλογο πελάτη-θεραπευτή. Αυτά τα θέματα ήταν: α) τι αισθάνονται, β) να κάνουν ή να μην κάνουν, γ) να αντιμετωπίζουν το επιθυμητό μέλλον, δ) βλάβη και φόβος για ανεπιθύμητα αποτελέσματα, ε) θλίψη, σπατάλη και ματαιότητα, στ) θυμός, εμπιστοσύνη και ευπάθεια, ζ) επιθυμία σύνδεσης και αγάπης με άλλους, η) εμποδίζεται να είναι στο παρόν, θ) νευρικότητα και μη νευρικότητα, ι) προσωπική σχέση με τη μουσική έκφραση κάποιου, κ) προβληματισμοί σχετικά με τη μουσική και την παραγωγή μουσικής στη θεραπεία, λ) ανθεκτικότητα στο θάρος και μ) αναζωογόνηση και απελευθέρωση. Τα αναδυόμενα λεκτικά πλεονεκτήματα έδειξαν απαντήσεις μέσα σε μια θεραπευτική σχέση που εκφράζουν την διαπροσωπική και ενδοπροσωπική σύνδεση, την αύξηση των κινήτρων, την αντιμετώπιση δυσκολίας, τη συναισθηματική έκφραση και την ανάκτηση ενέργειας, αυθορμητισμού και ανθεκτικότητας.

Σύμφωνα με την έρευνα [38] η μουσικοθεραπεία μπορεί να είναι ευεργετική για την ψύχωση και την κατάθλιψη. Ο σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τα οφέλη της μουσικοθεραπείας για άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές. Χρησιμοποιήθηκαν μοντέλα μετα-ανάλυσης μικτών επιδράσεων, επιτρέποντας να εξεταστεί η επίδραση του σχεδιασμού της μελέτης (τυχαιοποιημένη ή ελεγχόμενη κλινική δοκιμή δηλαδή Randomised controlled trial /RCT έναντι Controlled clinical trial /CCT, προ και μετά μελέτης), ο τύπος διαταραχής (ψυχωτική έναντι μη-ψυχωτική) και ο αριθμός συνεδριών. Οι συμμετέχοντες στη μελέτη που ήταν επιλέξιμοι για αυτήν την κριτική ήταν ενήλικες με σοβαρές ψυχικές διαταραχές που είχαν διαγνωστεί από ένα διεθνές σύστημα ταξινόμησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μουσικοθεραπεία, όταν προστέθηκε στη βασική φροντίδα, είχε ισχυρές και σημαντικές επιπτώσεις στην παγκόσμια κατάσταση, τα γενικά συμπτώματα, τα αρνητικά συμπτώματα, την κατάθλιψη, το άγχος, τη λειτουργία και τη μουσική συμμετοχή. Σημαντικές σχέσεις δόσης-επίδρασης εντοπίστηκαν για γενικά, αρνητικά και καταθλιπτικά συμπτώματα. Ελαφρές βελτιώσεις μπορούν να παρατηρηθούν με λίγες συνεδρίες θεραπείας, αλλά απαιτούνται μεγαλύτερα μαθήματα ή συχνότερες συνεδρίες για να επιτευχθούν πιο σημαντικά οφέλη. Η μουσικοθεραπεία φαίνεται να συνεισφέρει κάτι μοναδικό σε αυτόν τον τομέα, με τη μουσική να βοηθά με τουλάχιστον τρεις διαφορετικούς τρόπους - ως παρακινητικός παράγοντας, ως μέσο συναισθηματικής έκφρασης και ως κοινωνική προσπάθεια.

Ο σκοπός της μελέτης [39] ήταν να ληφθούν συμπεράσματα για διάφορες παρεμβάσεις μουσικοθεραπείας χρησιμοποιώντας μια προσέγγιση μεικτών μεθόδων σε ψυχιατρικούς ασθενείς που είχαν διαγνωστεί με σοβαρή ψυχική ασθένεια. Ο ερευνητής παρείχε πέντε διαφορετικές συνεδρίες μουσικοθεραπείας που χρησιμοποιούνται συνήθως σε μια μονάδα εσωτερικών ασθενών. Οι συμμετέχοντες βαθμολόγησαν ένα μεμονωμένο μουσικό παιχνίδι ως το πιο χρήσιμο και ένα ομαδικό μουσικό παιχνίδι ως το πιο ευχάριστο σε ξεχωριστές κλίμακες. Οι συμμετέχοντες ήταν 15 εσωτερικοί ασθενείς σε μια ψυχιατρική μονάδα ενός μεγάλου πανεπιστημιακού διδακτικού νοσοκομείου στο Midwestern των Ηνωμένων Πολιτειών. Στους ασθενείς προσφέρθηκε μια ποικιλία από

προγραμμάτων, όπως ομαδική και ατομική θεραπεία, ψυχοεκπαίδευση, ψυχαγωγικές δραστηριότητες, μια ομάδα που βασίζεται σε κινήσεις, μαζί με κοινοτικές συναντήσεις κάθε μέρα. Οι αναλύσεις των συνεντεύξεων των συμμετεχόντων έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες (1) μπόρεσαν να εκφράσουν τι είχαν κάνει στην παρέμβαση της ομαδικής μουσικοθεραπείας, (2) μπόρεσαν να εξηγήσουν το σκοπό και τον γενικό στόχο της ομάδας της συνεδρίασης και (3) υποστήριξαν τη χρήση μουσικοθεραπείας στη μονάδα. Όσον αφορά τα ποσοτικά δεδομένα, οι συμμετέχοντες είχαν τις υψηλότερες αντιλήψεις για τη χρησιμότητα και την απόλαυση κατά τη διάρκεια των δύο διαφορετικών τύπων παρεμβάσεων παιχνιδιών μουσικοθεραπείας (μεμονωμένο παιχνίδι και παιχνίδι ομαδικό αντίστοιχα). Οι συμμετέχοντες είχαν τις χαμηλότερες αντιλήψεις για τη χρησιμότητα και την απόλαυση κατά τη διάρκεια της λυρικής ανάλυσης και του ατομικού παιχνιδιού, αντίστοιχα. Από αυτά τα δεδομένα, φαίνεται ότι οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να διαφοροποιήσουν τη χρησιμότητα και την απόλαυση μεταξύ διαφορετικών τύπων μουσικοθεραπείας. Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, οι αναλύσεις ποιοτικών και ποσοτικών δεδομένων δεν αποκάλυψαν εμφανείς διαφορές μεταξύ των τύπων παρέμβασης μουσικοθεραπείας. Συζητούνται οι περιορισμοί της μελέτης, οι προειδοποιήσεις γενίκευσης και οι προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

Ο σκοπός των σύντομων πιλοτικών μελετών της έρευνας [40] ήταν να προσδιοριστεί εάν υπήρχαν διαφορές μεταξύ της ενεργητικής μουσικής θεραπείας και της παθητικής μουσικής ακρόασης στα ποσοστά παρακολούθησης, τη διάρκεια παρακολούθησης και των αντιλήψεων θεραπείας σε άτομα με σοβαρές ψυχικές ασθένειες. Και στις δύο μελέτες, οι ερευνητές πραγματοποίησαν μια σειρά ενεργών παρεμβάσεων ομαδικής μουσικοθεραπείας (ανάλυση λυρικής, σύνταξη τραγουδιών, μουσικό παιχνίδι, διευκολυμένες κρουστικές παρεμβάσεις) και παθητικές συνεδρίες ακρόασης ομαδικής μουσικής (ηχογραφημένη μουσική) η καθεμία για πέντε ημέρες. Κατά τη διάρκεια της πρώτης μελέτης, υψηλότερο ποσοστό (15,53%) των ασθενών στη μονάδα παρακολούθησαν τις συνεδρίες ενεργητικής μουσικοθεραπείας από τις συνεδρίες παθητικής μουσικής. Όσον αφορά τις αντιλήψεις της θεραπείας, οι συμμετέχοντες στην κατάσταση της ενεργού μουσικοθεραπείας έτειναν να έχουν ελαφρώς υψηλότερες μέσες αντιλήψεις απόλαυσης και άνεσης από τους συμμετέχοντες στην κατάσταση παθητικής μουσικής. Κατά τη δεύτερη μελέτη, οι συμμετέχοντες πέρασαν περισσότερο χρόνο σε ενεργές συνεδρίες μουσικοθεραπείας παρά σε συνεδρίες παθητικής μουσικής. Οι συμμετέχοντες στην κατάσταση της ενεργού μουσικοθεραπείας τείνουν επίσης να έχουν υψηλότερες αντιλήψεις για τη χρησιμότητα και για το τι έμαθαν σχετικά με τη διαχείριση των ψυχικών τους ασθενειών από τους συμμετέχοντες στην παθητική κατάσταση ακρόασης μουσικής. Τα αποτελέσματα μπορεί να έχουν επιπτώσεις στη χρηματοδότηση ψυχιατρικής μουσικοθεραπείας. Παρέχονται περιορισμοί και προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

Το επίκεντρο της μελέτης [41] ήταν να προσαρμοστεί στους ενήλικους που είχαν παρακολουθήσει μουσικοθεραπεία σε νόμιμες υπηρεσίες ψυχικής υγείας στην Ιρλανδία. Έξι χρήστες υπηρεσιών συμμετείχαν σε ημι-δομημένες συνεντεύξεις στις οποίες περιέγραψαν τη ζωντανή εμπειρία τους από τη συμμετοχή σε συνεδρίες μουσικοθεραπείας. Τα αντίγραφα της συνέντευξης αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας ερμηνευτική φαινομενολογική ανάλυση. Η πρόσληψη πραγματοποιήθηκε για περίοδο 3 μηνών. Πλούσιες πληροφορίες

προήλθαν και παρουσιάστηκαν ως μια μορφή βιωματικών στοιχείων. Τα ευρήματα που σχετίζονται με την ουσιαστική ενασχόληση, την πρόκληση, την αμοιβαιότητα και την απογοήτευση διευρύνουν την κατανόηση του τι μπορεί να προσφέρει η μουσική θεραπεία στα άτομα με ψυχικές ασθένειες. Η έρευνα αξιολόγησης αυτού του είδους έχει τη δυνατότητα να αποτελέσει πολύτιμη πηγή πληροφοριών για τους χρήστες υπηρεσιών που σκέφτονται να παρακολουθήσουν ένα πρόγραμμα μουσικοθεραπείας.

Η έρευνα [42] διερεύνησε το ρόλο της μουσικής στη ζωή των ηλικιωμένων και πώς η συμμετοχή στην κοινοτική μουσική δημιουργία κατάφερε να ενισχύσει την κοινωνική, συναισθηματική και γνωστική τους ευημερία. Η έρευνα περιλαμβάνει τρεις περιπτώσεις στο Ηνωμένο Βασίλειο, καθεμία από τις οποίες προσφέρει ποικιλία μουσικών δραστηριοτήτων. Σε κάθε ιστότοπο, ένα δείγμα ατόμων ηλικίας 50+ (σύνολο 398 ανθρώπων), μερικοί από τους οποίους είχαν ξεκινήσει πρόσφατα μουσικές δραστηριότητες και άλλοι που ήταν πιο έμπειροι, προσλήφθηκαν για να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια που αξιολόγησαν την ποιότητα ζωής. Μια ομάδα ελέγχου (102 άνθρωποι) ολοκλήρωσε τα ίδια μέτρα. Διεξήχθησαν σε βάθος συνεντεύξεις με ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα, ακολουθούμενο από παρατηρήσεις μουσικών δραστηριοτήτων, ομάδες εστίασης και συνεντεύξεις με τους συντονιστές των δραστηριοτήτων. Υψηλότερες βαθμολογίες σχετικά με την ποιότητα ζωής μετρήθηκαν σταθερά μεταξύ των συμμετεχόντων στη μουσική ομάδα, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου με συνεχή οφέλη στην 4η ηλικία. Η ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων έδειξε: (1) γνωστικά οφέλη όπως πρόκληση, απόκτηση νέων δεξιοτήτων, αίσθηση επίτευξης και βελτιώσεις στη συγκέντρωση και τη μνήμη, (2) οφέλη για την υγεία, όπως αυξημένη ζωτικότητα, βελτιωμένη ψυχική υγεία και κινητικότητα, συναισθήματα αναζωογόνησης και (3) συναισθηματικά οφέλη, όπως προστασία από το άγχος, προστασία από κατάθλιψη, υποστήριξη μετά από πένθος, αίσθηση σκοπού, θετικά συναισθήματα, εμπιστοσύνη και ευκαιρίες δημιουργικότητας. Οι συμμετέχοντες εντόπισαν επίσης ορισμένα εμπόδια στη συμμετοχή, συμπεριλαμβανομένης της έλλειψης πληροφοριών σχετικά με τις δυνατότητες δημιουργίας μουσικής. Γίνεται προτροπή να εξεταστεί το ενδεχόμενο να ενθαρρύνουν τους ασθενείς να συμμετάσχουν σε οργανωμένες κοινωνικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που εμπλέκουν την ενεργό συμμετοχή στη μουσική.

Οι νευροεπιστημονικές και κλινικές μελέτες της μουσικής τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχουν αυξήσει σημαντικά την κατανόησή των ανθρώπων για τη χρήση τη μουσικής ως μέσο θεραπείας. Οι συγγραφείς στην έρευνα [43] εξέτασαν εν συντομία την τρέχουσα βιβλιογραφία που σχετίζονται με την επίδραση της μουσικής σε άτομα με διαφορετικές ψυχικές ασθένειες και εξέτασαν διάφορες νευροβιολογικές θεωρίες που εξήγησαν την αποτελεσματικότητά της ή την έλλειψή της στη θεραπεία ψυχιατρικών διαταραχών. Συμπερασματικά η έρευνα αναφέρει πως οι νευροεπιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η μουσική είναι ένας παράγοντας ικανός να επηρεάσει πολύπλοκες νευροβιολογικές διαδικασίες στον εγκέφαλο και υποδηλώνει ότι μπορεί ενδεχομένως να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη θεραπεία. Οι κλινικές μελέτες παρέχουν κάποιες ενδείξεις ότι η μουσική θεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπεία για τη θεραπεία της κατάθλιψης, του αυτισμού, της σχιζοφρένειας και της άνοιας, καθώς και προβλήματα διέγερσης, άγχους, αϋπνίας και κατάχρησης ουσιών, αν και αν μπορεί στην πραγματικότητα να αντικαταστήσει άλλους τρόπους η

θεραπεία παραμένει απροσδιόριστη. Η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να περιλαμβάνει μεταφραστικές μελέτες που περιλαμβάνουν τόσο τη νευροεπιστήμη όσο και την κλινική ιατρική που διερευνούν τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της μουσικής παρέμβασης και που οδηγούν στην ανάπτυξη νέων στρατηγικών για τη μουσική θεραπεία.

Η έρευνα [44] εξέτασε το ζήτημα εάν η καθημερινή μουσική ακρόαση μπορεί να επηρεάσει την εσωτερίκευση της ψυχοπαθολογίας. Αρχικά προσέφερε ένα εννοιολογικό πλαίσιο που υποστήριξε πως η μουσική ακρόαση μπορεί να έχει επιρροές στην εσωτερίκευση της ψυχοπαθολογίας επειδή η μουσική μπορεί να περιλαμβάνει ρύθμιση συναισθημάτων και αντιμετώπιση. Τα τραγούδια μπορεί να έχουν κοινωνικές γνωστικές επιρροές, και η μουσική μπορεί να έχει ψυχοθεραπευτικά αποτελέσματα. Επίσης, παρουσίασε μια ανασκόπηση της εμπειρικής βιβλιογραφίας σύμφωνα με επτά βασικές μεθοδολογικές στρατηγικές (μοντέλα) που μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για το σχεδιασμό μελλοντικών μελετών. Φαίνεται να υπάρχουν αρκετά θεωρητικά σκεπτικά και εμπειρικά στοιχεία που να δικαιολογούν περισσότερη έρευνα σχετικά με τη μουσική ακρόαση και την εσωτερίκευση της ψυχοπαθολογίας. Όμως, υπό ορισμένες συνθήκες και σε ορισμένα ευάλωτα άτομα, η ακατάλληλη ακρόαση μουσικής μπορεί να αυξήσει τα υποκλινικά συμπτώματα εσωτερικοποίησης. Ωστόσο, οι μελέτες δείχνουν επίσης ότι η προσαρμοστική μουσική ακρόαση μπορεί να μειώσει τα υποκλινικά συμπτώματα εσωτερικοποίησης. Ως εκ τούτου, φαίνεται ότι τα άτομα μπορεί να χρειαστεί να διατηρήσουν ένα υγιές σχήμα ακρόασης για να επωφεληθούν πλήρως από την ευχαρίστηση, τους αναπτυξιακούς πόρους και την ευεξία που παρέχεται από την καθημερινή μουσική ακρόαση.

Η εργασία [45] προσέφερε μια θεωρητική προοπτική, παρουσιάζοντας τις απόψεις τεσσάρων ερευνητών μουσικοθεραπείας που βρίσκονται στην Αυστραλία, την Ιρλανδία, τη Νορβηγία και το Ηνωμένο Βασίλειο. Καθένας από τους τέσσερις συγγραφείς ολοκλήρωσε τη διδακτορική έρευνα στη μουσικοθεραπεία τα τελευταία τρία χρόνια ή σχετίζεται με την ανάκαμψη της ψυχικής υγείας. Συλλογικά όλοι οι συγγραφείς έχουν σημαντική εμπειρία στην παροχή ατομικών και ομαδικών υπηρεσιών μουσικοθεραπείας σε οξύ και κοινοτικό περιβάλλον με ενήλικες και εφήβους σε υπηρεσίες προσανατολισμένες στην ανάκαμψη. Βασίζεται στα αντίστοιχα ευρήματα της διδακτορικής μελέτης των συγγραφέων και τη ζωντανή εμπειρία της προσφοράς μουσικοθεραπείας σε υπηρεσίες προσανατολισμένες στην ανάκαμψη, ώστε να παρουσιάσει μια συλλογική θεωρητική προοπτική σε άλλους επαγγελματίες της μουσικοθεραπείας που ενδιαφέρονται για αυτήν την αναπτυσσόμενη περιοχή. Με αυτόν τον τρόπο, ελπίζουν να ενθαρρύνουν τη συζήτηση και την ανταπόκριση από μουσικοθεραπευτές που ασκούνται σε διάφορα περιβάλλοντα ψυχικής υγείας στην υπηρεσία της ανάπτυξης των καλύτερων δυνατών υπηρεσιών μουσικοθεραπείας στους ασθενείς.

Στη [46] στόχος ήταν να προσδιοριστεί η αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας που προστέθηκε στην τυπική φροντίδα σε σύγκριση με την τυπική φροντίδα μόνο, στη θεραπεία της κατάθλιψης των ατόμων που εργάζονταν. Οι 79 συμμετέχοντες με διάγνωση κατάθλιψης ICD-10⁴

⁴ <https://www.galinos.gr/web/drugs/main/icdcodes/v>

τυχαιοποιήθηκαν για να λάβουν ατομική μουσική θεραπεία συν τυπική φροντίδα (20 εβδομαδιαίες συνεδρίες) ή μόνο τυπική φροντίδα και εξετάστηκαν κατά την έναρξη, στους 3 μήνες (μετά την παρέμβαση) και στους 6 μήνες. Οι συμμετέχοντες που έλαβαν μουσικοθεραπεία συν τυπική φροντίδα παρουσίασαν μεγαλύτερη βελτίωση από εκείνους που έλαβαν τυπική φροντίδα μόνο σε συμπτώματα κατάθλιψης, συμπτώματα άγχους και γενική λειτουργία σε παρακολούθηση 3 μηνών. Το ποσοστό απόκρισης ήταν σημαντικά υψηλότερο για τη μουσικοθεραπεία συν την ομάδα τυπικής φροντίδας από την ομάδα που έλαβε μόνο τυπική φροντίδα. Η ατομική μουσικοθεραπεία σε συνδυασμό με την τυπική φροντίδα είναι αποτελεσματική σε άτομα ηλικίας εργασίας με κατάθλιψη. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι η μουσικοθεραπεία με τις συγκεκριμένες ιδιότητές της είναι μια πολύτιμη βελτίωση στις καθιερωμένες θεραπευτικές πρακτικές. Το επίτευγμα αυτής της μελέτης είναι πως απέδειξε την αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας πέρα από ένα ήδη πολύ ανεπτυγμένο επίπεδο φροντίδας για άτομα με κατάθλιψη

Στη μελέτη [47], που διεξήχθη στη Φινλανδία, εκπαιδευμένοι μουσικοθεραπευτές προσέλαβαν συμμετέχοντες σε έως και 20 συνεδρίες συν-αυτοσχεδιαστικής ενεργητικής μουσικής ως βάση μιας θεραπευτικής σχέσης. Πρόκειται για μία υψηλής ποιότητας τυχαιοποιημένη δοκιμή μουσικοθεραπείας ειδικά για κατάθλιψη και τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση και την παγκόσμια λειτουργία των ατόμων με αυτή τη διαταραχή. Οι κλινικές δοκιμές επικεντρώνονται στα αποτελέσματα των παρεμβάσεων παρά στη διαδικασία μέσω της οποίας μπορούν να επιτευχθούν αυτά τα αποτελέσματα. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα με τη χρήση μικτών μεθόδων, προκειμένου να επιτευχθεί καλύτερη κατανόηση των ενεργών συστατικών της μουσικοθεραπείας που ενισχύουν τα αποτελέσματα των ασθενών. Η μουσική θεραπεία εν μέρει είναι αποτελεσματική επειδή η ενεργητική μουσική δημιουργία στο θεραπευτικό πλαίσιο προσφέρει στον ασθενή ευκαιρίες για νέες σχεσιακές εμπειρίες.

Στην [48] έγινε έρευνα για το εάν η μουσική θεραπεία προβλέπει (1) διάγνωση κατάθλιψης, άγχους, σχιζοφρένειας, διπολικών ή σχετιζόμενων με το άγχος διαταραχών ή (2) αυτοαναφερόμενα συμπτώματα κατάθλιψης, εξουθένωσης και σχιζοτυπίας σε 10776 δίδυμα από την Σουηδία. Οι πληροφορίες ήταν διαθέσιμες για τα χρόνια που έπαιζαν τα άτομα ένα όργανο, συμπεριλαμβανομένης της ημερομηνίας έναρξης και διακοπής, εάν ισχύει, και του επιπέδου επίτευξής τους. Χρησιμοποιήθηκαν αναλύσεις για τον έλεγχο της επίδρασης της μουσικής θεραπείας σε περιπτώσεις ψυχιατρικών διαταραχών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα συνολικά άτομα που παίζουν ένα μουσικό όργανο (ανεξάρτητα από το μουσικό τους επίτευγμα) μπορεί να έχουν αυξημένο κίνδυνο για προβλήματα ψυχικής υγείας. Αντί για προστατευτική επίδραση της μουσικής δέσμευσης στην καθημερινή ζωή, όπως συχνά υποδηλώνεται, τα ευρήματά της έρευνας υποδηλώνουν ότι τα άτομα που ασχολούνται ενεργά με το μουσικό παιχνίδι, αλλά όχι μόνο οι επαγγελματίες μουσικοί, μπορεί να έχουν κάπως αυξημένο κίνδυνο για προβλήματα ψυχικής υγείας. Αυτή η συσχέτιση μπορεί τουλάχιστον εν μέρει να οφείλεται σε κοινή υποκείμενη αιτιολογία και είναι απίθανο να αντικατοπτρίζει την αιτιώδη επίδραση της αναπαραγωγής μουσικής.

Στόχος στη μελέτη [49] ήταν να εξεταστεί η αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας για άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας με χαμηλό κίνητρο για άλλες θεραπείες. Σε εξειδικευμένα κέντρα στη Νορβηγία, στην Αυστρία και

στην Αυστραλία, 144 ενήλικες με μη οργανικές ψυχικές διαταραχές και χαμηλό κίνητρο θεραπείας τυχαιοποιήθηκαν σε ατομική θεραπεία διάρκειας τριών μηνών, ενώ χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα δέχτηκε μουσικοθεραπεία συν τυπική θεραπεία και η άλλη μόνο τυπική θεραπεία. Μετά από προηγούμενες δοκιμές που τεκμηριώνουν τις επιδράσεις της μουσικοθεραπείας σε συγκεκριμένες σοβαρές ψυχικές διαταραχές όπως η σχιζοφρένεια, η κατάθλιψη και η κατάχρηση ουσιών, αυτή η μελέτη βασισμένη στην πρακτική υποδηλώνει την αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας σε πελάτες ψυχικής υγείας με χαμηλά κίνητρα θεραπείας. Τα αποτελέσματά σχετικά με τα ποσοστά παρακολούθησης είναι επίσης ενδιαφέροντα. Όλοι οι συμμετέχοντες που ήταν στην ομάδα που δέχτηκε μουσικοθεραπεία έλαβαν τουλάχιστον μερικές συνεδρίες ενώ τα δύο τρίτα από αυτούς έλαβαν τουλάχιστον 18 συνεδρίες. Τα ποσοστά εγκατάλειψης καθώς και τα ποσοστά μη συμμορφούμενων ήταν γενικά χαμηλά.

Η μουσικοθεραπεία μπορεί ευρέως να περιγραφεί ως η χρήση της μουσικής σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο προκειμένου να βελτιωθεί η ψυχική υγεία. Η μουσικοθεραπεία δεν συνεπάγεται απλώς στην αναπαραγωγή μουσικής στους ασθενείς, αλλά στην πραγματικότητα συνεπάγεται στην πιο ενεργή συμμετοχή του ασθενούς, ώστε να χρησιμοποιήσει τη δύναμη της μουσικής για την βελτίωση της ψυχικής υγείας τους και για τη θεραπεία παθήσεων ψυχικής υγείας. Στην έρευνα [50] εξετάστηκαν τα στοιχεία για την επίδραση της μουσικοθεραπείας στην κατάθλιψη, το άγχος, τη σχιζοφρένεια, τις διαταραχές του ύπνου και την άνοια. Σε μια συστηματική ανασκόπηση της πρακτικής εφαρμογής και των αποτελεσμάτων της μουσικοθεραπείας με ενήλικες ψυχιατρικούς ασθενείς, εντοπίστηκαν 98 έγγραφα, από τα οποία 35 ανέφεραν ερευνητικά ευρήματα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι η χρήση της μουσικής ως θεραπευτικό εργαλείο είναι πολύ χρήσιμη σε διαφορετικές συνθήκες ψυχικής υγείας και στην προώθηση της γενικής ψυχικής ευεξίας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα όταν η μουσική αποτελεί συμπλήρωμα για τη θεραπεία της κατάθλιψης, του άγχους, της σχιζοφρένειας και της άνοιας. Το τραγούδι φαίνεται να είναι ένα καλό συμπλήρωμα για τη θεραπεία όλων αυτών των καταστάσεων, και δείχνει επίσης να βοηθά στη σύνδεση μεταξύ μητέρων και παιδιών εντός των οικογενειών. Η μουσική φαίνεται να είναι ευεργετική τόσο για το άτομο όσο και για τη βελτίωση της κοινωνικής συνοχής.

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας στην [51] είχε ως στόχο την απεικόνιση της ποικιλίας και του πλήθους των μελετών που έδειχναν ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες τέχνης και παρεμβάσεις κλινικών τεχνών μπορεί να ήταν επωφελής για τους πολίτες με προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας. Το άρθρο επικεντρώθηκε στα οφέλη για την ψυχική υγεία, διότι πρόκειται για ένα αναδυόμενο πεδίο στις σκανδιναβικές χώρες όπου απαιτούνται αποδείξεις από τις εθνικές υπηρεσίες υγείας που αντιμετωπίζουν έναν αυξανόμενο αριθμό πολιτών με κακή ψυχική υγεία και την ανάγκη για μη ιατρικές παρεμβάσεις και προγράμματα. Συνολικά 20 άρθρα αντλήθηκαν από μια ευρύτερη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Οι μελέτες τεκμηριώνουν ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες σε ένα φάσμα από παρεμβάσεις κλινικών τεχνών σε μη κλινικά συμμετοχικά προγράμματα τέχνης είναι ευεργετική και ένας αποτελεσματικός τρόπος χρήσης της εμπλοκής στις τέχνες για την προώθηση ολιστικών προσεγγίσεων με όφελος για την υγεία. Η εμπλοκή σε ειδικά σχεδιασμένες καλλιτεχνικές δραστηριότητες ή τεχνικές θεραπείες μπορεί να μειώσει τα σωματικά συμπτώματα και να

βελτιώσει θέματα ψυχικής υγείας. Με βάση την αυξανόμενη απόδειξη των τεχνών ως εργαλείο για την ενίσχυση της ευεξίας της ψυχικής υγείας, και σύμφωνα με τις παγκόσμιες προκλήσεις στην υγεία, προτείνεται οι συμμετοχικές δραστηριότητες τέχνης και οι παρεμβάσεις κλινικών τεχνών να καθίστανται ευρύτερα διαθέσιμες σε υγειονομικά και κοινωνικά περιβάλλοντα. Είναι καλά τεκμηριωμένο ότι τέτοιες δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μη ιατρικές παρεμβάσεις για την προώθηση της δημόσιας υγείας και ευεξίας.

Στο άρθρο [52], 251 παιδιά (8-16 ετών, με κοινωνικές, συναισθηματικές, συμπεριφορικές και αναπτυξιακές δυσκολίες) και γονείς από έξι κοινοτικές εγκαταστάσεις φροντίδας παιδιών και εφήβων ψυχικής υγείας στη Βόρεια Ιρλανδία τυχαιοποιήθηκαν σε 12 εβδομαδιαίες συνεδρίες μουσικοθεραπείας συν τη συνήθη φροντίδα (123 παιδιά και 76 τελικές αναλύσεις) ή συνεδρίες μόνο συνήθους φροντίδας (128 παιδιά και 105 τελικές αναλύσεις). Η παρακολούθηση πραγματοποιήθηκε σε 13 εβδομάδες και 26 εβδομάδες μετά την τυχαιοποίηση. Το κύριο αποτέλεσμα ήταν η βελτίωση της επικοινωνίας (κλίμακες αξιολόγησης συστήματος βελτίωσης κοινωνικών δεξιοτήτων/ SSIS) στις 13 εβδομάδες. Τα δευτερεύοντα αποτελέσματα περιλάμβαναν κοινωνική λειτουργία, αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη και οικογενειακή λειτουργία. Συνολικά η αυτοεκτίμηση βελτιώθηκε σημαντικά και τα αποτελέσματα κατάθλιψης ήταν σημαντικά χαμηλότερα την 13^η εβδομάδα. Η μελέτη αυτή, μέσω της ταυτοποίησης μίας βελτιωμένης κλινικής επίδρασης στις αυτοαναφερόμενες επικοινωνιακές και διαδραστικές δεξιότητες των εφήβων, και μία βελτίωση τόσο για τα παιδιά όσο και για τους εφήβους στα επίπεδα της κατάθλιψης και της αυτοεκτίμησης βραχυπρόθεσμα, παρέχει στοιχεία για το δυναμικό τη μουσικοθεραπείας να συμβάλει σε αυτές τις στρατηγικές. Ωστόσο, επειδή οι βελτιώσεις που εντοπίστηκαν τείνουν να είναι μέτριες και βραχυχρόνιες, οι συστάσεις για την ένταξη της μουσικοθεραπείας στο κλινικό οπλισμό για τη θεραπεία παιδιών με συμπεριφορικές, αναπτυξιακές και συναισθηματικές διαταραχές μπορούν να είναι ενδεικτικές και όχι οριστικές. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν έντονα την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα.

Το άρθρο [53] περιέγραψε πώς καθιερώθηκε μια δραστηριότητα μουσικής ομάδας που διευκολύνθηκε από κλινικό προσωπικό χωρίς εμπειρία στη μουσικοθεραπεία. Στη συνέχεια περιγράφηκε η πρώτη φάση αυτής της αξιολόγησης χρησιμοποιώντας μια περιγραφική ποιοτική μέθοδο. Έγινε μια σειρά ομάδων εστίασης καταναλωτών και προσωπικού για να διευρυνθεί ο αντίκτυπος μίας δραστηριότητας μουσικής ομάδας σε μια μονάδα ασθενών με προβλήματα ψυχικής υγείας. Πέντε θέματα προέκυψαν από τα αντίγραφα των συζητήσεων των ομάδων εστίασης: οι επιπτώσεις στη διάθεση, οι σχέσεις και η εμπλοκή, η κοινωνική σύνδεση και η ένταξη, η ατμόσφαιρα του θαλάμου και ο θόρυβος / ταραχή. Αυτή η μελέτη διεξήχθη για μια περίοδο 6 μηνών από τον Σεπτέμβριο του 2015 σε μια μονάδα 22 κλινών εντός μιας μονάδας δημόσιας ψυχικής υγείας 100 ασθενών σε μια περιφερειακή περιοχή της Αυστραλίας. Τα θετικά αποτελέσματα εμφανίστηκαν σε αυτούς τους πέντε τομείς, γεγονός που υποδηλώνει ότι η δραστηριότητα της μουσικής ομάδας που δημιουργήθηκε ήταν επωφελής για τους καταναλωτές και το προσωπικό. Οι δραστηριότητες της μουσικής ομάδας μπορεί να είναι ένα πρακτικό και οικονομικά αποδοτικό μέσο για την υποστήριξη της δημιουργίας σχέσεων και της θεραπευτικής σχέσης με τους ανθρώπους και θα μπορούσαν να υιοθετηθούν σε άλλες εγκαταστάσεις ψυχικής υγείας. Δεν διατυπώθηκαν συμπεράσματα σχετικά με τη διαφορική

επίδραση της ομάδας σε διάφορες παρουσιάσεις των συμμετεχόντων ή σε διαγνωστικές ομάδες. Ωστόσο, θα ήταν ένας σημαντικός τομέας για τη μελλοντική έρευνα για την αξιολόγηση της συγκεκριμένης επίδρασης σε διαφορετικές διαγνωστικές οντότητες, για παράδειγμα η επίδραση στη διάθεση, η οποία μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την κατάσταση ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

Ένας αυξανόμενος αριθμός ερευνητικών μελετών υποστηρίζει τα οφέλη της παροχής μουσικοθεραπείας εκτός από την τυπική θεραπεία για άτομα που έχουν ψυχικές διαταραχές. Ο στόχος της έρευνας στην [54] ήταν να επανεξετάσει και να συνοψίσει τα πρόσφατα ερευνητικά ευρήματα σε σχέση με αυτό το θέμα. Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση των μελετών μουσικοθεραπείας που δημοσιεύθηκαν από το 1994. Δεν συμπεριλήφθηκε ο μεγάλος αριθμός εγγράφων που σχετίζονται με τη μουσική θεραπεία για ηλικιωμένους που έχουν ψυχικές διαταραχές, συμπεριλαμβανομένης της νόσου του Αλτσχάιμερ και άλλων τύπων άνοιας. Τα ευρήματα υποστηρίζουν το ρόλο της μουσικοθεραπείας ως δομημένης αλληλεπίδρασης που οι ασθενείς μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να συμμετάσχουν με επιτυχία, να διαχειριστούν ορισμένα από τα συμπτώματά τους και να εκφράσουν συναισθήματα σχετικά με τις εμπειρίες τους. Η μουσικοθεραπεία αποδεικνύεται ότι είναι μια ευεργετική παρέμβαση για άτομα που υποφέρουν από ψυχική ασθένεια. Η μουσικοθεραπεία προσκαλεί και ενθαρρύνει τη συμμετοχή ατόμων με χαμηλότερα επίπεδα λειτουργίας και χρησιμοποιεί ένα μη λεκτικό μέσο με το οποίο οι άνθρωποι έχουν προηγούμενες θετικές συσχετίσεις και στις περισσότερες περιπτώσεις έχουν δια βίου εμπειρία χρήσης μουσικής για αυτοέκφραση και απόλαυση. Η ερευνητική βιβλιογραφία δείχνει ότι η μουσική θεραπεία δικαιολογείται ως μέρος της συνολικής φροντίδας των ασθενών σε ψυχιατρικές υπηρεσίες, με έμφαση στην ικανότητα αυτής της θεραπευτικής παρέμβασης να αντιμετωπίζει ψυχοκοινωνικές ανάγκες και να βοηθά στην ανάπτυξη της ατομικής ικανότητας. Ο ειδικευμένος μουσικοθεραπευτής συνεργάζεται με άλλους επαγγελματίες υγείας και είναι ένα εξειδικευμένο μέλος του κλινικού προσωπικού με μοναδική συμβολή στην ομαδική φροντίδα. Η ερευνητική βιβλιογραφία υποστηρίζει αυτόν τον ρόλο και επικυρώνει την ανάγκη να προσληφθεί ειδικευμένος επαγγελματίας στην καθοδήγηση της ανάπτυξης τέτοιων υπηρεσιών.

Όσον αφορά τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων (Child and Adolescent Mental Health Services - CAMHS), υπάρχει ανάγκη για δημιουργικές, φιλικές προς τα παιδιά προσεγγίσεις για τη βελτίωση των σχέσεων τους και την προώθηση της δέσμευσης. Η μελέτη [55] ιδρύθηκε ως ερευνητικό πιλοτικό πρόγραμμα για την αξιολόγηση της σκοπιμότητας λειτουργίας μιας μουσικής ομάδας σε ένα περιβάλλον με υπηρεσίες ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων, καθώς και κάθε πιθανό όφελος για την ψυχική υγεία μιας ομάδας νέων που παρευρίσκονται στην υπηρεσία. Πέντε νέοι συμμετείχαν σε μια εβδομαδιαία μουσική ομάδα διάρκειας 2 μηνών. Η μουσική ομάδα περιγράφηκε ως μια ευχάριστη εμπειρία στο χώρο της κλινικής και οι νέοι αναγνώρισαν οφέλη σχετικά με τη διάθεση, την αυτοπεποίθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες. Η συμμετοχή σε συνεδρίες εντός της κλινικής ήταν καλή για τη διάρκεια της ομάδας, γεγονός που υποδηλώνει όφελος στην ενθάρρυνση της δέσμευσης. Μια μουσική ομάδα είναι μια ευπρόσδεκτη παρέμβαση σε ένα περιβάλλον CAMHS με πιθανά θετικά οφέλη για τους χρήστες των υπηρεσιών. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για

να καθοριστούν συγκεκριμένα οφέλη για την ψυχική υγεία των μουσικών παρεμβάσεων σε νέους με προβλήματα ψυχικής υγείας.

Στο άρθρο [56] εξετάστηκε πώς η ψυχική υγεία και η κοινωνική και συναισθηματική ευεξία μπορεί να συνδέονται με την προσκόλληση στη χώρα, την πνευματικότητα και τη δέσμευση στη μουσική και τις τέχνες εξετάζοντας τη λογοτεχνία και παρουσιάζοντας παραδείγματα από την έρευνά με αυτόχθονες κοινότητες στην Αυστραλία. Στόχος ήταν να περιγραφούν συγκεκριμένα παραδείγματα που περιλάμβαναν τις πλούσιες λεπτομέρειες των συμφραζομένων που απαιτούνται για την κατανόηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην ψυχική υγεία και την κοινωνική και συναισθηματική ευεξία. Σύμφωνα με τα ευρήματα του άρθρου η μουσική θεωρείται συχνά ωφέλιμη για την ψυχική υγεία, επειδή οι σκέψεις και τα συναισθήματα μπορούν να εκφραστούν με λιγότερο δημόσιους τρόπους, μπορεί επίσης η μουσική να οδηγήσει σε απασχόληση και πρόσβαση σε οικονομικούς και κοινωνικούς πόρους. Η προσκόλληση στη χώρα δείχνει επίσης πληθώρα θετικών αποτελεσμάτων που μπορούν να συμβάλουν στην ψυχική υγεία και την κοινωνική και συναισθηματική ευεξία, ακόμη και όταν δεν στοχεύουν ρητά σε αυτό. Καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι απαιτείται πιο λεπτομερής έρευνα με βάση τα συμφραζόμενα για την πλήρη διερεύνηση των δεσμών μεταξύ δημιουργικών επιχειρήσεων ψυχικής υγείας και των αποτελεσμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής ευεξίας.

Ο στόχος του άρθρου [57] ήταν να διευκρινίσει τα χαρακτηριστικά ενός προγράμματος με ντραμς που είναι γνωστό ότι επιτρέπει την αποκατάσταση της ψυχικής υγείας. Πραγματοποιήθηκε ποιοτική έρευνα με 39 ασθενείς και φροντιστές ψυχικής υγείας που είχαν δείξει ανάρρωση μετά από συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα με ομάδες ντραμς στο Ηνωμένο Βασίλειο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ημι-δομημένων ατομικών συνεντεύξεων και συνεντεύξεων ομάδων εστίασης που έχουν σχεδιαστεί για να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ ντραμς και ανάκαμψης και αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας Ερμηνευτική Φαινομενολογική Ανάλυση (IPA)⁵. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν τρία πρωταρχικά χαρακτηριστικά της παρέμβασης με ντράμς: (1) τα ειδικά χαρακτηριστικά των ντράμς ως μορφή μη λεκτικής επικοινωνίας, ως σύνδεσης με τη ζωή μέσω του ρυθμού, και ως μια εμπειρία γείωσης που δημιουργεί και απελευθερώνει ενέργεια, (2) τα ειδικά χαρακτηριστικά της ομάδας, συμπεριλαμβανομένης της ομάδας ως χώρου σύνδεσης μέσα και μέσω των ρυθμικών χαρακτηριστικών των ντραμς, καθώς και διευκόλυνση συναισθημάτων ιδιοκτησίας, αποδοχής, ασφάλειας και φροντίδας και νέων κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, (3) τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της μάθησης, συμπεριλαμβανομένης της μάθησης ως μιας συμμετοχικής δραστηριότητας στην οποία η έννοια των λαθών διαλύεται και στην οποία υπάρχει μουσική ελευθερία, υποστηριζόμενη από μια ενσωματωμένη διαδικασία μάθησης που επιταχύνεται από τον μουσικό διαμεσολαβητή. Τα ευρήματα παρέχουν υποστήριξη για την εννοιολογική έννοια της «δημιουργικής πρακτικής ως αμοιβαίας ανάκαμψης», αποδεικνύοντας ότι η παρέμβαση με ντραμς παρέχει έναν δημιουργικό και αμοιβαίο χώρο μάθησης στον οποίο μπορεί να πραγματοποιηθεί αποκατάσταση ψυχικής υγείας.

⁵ http://med-fom-familymed-research.sites.olt.ubc.ca/files/2012/03/IPA_Smith_Osborne21632.pdf

Δύο φοιτητές ιατρικής και ένας εκπαιδευτικός με ιατρική εκπαίδευση, όλοι μουσικοί, διεξήγαγαν έρευνα συνεργασίας [58] με έναν επαγγελματία μουσικό που ενδιαφέρεται για την υγεία. Όλοι οι ερευνητές και έξι ερωτηθέντες κρατούσαν ημερολόγια ήχου ή γραφής. Ένας επικεφαλής ιατρικής σχολής (και έμπειρος μουσικός) επέκρινε τη φαινομενολογική ανάλυση των λογαριασμών των ερωτηθέντων σχετικά με τη μουσική, την υγεία και τη σχέση της με την προπτυχιακή ιατρική εκπαίδευση. Οι ερωτηθέντες βίωσαν τη μουσική θεραπεία ως βελτίωση της υγείας, ακόμη και σε άτομα με σοβαρή ασθένεια. Η μουσική επηρέασε την ταυτότητα και τα συναισθήματα των ανθρώπων. Μέσω του μέσου της δομής και της αρμονίας, παρείχε ένα μέσο αυτοέκφρασης για τους ανθρώπους που προσαρμόστηκε σε οποιαδήποτε κατάσταση. Η μουσική είναι ένα μέσο επικοινωνίας, το οποίο θα μπορούσε να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται λιγότερο απομονωμένοι. Η εμπάπτιση στη μουσική θα μπορούσε να αλλάξει αρνητικές σκέψεις σε πιο θετικές. Η άσκηση ελέγχου με τη σωματική συμμετοχή στη μουσική ενίσχυσε την αυτοεκτίμηση των ασθενών. Η μουσική μπόρεσε να φέρει σε ισορροπία τα πνευματικά, διανοητικά και φυσικά στοιχεία της ζωής τους, προς όφελος της ευημερίας τους. Επίσης η μουσική θα μπορούσε να βοηθήσει τους φοιτητές ιατρικής να εκτιμήσουν ολιστικά ότι η κατάσταση της υγείας των ανθρώπων που είναι καλά ή άρρωστοι μπορεί να ενισχυθεί με μια «μη τεχνική» παρέμβαση.

Το MAP είναι μια καινοτόμος παρέμβαση δεκτικής μουσικοθεραπείας που προέρχεται από μεθόδους ψυχοσωματικής χαλάρωσης που στοχεύουν στην προώθηση της ευημερίας και της αποκατάστασης των νέων με προβλήματα ψυχικής υγείας παρέχοντάς τους ένα προσαρμοστικό και αποτελεσματικό μουσικά υποβοηθούμενο μέσο για τη ρύθμιση των καταστάσεων διάθεσης. Στην πειραματική πιλοτική μελέτη [59], αξιολογήθηκε το δυναμικό αύξησης της διάθεσης για συμμετοχή σε συνεδρίες δεκτικής μουσικοθεραπείας MAP που παρέχονται από έναν μουσικοθεραπευτή σε μια μονάδα ψυχικής υγείας ασθενών για παιδιά και εφήβους. Χρησιμοποιώντας σύντομα τυποποιημένα αυτοαναφερόμενα ερωτηματολόγια, 20 συμμετέχοντες ηλικίας 9-17 ετών (13 κορίτσια) βαθμολόγησαν την συναισθηματική τους κατάσταση αμέσως πριν και μετά από δύο έως τέσσερις συνεδρίες MAP ενώ ένας παρόμοιος αριθμός συνεδριών τυπικής φροντίδας χρησιμοποιήθηκε ως σύγκριση. Αναλύθηκαν οι αλλαγές πριν από την περίοδο σύνδεσης στην επίδραση χρησιμοποιώντας πολυεπίπεδα μικτά μοντέλα και βρέθηκε πως η συμμετοχή σε συνεδρίες MAP συσχετίζεται με συστηματικές μειώσεις της αυτοαναφερόμενης γενικής αρνητικής επίδρασης και του άγχους. Αυτές οι παραλλαγές ήταν μέτριου έως μεγάλου μεγέθους και σημαντικά μεγαλύτερες από αυτές που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε τακτικές δραστηριότητες μονάδας. Αυτή η μελέτη υποστηρίζει τη MAP για την ανακούφιση των αρνητικών επιπτώσεων και παρέχει μια σπάνια επίδειξη των πιθανών πλεονεκτημάτων της μουσικοθεραπείας σε παιδιατρική ψυχική υγεία σε νοσοκομειακό πλαίσιο.

Λίγες μελέτες έχουν εξετάσει την κλινική πρακτική και την αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας σε περιβάλλον ψυχικής υγείας εφήβων. Επιπλέον, υπάρχει λίγη έρευνα που συζητά πώς εφαρμόζεται η μουσική θεραπεία και πώς αντιμετωπίζονται οι ανάγκες των ασθενών σε συνεδρίες. Ο πρωταρχικός σκοπός της μελέτης [60] ήταν να ερευνηθεί μουσικοθεραπευτές που εργάζονταν σε νοσοκομειακή θεραπεία εφήβων ψυχικής υγείας σχετικά με την κλινική τους πρακτική για (1) προσδιορισμό στόχων που αντιμετωπίζονται

σε συνεδρίες μουσικοθεραπείας και (2) εξέταση παρεμβάσεων μουσικοθεραπείας που χρησιμοποιούνται σε μονάδες ψυχικής υγείας εφήβων εσωτερικών ασθενών. Οι συμμετέχοντες ήταν πιστοποιημένοι θεραπευτές μουσικής στις Ηνωμένες Πολιτείες που ήταν μέλη του Συμβουλίου Πιστοποίησης για Μουσικοθεραπευτές και ανέφεραν ότι εργάζονταν ή είχαν συνεργαστεί με εφήβους σε περιβάλλον ψυχικής υγείας σε νοσοκομείο (64 μουσικοθεραπευτές). Η έρευνα περιείχε 35 ερωτήσεις σχετικά με τα δημογραφικά στοιχεία, τη δομή των συνεδριών, τους στόχους που εξετάστηκαν, τις παρεμβάσεις που χρησιμοποιήθηκαν και τις αντιλήψεις για την αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας. Οι 51 συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν την έρευνα στο σύνολό της. Οι πιο συχνά επιδιωκόμενοι στόχοι ήταν η βελτίωση της αυτοέκφρασης, η βελτίωση της αυτοεκτίμησης, η αύξηση της κοινωνικοποίησης και η αύξηση της γνώσης και της χρήσης δεξιοτήτων αντιμετώπισης. Οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες παρεμβάσεις περιλάμβαναν συζήτηση τραγουδιών, ακολουθούμενη από ανάλυση στίχων και σύνθεση τραγουδιού. Στην κλινική πρακτική, οι μουσικοθεραπευτές χρησιμοποιούν πολλές διαφορετικές παρεμβάσεις για να αντιμετωπίσουν ένα ευρύ φάσμα στόχων. Οι στόχοι και οι παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται επηρεάζονται από τις διαγνώσεις των ασθενών, τη δομή της συνεδρίας, τη διάρκεια της παραμονής, τη δύναμη της σχέσης με τους ασθενείς και τον θεωρητικό προσανατολισμό. Ενώ υπάρχει μια σημαντική ποσότητα πληροφοριών που συλλέγονται από αυτήν τη μελέτη, όπως είναι συνηθισμένο στην έρευνα, εγείρονται περισσότερα ερωτήματα και παρέχουν οδηγίες για μελλοντική έρευνα.

Υπάρχει μια αυξανόμενη αντίληψη ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας και η παρατεταμένη επαφή με τα συστήματα ψυχικής υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να επηρεάσουν την ταυτότητα των ανθρώπων. Η εύρεση της ταυτότητας είναι ένα σημαντικό στοιχείο στην αποκατάσταση της ψυχικής υγείας. Στο άρθρο [61], διερευνάτε η σημασία της συμμετοχής σε ένα εργαστήριο μουσικής και θεάτρου όσον αφορά την εύρεση της ταυτότητας των ανθρώπων. Πρόκειται για μια ποιοτική μελέτη βασισμένη σε ερμηνευτική φαινομενολογική επιστημολογία. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από συνεντεύξεις με 11 συμμετέχοντες σε ένα εργαστήριο μουσικής και θεάτρου, αναλύθηκαν μέσω μιας αφηγηματικής ανάλυσης και παρουσιάστηκαν σε μια ιδεογραφική «μακρά» αφηγηματική μορφή. Οι συμμετέχοντες εξήγησαν ότι περνούσαν πολύ χρόνο στη φροντίδα ψυχικής υγείας, που περιβάλλεται από άλλους ασθενείς και επαγγελματίες υγείας. Αυτή η εμπλοκή στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας επηρέασε έντονα τις προσωπικές και κοινωνικές τους ταυτότητες. Επιπλέον, μια ταυτότητα ως ασθενής ψυχικής υγείας είναι διπλά αρνητική και συχνά εσωτερικεύεται ενώ θεωρείται ως «χαλασμένη» ταυτότητα. Το θέατρο και η μουσική διευκόλυναν διαφορετικά νέες εμπειρίες αντίθετες με τις στιγματισμένες ή «χαλασμένες» ταυτότητες που επιβάλλει η κοινωνία και το σύστημα ψυχικής υγείας. Αυτά τα ευρήματα μπορούν να δώσουν μια εικόνα για πιθανές νέες αντιλήψεις των διαδικασιών ανάρρωσης. Η μεταφορά μουσικής και θεάτρου σε περιβάλλον ψυχιατρικών νοσοκομείων θα μπορούσε να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναπτύξουν νέες και διαφορετικές αφηγήσεις για τον εαυτό τους.

Σύμφωνα με το [62] η θεραπευτική δύναμη της μουσικής έχει αναγνωριστεί σε όλες σχεδόν τις παραδόσεις της μουσικής. Η μουσικοθεραπεία κινείται από ένα μοντέλο κοινωνικής-επιστήμης που επικεντρώνεται στη συνολική υγεία και ευεξία προς ένα μοντέλο νευροεπιστήμης που εστιάζει σε συγκεκριμένα στοιχεία

της μουσικής και την επίδρασή της στις αισθητήριες, γλωσσικές και γνωστικές λειτουργίες. Η μουσική εκπαίδευση και η τεκμηριωμένη μουσικοθεραπεία βελτιώνουν τις συναισθηματικές και γνωστικές λειτουργίες στον μη μουσικό τομέα. Μέχρι στιγμής, η παράδοση της δυτικής κλασικής μουσικής έχει εξεταστεί επιστημονικά σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από τη μουσική από οποιαδήποτε άλλη παράδοση. Το σύνολο των τεκμηριωμένων μελετών μουσικοθεραπείας σε ψυχιατρικές καταστάσεις έδειξε πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα. Η παραδοσιακή μουσική, όπως η κλασική μουσική της Ινδίας, αξιολογήθηκε πρόσφατα μόνο σε μια τεκμηριωμένη έρευνα για τη μουσική θεραπεία. Τα ευρήματα είναι γενικευμένα, ωστόσο, διαφορετικές μορφές μουσικής από διάφορους πολιτισμούς έχουν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά. Ωστόσο, η παραδοσιακή μουσική διαφόρων πολιτισμών πρέπει να μελετηθεί συστηματικά για να προσδιοριστεί η μοναδική αξία της, εάν υπάρχει, σε ένα θεραπευτικό σενάριο.

Η μουσική και ο θόρυβος μπορούν να θεωρηθούν ως μια συλλογή από δονήσεις που μπορούν να επηρεάσουν το σώμα και το μυαλό. Ως εκ τούτου μπορούν να προκαλέσουν ευεργετικές ή επιβλαβείς σωματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις. Πολλή έρευνα έχει αφιερωθεί στον κίνδυνο ακουστικής υπερδιέγερσης σύμφωνα με τη μελέτη [63], αλλά το θέμα εξακολουθεί να είναι σχετικό καθώς η ακρόαση μουσικής είναι μια σημαντική δραστηριότητα αναψυχής. Ακούγοντας συνήθειες και στάσεις απέναντι στη δυνατή μουσική μπορεί ακόμη και να προάγει συμπεριφορές που θα μπορούσαν να προκαλέσουν βλάβη στους ακροατές, τόσο με άμεσο όσο και με έμμεσο τρόπο. Έχουν επιλεγεί 5 εργασίες για δημοσίευση σε αυτό το ερευνητικό θέμα. Μπορούν να χωριστούν σε θεωρητικά και εμπειρικά έγγραφα, τα οποία επικεντρώνονται κυρίως σε πέντε βασικούς τομείς: (α) τα κύρια χαρακτηριστικά που αποτελούν και χαρακτηρίζουν επικίνδυνους ήχους, (β) τις επιπτώσεις της δυνατής μουσικής στους βιολογικούς οργανισμούς, (γ) τους υποκείμενους μηχανισμούς απώλεια ακοής ή βλάβη στο ακουστικό σύστημα, (δ) τις κοινωνικοπολιτισμικές, ψυχολογικές και συμπεριφορικές πτυχές της ακρόασης δυνατής και θορυβώδους μουσικής και (ε) τη χρήση δυνατής μουσικής για την ενίσχυση της απόδοσης στον αθλητισμό και την άσκηση. Η ακρόαση δυνατής μουσικής, στην πραγματικότητα, μπορεί να είναι επιζήμια για τον κοχλία (και πιθανώς και τους ακουστικούς πυρήνες και την ακουστική οδό) και μπορεί να προκαλέσει προσωρινή ή μόνιμη απώλεια ακοής. Από την άλλη πλευρά, η δυνατή μουσική μπορεί να έχει οφέλη, ιδίως όσον αφορά την κοινωνική ένταξη και μια βελτιωμένη αίσθηση ευεξίας και διασκέδασης.

Ο σκοπός της μελέτης [64] ήταν να διερευνήσει εάν η ακρόαση χαλαρωτικής μουσικής θα συμβάλει στη μείωση της ψυχικής κόπωσης και στη διατήρηση της απόδοσης μετά από μια συνεχή εργασία. Το πείραμα περιλάμβανε δύο φάσεις αξιολόγησης κόπωσης που πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά από μια δραστηριότητα που προκαλεί κόπωση. Συνολικά 36 προπτυχιακοί φοιτητές (18-22 ετών) συμμετείχαν στη μελέτη και τοποθετήθηκαν τυχαία στη μουσική ομάδα και στην ομάδα ελέγχου. Κανένας δεν είχε ιστορικό νευρολογικών ή ψυχιατρικών ασθενειών και κανείς δεν έπαιρνε φάρμακα που είναι γνωστό ότι επηρεάζουν το κεντρικό νευρικό σύστημα. Η ομάδα μουσικής πραγματοποίησε την δραστηριότητα που προκαλεί κόπωση ενώ άκουγε χαλαρωτική μουσική και η ομάδα ελέγχου πραγματοποίησε την ίδια δραστηριότητα χωρίς μουσική. Η μελέτη αυτή προτείνει μια πιθανή παρέμβαση για μείωση της ψυχικής κόπωσης ενώ εκτελεί μια διαρκή γνωστική-κινητική εργασία. Ακούγοντας χαλαρωτική

μουσική κατά τη διάρκεια μιας εργασίας που προκαλεί κόπωση, μειώθηκε τόσο η ψυχική κόπωση όσο και η επιδείνωση της απόδοσης του ανθρώπου στην εργασία. Τα αποτελέσματά αποκάλυψαν ότι μετά τη φάση που προκαλεί κόπωση, (α) η μουσική ομάδα παρουσίασε σημαντικά λιγότερη πνευματική κόπωση από την ομάδα ελέγχου, (β) ο χρόνος αντίδρασης αυξήθηκε σημαντικά για την ομάδα ελέγχου αλλά όχι για τη μουσική ομάδα. Αυτά τα αποτελέσματα συνδυάστηκαν για να υποδηλώσουν ότι η ακρόαση χαλαρωτικής μουσικής μείωσε την ψυχική κόπωση που σχετίζεται με την εκτέλεση μιας διαρκούς γνωστικής-κινητικής εργασίας.

Η μείζονα καταθλιπτική διαταραχή (major depressive disorder - MDD) είναι μια υποτροπιάζουσα, χρόνια ψυχική ασθένεια. Ενώ η μουσικοθεραπεία έχει καθιερωθεί ως αποτελεσματική θεραπεία για ασθενείς με MDD, τα αποτελέσματα αυτής της θεραπείας στη λειτουργία του εγκεφάλου παραμένουν ασαφή. Η έρευνα [65] χρησιμοποίησε φασματοσκοπία σχεδόν υπέρυθρης ακτινοβολίας (near-infrared spectroscopy ή NIRS) για να διερευνήσει τις επιδράσεις της μουσικοθεραπείας στη δραστηριότητα του εγκεφάλου σε ασθενείς με ήπια ή μέτρια καταθλιπτική διαταραχή και να απεικονίσει τον πιθανό μηχανισμό της μουσικοθεραπείας. Ένα σύνολο 15 ασθενών με MDD και 15 υγιείς άνθρωποι υποβλήθηκαν σε νευροψυχολογικές αξιολογήσεις και μετρήσεις NIRS⁶. Όλοι οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε θεραπεία με συνεχή μουσική θεραπεία για 10 ημέρες. Στη συνέχεια, όλα τα άτομα αξιολογήθηκαν με νευροψυχολογικές αξιολογήσεις και μετρήσεις NIRS ξανά. Οι επιδόσεις της λεκτικής εργασίας των συμμετεχόντων απέδωσαν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες μετά τη μουσική θεραπεία. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η μουσική θεραπεία θα μπορούσε να βελτιώσει την εγκεφαλική λειτουργία των ασθενών με MDD.

Υπάρχει μια αναδυόμενη βάση στοιχείων για τη χρήση μουσικοθεραπείας στη θεραπεία σοβαρών ψυχικών ασθενειών. Ενώ έχουν αναπτυχθεί διαφορετικά μοντέλα μουσικοθεραπείας στην ψυχική υγειονομική περίθαλψη, κανένα δεν έχει εξηγήσει συγκεκριμένα τα χαρακτηριστικά και το πλαίσιο των οξέων ρυθμίσεων εντός του ασθενούς. Η ανασκόπηση [66] αποσκοπούσε στον εντοπισμό του τρόπου με τον οποίο παρέχεται μουσική θεραπεία σε ενήλικες ψυχιατρικούς ασθενείς. Η ανάλυση χρησιμοποίησε αφηγηματική σύνθεση. Εντοπίστηκαν 98 έγγραφα, από τα οποία 35 ανέφεραν ερευνητικά ευρήματα. Στόχοι ήταν η εμπλοκή, η επικοινωνία και οι διαπροσωπικές σχέσεις που εστιάζονταν σε άμεσους τομείς ανάγκης και όχι μακροπρόθεσμα. Η σύντομη παραμονή, η ποικιλομορφία των ασθενών και η θεσμική δομή επηρέασαν την παράδοση και οδήγησαν σε εστίαση σε μεμονωμένες συνεδρίες, υψηλή συχνότητα συνεδρίας, περισσότερη θεραπευτική κατεύθυνση, ευέλικτη χρήση μουσικών δραστηριοτήτων, προβλέψιμες μουσικές δομές και σαφείς ρεαλιστικούς στόχους. Οι μελέτες αποτελεσμάτων πρότειναν την αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση ενός φάσματος συμπτωμάτων, αλλά περιορίστηκαν από μεθοδολογικές ελλείψεις και μικρά μεγέθη δείγματος. Μελέτες με σημαντικά θετικά αποτελέσματα χρησιμοποίησαν ενεργή μουσική συμμετοχή με βαθμό δομής και πραγματοποιήθηκαν σε τέσσερις ή περισσότερες συνεδρίες. Δεν υπάρχει ένα σαφώς καθορισμένο μοντέλο για μουσικοθεραπεία σε ενήλικες με σοβαρές ψυχικές ασθένειες και τα περιγραφόμενα μοντέλα δεν είναι πειστικά Η

⁶ <https://www.artinis.com/theory-of-nirs>

μεγαλύτερη συχνότητα θεραπείας, η ενεργή δομημένη μουσική παραγωγή με λεκτική συζήτηση, η συνέπεια της επαφής και τα όρια, η έμφαση στην οικοδόμηση μιας θεραπευτικής σχέσης είχαν μεγάλη και ιδιαίτερη σημασία. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την ανάπτυξη συγκεκριμένων μοντέλων μουσικοθεραπείας για αυτήν την ομάδα ασθενών που μπορούν να δοκιμαστούν σε πειραματικές μελέτες.

Ο σκοπός της μελέτης [67] ήταν να προσδιορίσει εάν η ομαδική εκπαιδευτική μουσικοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει αμέσως την ελπίδα του κράτους για ανάρρωση σε ασθενείς με οξεία ψυχική υγεία. Τα ερευνητικά ερωτήματα που προέκυψαν ήταν: (1) οι ασθενείς με προβλήματα ψυχικής υγείας οξείας περίθαλψης που συμμετέχουν σε μία μόνο συνεδρία μουσικοθεραπείας θα έχουν καλύτερη πορεία και θα ενισχύσουν την κρατική ελπίδα για ανάρρωση σχετικά με τους ασθενείς σε κατάσταση ελέγχου; (2) Θα υπάρξουν διαφορές στην κρατική ελπίδα για ανάκαμψη ως αποτέλεσμα των παρεμβάσεων τραγουδιού, προσανατολισμένων στην ελπίδα, ή των λυρικών αναλύσεων; Οι 169 συμμετέχοντες τυχαιοποιήθηκαν σε μία από τις τρεις παρεμβάσεις: ανάλυση λυρικής, σύνταξη τραγουδιών ή ομάδα ελέγχου. Δεν υπήρχε σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων. Ωστόσο, και οι δύο συνθήκες (λυρική ανάλυση, σύνταξη τραγουδιών) μουσικοθεραπείας έτειναν να έχουν ελαφρώς υψηλότερες μέσες βαθμολογίες από την κατάσταση ελέγχου ακόμη και εντός των χρονικών παραμέτρων μιας μόνο συνεδρίας μουσικής θεραπείας. Δεν υπήρχε διαφορά μεταξύ ομάδων στις παρεμβάσεις σύνθεσης τραγουδιών και λυρικής ανάλυσης. Παρόλο που δεν είναι σημαντικό, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η εκπαιδευτική μουσικοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει την κατάσταση ελπίδας για ανάκαμψη εντός των χρονικών παραμέτρων μιας μεμονωμένης συνεδρίας.

Μελέτες έθεσαν αμφιβολίες για την πραγματική αποτελεσματικότητα των αντικαταθλιπτικών στην ελαφριά και μέτρια κατάθλιψη. Ο στόχος της μελέτης [68] ήταν να αξιολογήσει τον αντίκτυπο της φυσικής άσκησης και της μουσικοθεραπείας σε μια ομάδα δειγμάτων ατόμων που έχουν διαγνωστεί με ελαφριά έως μέτρια κατάθλιψη σε σχέση με τα άτομα που λαμβάνουν μόνο φαρμακολογική θεραπεία. Είναι μία τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη. Οι ασθενείς τυχαιοποιήθηκαν σε δύο ομάδες. Τα άτομα της ομάδας φαρμακοθεραπείας έλαβαν θεραπεία με αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Η ομάδα άσκησης / μουσικοθεραπείας πραγματοποίησε σωματική άσκηση σε συνδυασμό με την ακρόαση μουσικής. Τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων εκτιμήθηκαν από διαφορές στις αλλαγές στη διάθεση μεταξύ των δύο ομάδων. Οι ιατρικά επιλέξιμοι ασθενείς εξετάστηκαν με την κλίμακα άγχους Hamilton⁷ και με την κλίμακα γηριατρικής κατάθλιψης⁸. Οι συμμετέχοντες ήταν 24. Στην ομάδα φαρμακοθεραπείας σημειώθηκε σημαντική βελτίωση στο άγχος μόνο στους 6 μήνες. Στην μουσική θεραπεία υπήρξε μείωση του άγχους και της κατάθλιψης στους 3 μήνες και στους 6 μήνες. Η εκπαιδευτή μπορεί ενδεχομένως να παίζει ρόλο στη θεραπεία ατόμων με ήπια έως μέτρια κατάθλιψη. Θα πρέπει να διεξαχθεί περαιτέρω έρευνα για να ληφθούν περισσότερα στοιχεία σχετικά με τις επιδράσεις της φυσικής άσκησης και της μουσικοθεραπείας σε άτομα με

⁷ <https://dcf.psychiatry.ufl.edu/files/2011/05/HAMILTON-ANXIETY.pdf>

⁸ <https://www.woundcare.ca/Uploads/ContentDocuments/Geriatric%20Depression%20Scale.pdf>

κατάθλιψη. Όσον αφορά τη φυσική προπόνηση, η μελέτη δείχνει ότι έχει τόσο ευεργετική επίδραση στη διάθεση όσο και θετική επίδραση σε μια ολόκληρη σειρά καταστάσεων που παρουσιάζουν υψηλό ποσοστό νοσηρότητας στο γηριατρικό ηλικιακό πλαίσιο. Υπό το φως αυτών των αποτελεσμάτων, πιστεύεται πως η φυσική προπόνηση που σχετίζεται με την έκθεση στη μουσική είναι ικανή να προκαλέσει μια σειρά θετικών επιδράσεων που οδηγούν σε τροποποιήσεις τόσο στα καταθλιπτικά όσο και στα ανήσυχα συστατικά της διάθεσης.

Η μουσικοθεραπεία είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που χρησιμοποιεί τη μουσική αλληλεπίδραση ως μέσο επικοινωνίας και έκφρασης. Στον τομέα των σοβαρών ψυχικών διαταραχών, ο στόχος της θεραπείας είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να βελτιώσουν τις συναισθηματικές και σχεσιακές τους ικανότητες και να αντιμετωπίζουν ζητήματα που μπορεί να μην είναι σε θέση να χρησιμοποιούν μόνοι τους λέξεις. Στόχος στην [69] ήταν η ανασκόπηση των επιδράσεων της μουσικοθεραπείας ή της μουσικοθεραπείας που προστέθηκε στην τυπική φροντίδα, σε σύγκριση με τη θεραπεία με φάρμακα, την τυπική φροντίδα ή χωρίς θεραπεία για άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές όπως η σχιζοφρένεια. Αναζητήθηκε στο μητρώο δοκιμών του Cochrane Schizophrenia Group⁹ (Δεκέμβριος 2010 και 15 Ιανουαρίου 2015) και το συμπλήρωσαν επικοινωνώντας με σχετικούς συγγραφείς μελέτης, έγινε έρευνα χειρός περιοδικών μουσικής θεραπείας και μη αυτόματες αναζητήσεις σε λίστες αναφοράς. Περιλαμβάνονται 18 μελέτες με συνολικά 1215 συμμετέχοντες. Εξετάστηκαν τα αποτελέσματα της μουσικοθεραπείας βραχυπρόθεσμα, μεσαία και μακροπρόθεσμα, με τη δοσολογία θεραπείας να κυμαίνεται από 7 έως 240 συνεδρίες. Συνολικά, οι περισσότερες πληροφορίες προέρχονται από μελέτες με χαμηλό ή ασαφή κίνδυνο μεροληψίας. Θετική επίδραση στην παγκόσμια κατάσταση βρέθηκε για τη θεραπεία μουσικής σε σύγκριση με την τυπική φροντίδα. Τα μεσοπρόθεσμα συνεχή δεδομένα εντόπισαν καλές επιδράσεις για τη μουσικοθεραπεία σε αρνητικά συμπτώματα χρησιμοποιώντας την κλίμακα για την εκτίμηση των αρνητικών συμπτωμάτων. Οι βαθμολογίες γενικής ψυχικής κατάστασης στην κλίμακα θετικών και αρνητικών συμπτωμάτων ήταν καλύτερες για τη μουσική θεραπεία. Βρέθηκαν θετικά αποτελέσματα για τη μουσικοθεραπεία τόσο για την κοινωνική λειτουργία και για την ποιότητα ζωής. Δεν υπήρχαν διαθέσιμα δεδομένα για παρενέργειες, χρήση υπηρεσιών, αφοσίωση σε υπηρεσίες ή κόστος. Μέτρια έως χαμηλής ποιότητας στοιχεία δείχνουν ότι η μουσική θεραπεία ως προσθήκη στην τυπική φροντίδα βελτιώνει την παγκόσμια κατάσταση, την ψυχική κατάσταση (συμπεριλαμβανομένων των αρνητικών και γενικών συμπτωμάτων), την κοινωνική λειτουργία και την ποιότητα ζωής των ατόμων με σχιζοφρένεια ή άλλες διαταραχές.

Η μουσική πιστεύεται ευρέως ότι φέρνει την ευδαιμονία και την ηρεμία. Η μουσική υπήρχε στην ανθρωπότητα από την αρχή της ιστορίας, αλλά πού βρίσκεται ως θεραπεία; Υπάρχει κάποια βάση αποδεικτικών στοιχείων; Πώς δημιουργήθηκε αυτή η θεραπεία και πώς εξελίχθηκε και τι λέει η παλιά και η τρέχουσα έρευνα σχετικά με το ρόλο της στις ψυχιατρικές διαταραχές. Η κριτική ανάλυση της [70] προσπάθησε να διερευνήσει αυτά τα ερωτήματα. Η έρευνα καταλήγει σε ένα συμπέρασμα ότι η μουσική υπόσχεται σίγουρα κάτι

⁹ <https://academic.oup.com/schizbullopen/article/1/1/sgaa061/6007510>

περισσότερο από την ψυχαγωγία, και τα στοιχεία δείχνουν μέχρι στιγμής ότι η μουσικοθεραπεία μπορεί να είναι επωφελής για τη θεραπεία ψυχιατρικών διαταραχών, ως μια οικονομικά αποδοτική, μη επεμβατική προσθήκη στην τυπική θεραπεία σε μια ποικιλία των ρυθμίσεων και των ομάδων ασθενών, απαιτείται ακόμη πιο επικυρωμένη επιστημονική έρευνα για να την καθιερώσει ως μοναδική ποσοτικοποιημένη θεραπεία. Η μουσική σίγουρα βοηθά και επιταχύνει τη διαδικασία επούλωσης, και αυτό το γεγονός μπορεί να αξιοποιηθεί για καλύτερη ολιστική φροντίδα των ψυχιατρικών ασθενών. Ωστόσο, απαιτείται πρόοδος στην επιστημονική κατανόηση και πιο μεθοδικά ορθή έρευνα για να την καθιερώσει ως μοναδική ποσοτική θεραπεία.

Ο σκοπός της μελέτης [71] ήταν να εξετάσει τα αποτελέσματα της τέχνης και της μουσικής θεραπείας στην κατάθλιψη και τη γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων. Η μελέτη διεξήχθη με 94 ηλικιωμένους ηλικίας 60 ετών και άνω που κατοικούσαν σε μητροπολιτικές περιοχές από τον Ιανουάριο έως τον Μάρτιο του 2013. Συμμετείχαν εθελοντικά στη μελέτη αφού εισήχθησαν στα προγράμματα τέχνης και μουσικοθεραπείας και δεν είχαν κανένα πρόβλημα να συμμετάσχουν σε αυτά προγράμματα αναψυχής με κανένα από αυτά να μην έχει καμία δυσκολία στο περπάτημα και με τις οπτικές και ακουστικές ικανότητές τους αρκετά καλές για να συμμετάσχουν στα προγράμματα. Η θεραπεία διεξήχθη συνολικά 12 φορές για 12 εβδομάδες μέσω μιας συνεδρίας 60 λεπτών μία φορά την εβδομάδα. Στα αποτελέσματα που προέκυψαν οι βαθμολογίες της κατάθλιψης στα άτομα ήταν στατιστικά σημαντικά χαμηλές μετά τη θεραπεία τέχνης αλλά και μετά τη θεραπεία μουσικής. Επίσης με βάση τις μεθόδους θεραπείας, ο βαθμός κατάθλιψης ήταν σημαντικά χαμηλός μετά τη θεραπεία τέχνης. Συνεπώς τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν ότι τα προγράμματα θεραπείας τέχνης και μουσικής ήταν αποτελεσματικά στη μείωση του βαθμού κατάθλιψης. Ωστόσο, οι προσπάθειες για την προώθηση της υγείας των ηλικιωμένων ήταν καθυστερημένες παρά τον αυξημένο πληθυσμό, καθιστώντας τη μειωμένη ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων κοινωνικό ζήτημα.

Η μελέτη [72] είχε ως στόχο να προσδιορίσει εάν η ακρόαση μουσικής ή η περίοδος ήρεμης ανάπαυσης λίγο πριν και αμέσως μετά την πρώτη διέγερση την μετεγχειρητική ημέρα 1 μπορεί να μειώσει την κατάθλιψη, τον πόνο και/ή το άγχος ή να επηρεάσει τη μέση αρτηριακή πίεση, τον καρδιακό ρυθμό, τον αναπνευστικό ρυθμό και/ή κορεσμό οξυγόνου σε ασθενείς που υποβλήθηκαν σε ολική αρθροπλαστική γονάτου. Οι 56 ασθενείς με ολική αρθροπλαστική γονάτου τοποθετήθηκαν τυχαία είτε σε ομάδα μουσικής παρέμβασης είτε σε ομάδα ήσυχης ανάπαυσης. Χρησιμοποιήθηκε μια οπτική αναλογική κλίμακα για τη μέτρηση του πόνου και του άγχους. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας παρέχουν στοιχεία που υποστηρίζουν τη χρήση μουσικής και/ή μια περίοδο ήρεμης ανάπαυσης για τη μείωση του πόνου και του άγχους. Οι παρεμβάσεις δεν ενέχουν κινδύνους και έχουν τα οφέλη από βελτιωμένες αναφορές πόνου και μειωμένο άγχος. Οι νοσοκόμες μπορούν να προσφέρουν τη μουσική ως παρέμβαση για τη μείωση του πόνου και του άγχους σε αυτόν τον πληθυσμό ασθενών με αυτοπεποίθηση, γνωρίζοντας ότι υπάρχουν στοιχεία που υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητά του.

Η έρευνα [73] κατέδειξε με συνέπεια ότι οι ασθενείς της μονάδας εντατικής θεραπείας (intensive care unit - ICU) αντιμετωπίζουν πόνο, δυσφορία και άγχος παρά την αναλγητική και ηρεμιστική χρήση. Η μουσική μειώνει το άγχος και την ταλαιπωρία σε ορισμένους πληθυσμούς. Ωστόσο, η επίδρασή της σε ασθενείς σε

κρίσιμη κατάσταση παραμένει άγνωστη. Αυτή η έρευνα αποσκοπούσε στον εντοπισμό της επίδρασης της μουσικής στην ταλαιπωρία που βιώνουν οι ασθενείς της μονάδας εντατικής θεραπείας. Προσλήφθηκαν 17 μετεγχειρητικοί ασθενείς στη μονάδα εντατικής θεραπείας και τυχαιοποιήθηκε η σειρά θεραπείας. Η δυσφορία και το άγχος μετρήθηκαν 15 λεπτά πριν και αμέσως μετά από δύο διαδικασίες παρέμβασης μουσικής. Τα ευρήματα έδειξαν ότι η ακρόαση μουσικής 15 λεπτά πριν και κατά τη διάρκεια της μουσικής παρέμβασης δεν μείωσε σημαντικά την ενόχληση ή το άγχος. Η διαχείριση του πόνου μπορεί να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την ταλαιπωρία και το άγχος. Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης, μπορεί να είναι χρήσιμο να προσδιοριστεί η τρέχουσα κατάσταση σε σχέση με τα πρωτόκολλα περίθαλψης και τα επίπεδα δυσφορίας και άγχους των ασθενών με κρίσιμη ασθένεια στις Αυστραλιανές μονάδες εντατικής θεραπείας. Τα τρέχοντα αποτελέσματα είναι πολλά υποσχόμενα και μπορεί να είναι χρήσιμο να καθοριστεί εάν αυτό είναι ευρέως διαδεδομένο.

Στη μελέτη [74] έγινε μια θεωρητική ανάλυση της επίδρασης της μουσικοθεραπείας στους ανθρώπους με προβλήματα ψυχικής υγείας. Η απομόνωση του ατόμου από τα συναισθήματα του και την κοινωνία, δημιουργεί σημαντικές αλλαγές στην ποιότητα ζωής του. Σημαντικός παράγοντας που ρυθμίζει τη διάθεση του ανθρώπου όταν εκείνος αισθάνεται μόνος αποτελεί η μουσική. Οι μουσικές εμπειρίες επιδρούν στη συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου, αλλάζοντας τα συναισθήματα του και τη διάθεση και χαλαρώνοντας τον. Η μουσική μπορεί να μεταβάλλει, να διατηρεί, να βελτιώνει τη διάθεση του ανθρώπου, λειτουργώντας σαν φίλος που του συμπαραστέκεται. Η μουσική βοηθά τους εφήβους να διαχειριστούν τα συναισθήματα τους, ενώ, παράλληλα, αποτελεί έναν ευχάριστο τρόπο για τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να μειώσουν τη μοναξιά που αισθάνονται. Η συμμετοχή σε μια χορωδία, το τραγούδι και η ακρόαση μουσικής είναι στιγμές χαράς, ψυχαγωγίας, ομαδικότητας, συλλογικότητας, στιγμές που δίνουν νόημα στη ζωή. Σημαντικά, επίσης, είναι τα ερευνητικά δεδομένα από την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας, ως υποστηρικτική- συμπληρωματική μορφή θεραπείας. Κάθε άνθρωπος έχει ένα μουσικό παρελθόν, ενώ η ικανότητα του για δημιουργία αλλά και ανταπόκριση στη μουσική δεν επηρεάζεται από αναπηρία, ασθένεια ή άλλη βλάβη. Στις μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες, η μουσική γίνεται το μέσο επικοινωνίας. Στα πλαίσια της δεκτικής (ακρόαση μουσικής) ή ενεργητικής (αυτοσχεδιασμός, εκτέλεση μουσικών οργάνων, σύνθεση στίχων, τραγούδι) ατομικής ή ομαδικής μουσικοθεραπείας, οι μουσικές δραστηριότητες παρέχουν τη δυνατότητα για μοίρασμα συναισθημάτων και κοινών εμπειριών, αντιμετώπισης της μοναξιάς, διαμορφώνοντας, παράλληλα, τις συνθήκες για αυτοπραγμάτωση, ουσιαστικής δηλαδή αίσθησης και συνείδησης του εαυτού και αλλαγή τρόπου ζωής.

Η έρευνα [75], ήταν μία εισαγωγή στην ψυχοδυναμική προσέγγιση της μουσικής ως θεραπεία στην ψυχική υγεία του ανθρώπου. Βασίστηκε σε παραδείγματα κλινικής εμπειρίας με ομάδες ενηλίκων. Πρόβαλε τον τρόπο με τον οποίο η θεωρία της ψυχοδυναμικής μουσικοθεραπείας λαμβάνει στοιχεία από την ψυχαναλυτική σκέψη ξεκινώντας από έναν κοινό τόπο, τα πρώιμα, μη λεκτικά στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου. Συνεπώς έγιναν εμφανή κοινά χαρακτηριστικά της ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας και της θεραπευτικής διεργασίας της μουσικοθεραπείας. Επίσης παρουσιάστηκε μία συνοπτική αναφορά σύμφωνα με

την οπτική του ψυχαναλυτή Winnocott η οποία σχετίστηκε με το συναισθηματικό δυναμικό της ψύχωσης. Η μουσική αποτελείται από στοιχεία όπως ο ρυθμός, ο ήχος, η μελωδία, η αρμονία, οι δυναμικές που έχει αποδειχθεί ότι συνδέονται άμεσα με τον άνθρωπο. Καταλήγει στο συμπέρασμα πως ο άνθρωπος συνδέεται με τον ρυθμό, τη μελωδία, την αρμονία και τις δυναμικές.

Η κατάθλιψη είναι μια πολύ κοινή διαταραχή της διάθεσης, με αποτέλεσμα την απώλεια της κοινωνικής λειτουργίας, τη μειωμένη ποιότητα ζωής και την αυξημένη θνησιμότητα. Οι μουσικές παρεμβάσεις έχουν αποδειχθεί ότι είναι μια πιθανή εναλλακτική λύση για τη θεραπεία κατάθλιψης, αλλά ο αριθμός της ενημερωμένης βιβλιογραφικής έρευνας είναι αρκετά περιορισμένος. Στο άρθρο [76] παρουσιάστηκε μια ανασκόπηση των αρχικών ερευνητικών δοκιμών που χρησιμοποίησαν τη μουσική ως παρέμβαση για τη θεραπεία των συμμετεχόντων με καταθλιπτικά συμπτώματα. Προτιμήθηκαν τυχαίοποιημένα ελεγχόμενα σχέδια μελέτης, αλλά και επιμήκεις μελέτες επιλέχθηκαν να συμπεριληφθούν. Συμπεριλήφθηκαν 28 μελέτες με συνολικό αριθμό 1.810 συμμετεχόντων. Σε 26 μελέτες, μια στατιστικά σημαντική μείωση στα επίπεδα κατάθλιψης βρέθηκε με την πάροδο του χρόνου στην πειραματική ομάδα (μουσική παρέμβαση) σε σύγκριση με μια ομάδα ελέγχου ή ομάδα σύγκρισης. Συγκεκριμένα, οι ηλικιωμένοι συμμετέχοντες παρουσίασαν εντυπωσιακές βελτιώσεις όταν άκουγαν μουσική ή συμμετείχαν σε προγράμματα μουσικοθεραπείας. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν τις ομαδικές συνεδρίες πιο συχνά από μεμονωμένες συνεδρίες και τα αποτελέσματά έδειξαν ένα ελαφρώς καλύτερο αποτέλεσμα για αυτές τις περιπτώσεις. Πρόσθετα ερωτηματολόγια σχετικά με την εμπιστοσύνη των συμμετεχόντων, την αυτοεκτίμηση ή τα κίνητρα, επιβεβαίωσαν περαιτέρω βελτιώσεις μετά τη μουσική θεραπεία. Κατά συνέπεια, αυτή η ανασκόπηση προσφέρει ένα εκτεταμένο σύνολο συγκρίσιμων δεδομένων, παρατηρήσεις σχετικά με το φάσμα των θεραπευτικών επιλογών που εξετάστηκαν από αυτά τα έγγραφα και, ως εκ τούτου, μπορεί να αντιπροσωπεύει μια πολύτιμη βοήθεια για μελλοντικά έργα για τη χρήση μουσικών παρεμβάσεων για τη βελτίωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης.

Η θεωρητική αναφορά [77] είναι αφιερωμένη στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ των βασικών επιστημών, της ιατρικής, των τεχνών και των ανθρωπιστικών επιστημών. Από την αρχαιότητα, η μουσική έχει αναγνωριστεί για τη θεραπευτική της αξία. Οι Έλληνες γιατροί χρησιμοποίησαν φλάουτα, λύρες και ζιτ για να θεραπεύσουν τους ασθενείς τους. Χρησιμοποίησαν κραδασμούς για να βοηθήσουν στην πέψη, να θεραπεύσουν την ψυχική διαταραχή και να προκαλέσουν ύπνο. Οι ερευνητές άρχισαν να μελετούν συστηματικά την εφαρμογή της μουσικής στην ιατρική και τη θεραπεία κοντά στα τέλη του 19ου αιώνα.

Σύμφωνα με το άρθρο [78] υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι η θετική διάθεση διευρύνει το πεδίο της οπτικής προσοχής, η οποία μπορεί να εκδηλωθεί ως αυξημένη απόσπαση της προσοχής. Εθελοντές, 51 στο σύνολο, με φυσιολογική ακοή και κανένα ιστορικό νευρολογικών διαταραχών συμμετείχαν στο πείραμα. Τα θέματα ανατέθηκαν ψευδο-τυχαία σε θλιβερή, ουδέτερη ή χαρούμενη κατάσταση μουσικής διάθεσης. Το τελικό δείγμα αποτελούνταν από 54 άτομα. Η μελέτη αυτή παρέχει στοιχεία συμπεριφοράς και η θετική διάθεση που προκαλείται από άγνωστη οργανική μουσική μπορεί να διευρύνει το πεδίο της ακουστικής επιλεκτικής προσοχής. Αυτό το φαινόμενο εκδηλώθηκε τόσο ως μεγαλύτερη ευαισθησία στους ήχους που πρέπει να αγνοούνται όσο και ως

μειωμένη κατανομή πόρων σε ήχους που πρέπει να παρακολουθούνται. Τα αποτελέσματα επισημαίνουν τη συναισθηματική δύναμη της μουσικής και τη στενή αλληλεπίδραση μεταξύ επιρροής και γνώσης.

Στόχος της έρευνας [79] ήταν να προσδιοριστούν και να συγκριθούν οι επιδράσεις της μουσικοθεραπείας και της μουσικής στην κατάθλιψη και να διερευνηθούν οι πιθανοί παράγοντες που σχετίζονται με την επίδραση. Σκοπός ήταν να εντοπιστούν μελέτες που αξιολογούν την αποτελεσματικότητα της μουσικής παρέμβασης στην κατάθλιψη από την έναρξη έως τον Μάιο του 2020. Οι τυποποιημένες μέσες διαφορές (Standardized mean differences - SMDs) υπολογίστηκαν με μοντέλο τυχαίου αποτελέσματος και μοντέλο σταθερού αποτελέσματος. Συνολικά 55 μελέτες συμπεριλήφθηκαν στη μετα-ανάλυση. Η μουσικοθεραπεία και η μουσική ιατρική παρουσίασαν ισχυρότερα αποτελέσματα μικρού και μεσαίου μήκους σε σύγκριση με μεγάλες περιόδους παρέμβασης. Μια διαφορετική επίδραση της μουσικοθεραπείας και της μουσικής στην κατάθλιψη παρατηρήθηκε στην παρούσα μετα-ανάλυση και το αποτέλεσμα μπορεί να επηρεαστεί από τη διαδικασία θεραπείας.

Σύμφωνα με τη μελέτη [80] η ακρόαση κλασικής και επιλεγμένης χαλαρωτικής μουσικής από τον ίδιο τον ακροατή μετά από έκθεση σε καταστάσεις στρες θα πρέπει να οδηγήσει σε σημαντικές μειώσεις του άγχους, του θυμού αλλά και αύξησης της χαλάρωσης σε σύγκριση με εκείνους που κάθονται σιωπηλοί ή ακούνε μουσική heavy metal. Φοιτητές του πανεπιστημίου, 15 άνδρες και 41 γυναίκες, εκτέθηκαν σε διαφορετικούς τύπους μουσικών ειδών μετά από μια κατάσταση πίεσης. Συμπερασματικά, η ακρόαση ορισμένων τύπων μουσικών ειδών προκαλεί θετικές συναισθηματικές και γνωστικές καταστάσεις και μειώνει την διέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος σε σύγκριση με το να κάθεται σιωπηλό το άτομο ή να ακούει μουσική heavy metal. Επομένως, η ακρόαση της αυτο-επιλεγμένης ή της κλασικής μουσικής μπορεί να είναι χρήσιμη ως στρατηγική διαχείρισης του άγχους, ειδικά εάν ένα άτομο δεν είναι πρόθυμο να καθίσει στη σιωπή για αρκετό καιρό για να επιτύχει το βαθμός χαλάρωσης που επιθυμεί.

Το άρθρο [81] στόχευε να περιγράψει μια προσέγγιση της μουσικοθεραπείας στην ψυχική υγεία. Εξέτασε το έργο ενός μουσικοθεραπευτή ο οποίος έδρευε σε ψυχιατρικό νοσοκομείο αλλά εργαζόταν σε μονάδες που βασίστηκαν στην κοινότητα, όπως μια κλινική ημέρας και μια μονάδα νέων ανθρώπων στο Cambridge. Στόχευε επίσης να επισημάνει ορισμένα γενικά σημεία σχετικά με τη μουσικοθεραπεία σε αυτόν τον τομέα στη Βρετανία, βάσει ιστορικών και θεωρητικών βιβλιογραφικών κειμένων και σε συζητήσεις με άλλους μουσικοθεραπευτές. Το βασικό χαρακτηριστικό είναι ότι ο θεραπευτής και ο πελάτης θα βρουν τον συγκεκριμένο τρόπο με τον οποίο η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει, ανάλογα με τη φύση της αναπτυσσόμενης σχέσης στις συνεδρίες μουσικοθεραπείας.

3.2. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε νευρολογικές διαταραχές

Ένας σημαντικός παράγοντας που επιβαρύνει την ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου είναι το ψυχολογικό στρες ή η πίεση, τα οποία περιλαμβάνουν τα αρνητικά συναισθήματα και τις αρνητικές γνωστικές καταστάσεις που προκύπτουν όταν το άτομο νιώθει πως δεν έχει αρκετές δυνάμεις και ψυχικά αποθέματα, αλλά και οι ικανότητες του δεν επαρκούν για να ανταπεξέλθει σε διάφορες συνθήκες και καταστάσεις της ζωής του. Τέτοιες ψυχοπιεστικές καταστάσεις βιώνουν κυρίως άτομα της τρίτης ηλικίας [82].

Πολλές νευρολογικές διαταραχές συνοδεύονται με ψυχιατρικά συμπτώματα και αντιστρόφως. Η νευρολογία είναι ιατρική επιστήμη η οποία ασχολείται με τις διαταραχές του νευρικού συστήματος. Οι θεραπευτικές επιλογές διαφέρουν ανάλογα με τη νόσο και τα συμπτώματα και μπορεί να είναι φαρμακευτικές θεραπείες, φυσικοθεραπείες, βελονισμός αλλά και θεραπείες σχετικές με την τέχνη και τη μουσική. Γνωστά νευρολογικά νοσήματα ¹⁰ είναι:

- Πάρκινσον - Parkinson
- Δυστονία - Dystonia
- Ίλιγγος - Vertigo
- Άνοια - Dementia
- Ιδιοπαθής τρόμος – Idiopathic Tremor
- Εγκεφαλικά επεισόδια - Stroke
- Σκλήρυνση κατά πλάκας – Multiple Sclerosis
- Πολυνευροπάθεια - Polyneuropathy
- Μυοπάθειες και μυασθενικά σύνδρομα
- Επιληψία

Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας θα εξετάσουμε μελέτες και άρθρα τα οποία εφαρμόζουν μουσικοθεραπεία σε ασθενείς με άνοια και Αλτσχάιμερ, με Πάρκινσον και με εγκεφαλικό επεισόδιο. Ακολουθεί μία σύντομη περιγραφή των παραπάνω νόσων:

Άνοια: Εμφανίζεται πιο συχνά με την αύξηση του μέσου όρου ηλικίας. Εκτός από την τυπική εκφυλιστική άνοια, όπως την περιέγραψε ο Alois Alzheimer, υπάρχουν και άλλοι τύποι οι οποίοι ταξινομούνται ανάλογα με τη συμπτωματολογία και την αιτία (π.χ. η αγγειακού τύπου άνοια). Υπάρχουν περιπτώσεις που πίσω από μία φαινομενική άνοια να κρύβεται κάποια μορφής κατάθλιψη ή κάποιο μεταβολικό νόσημα. Το κύριο σύμπτωμα είναι η απώλεια της πρόσφατης μνήμης αλλά για τη διάγνωση της δεν αρκεί μόνο αυτό. Άλλα συμπτώματα είναι η μείωση προσανατολισμού, η δυσκολία εκτέλεσης σε σειρά

¹⁰ <https://www.nevroepistimes.gr/el/content/27-%CE%93%CE%BD%CF%89%CF%83%CF%84%CE%AC-%CE%BD%CE%B5%CF%85%CF%81%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%BD%CE%BF%CF%83%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1>

απλών διαδικασιών της καθημερινότητας, αϋπνία, επιθετικότητα, ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές. Πολλές φορές η άνοια μπορεί να συνοδευτεί με νευροεκφυλιστικά νοσήματα όπως η νόσος Πάρκινσον. Η ασθένεια αυτή έρχεται ξαφνικά ή σταδιακά. Επίσης μπορεί να υπάρξουν βλάβες στις ικανότητες του ατόμου για ομιλία, γραφή και αναγνώριση οικείων προσώπων ή αντικειμένων. Η νόσος Αλτσχάιμερ (Alzheimer) είναι ο κυριότερος εκπρόσωπος μιας ομάδας νευροεκφυλιστικών νοσημάτων που προκαλούν άνοια ενώ χαρακτηρίζεται από τη σταδιακή ανάπτυξη παθολογικών διεργασιών σε τμήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος με αποτέλεσμα την καταστροφή των νευρικών κυττάρων και την ατροφία του εγκεφάλου¹¹.

Πάρκινσον: Η συγκεκριμένη νόσος οφείλεται στον βραδύ εκφυλισμό του ραβδωτού σώματος. Το ραβδωτό σώμα είναι ένα σύστημα πυρήνων στα βασικά γάγγλια, που βρίσκονται κάτω από το φλοιό του εγκεφάλου και είναι υπεύθυνα για τη μυϊκή τάση και την ταχύτητα ολοκλήρωσης μίας κίνησης, η εκτέλεση της οποίας έχει προαποφασιστεί στον μετωπιαίο λοβό. Το κύριο φαινόμενο της νόσου Πάρκινσον είναι βραδυκίνησια και δυσκαμψία. Σύμπτωμά της είναι το τρέμουλο (ο τρόμος), η απώλεια σταθερότητας σε περίπτωση ορθοστασίας και βάρδισης αλλά και ο προγραμματισμός της βάρδισης. Αυτά οφείλονται στην επίδραση της ντοπαμίνης στον εγκεφαλικό φλοιό. Πολλές φορές οι ασθενείς με Πάρκινσον παρουσιάζουν κατάθλιψη ή άνοια και νευροφυτικές διαταραχές (υπόταση, δυσκοιλιότητα).

Εγκεφαλικό επεισόδιο: Εντοπίζεται στη νέκρωση του εγκεφαλικού ιστού, που οφείλεται στην έλλειψη τροφοδοσίας αίματος λόγω διακοπής ροής ενός αγγείου, ή στην εγκεφαλική αιμορραγία λόγω ρήξης ενός μεγαλύτερου αγγείου με συνέπεια την καταστροφή του ιστού. Το μέγεθος της νευρολογικής βλάβης εξαπλώνεται ανάλογα με τον όγκο του κατεστραμμένου ιστού και την σπουδαιότητα για τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Είναι πολύ σημαντική η πρόληψη για επόμενα εγκεφαλικά επεισόδια, η οποία γίνεται με διάγνωση και θεραπεία.

Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην παρούσα εργασία εξετάστηκαν 33 μελέτες σχετικές με τη μουσικοθεραπεία και την επίδραση της σε νευρολογικές ασθένειες (άνοια, Αλτσχάιμερ, Πάρκινσον, εγκεφαλικά επεισόδια). Ακολουθεί η ανάλυση σχετικά με τις μεθόδους και τους τρόπους εφαρμογής της μουσικοθεραπείας που ακολουθήθηκαν στις αναφερόμενες εργασίες αλλά και τα αποτελέσματά τους.

Η μουσικοθεραπεία έχει χρησιμοποιηθεί στα άτομα με άνοια, τα οποία συνήθως αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, για τη βελτίωση των συμπτωμάτων των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Η μελέτη [83] στόχευε στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του εξειδικευμένου προγράμματος Music Engagement (MEP), στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, της ευημερίας και των συμπτωμάτων κατάθλιψης, σε κατοίκους ηλικιωμένης φροντίδας, στην Καμπέρα της Αυστραλίας, με νόσο Αλτσχάιμερ και άνοια. Η μουσική παρέμβαση πραγματοποιήθηκε σε διάστημα 8 εβδομάδων και οι εβδομαδιαίες συνεδρίες ομαδικού τραγουδιού 45-60 λεπτών διευθύνονται από έναν συντονιστή μουσικής. Τα αποτελέσματα της μελέτης θα υποβληθούν για δημοσίευση σε σχετικά ακαδημαϊκά περιοδικά και συνέδρια ψυχικής υγείας, που θα διανεμηθούν

¹¹ <https://neyrologos.gr/alzheimer-symptomata-stadia-aitia-therapeia/>

στους συμμετέχοντες κατόπιν αιτήματος, στην εγκατάσταση φροντίδας και μέσω του ισότοπου του κύριου ερευνητή. Αυτή η μελέτη μπορεί να παρέχει προκαταρκτικά στοιχεία για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος Music Engagement στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ευεξίας σε άτομα με νόσο του Αλτσχάιμερ και άνοια.

Στη μελέτη [84] συζητήθηκαν επτά ιδιότητες ή «ικανότητες» της μουσικής που αλληλοεπιδρούν με τη λειτουργία του εγκεφάλου και συμβάλλουν στη θεραπευτική της αξία. Συγκεκριμένα, στις διάφορες μορφές της, η μουσική μπορεί να είναι συναρπαστική, συναισθηματική, σωματική, προσωπική, κοινωνική και πειστική, και προάγει τον συγχρονισμό της κίνησης για άτομα με νευρολογικές διαταραχές. Προτείνεται το Μοντέλο Θεραπευτικής Μουσικής Ικανότητας (The Therapeutic Music Capacities Model - TMCM), το οποίο συνδέει μεμονωμένες ιδιότητες της μουσικής με θεραπευτικούς μηχανισμούς, οδηγώντας σε γνωστικά, ψυχοκοινωνικά, συμπεριφορικά και κινητικά οφέλη. Αναθεωρούνται τα στοιχεία ότι αυτές οι ικανότητες έχουν αξιόπιστα οφέλη για άτομα με άνοια, εγκεφαλικό επεισόδιο, Πάρκινσον και διαταραχή του φάσματος του αυτισμού όταν χρησιμοποιούνται ξεχωριστά ή σε συνδυασμό. Το μοντέλο αντιπροσωπεύει τη βαθιά αξία που προσφέρει η μουσική στην ανθρώπινη υγεία και ευεξία και παρέχει ένα πλαίσιο για την ανάπτυξη μη φαρμακευτικών θεραπειών για νευρολογικές διαταραχές.

Η ανασκόπηση [85] εξέτασε την έρευνα σχετικά με τον αντίκτυπο της μουσικής στα άτομα με άνοια, με έμφαση στα μέσα που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση των αποτελεσμάτων. Χρησιμοποιώντας αρχές από τη μέθοδο μετα-αφηγηματικής αναθεώρησης, η μελέτη αυτή ερευνά συστηματικά τα ποιοτικά και ποσοτικά μέτρα που έχουν χρησιμοποιηθεί σε μελέτες που σχετίζονται με τη μουσική και την άνοια από το 1980 έως σήμερα. Τα δεδομένα που εξάγονται περιλαμβάνουν τα αποτελέσματα, τον τύπο των μουσικών παρεμβάσεων, τον καθορισμό των μελετών, τη μεθοδολογία και το σχεδιασμό της μελέτης. Οι ποσοτικές μελέτες ξεπερνούν κατά πολύ τις ποιοτικές μελέτες και οι περισσότερες έρευνες έχουν γίνει σε περιβάλλον μακροχρόνιας περίθαλψης. Τα όργανα που μετρούν τα νευροψυχιατρικά συμπτώματα της άνοιας, ιδιαίτερα η διέγερση, ήταν τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα. Άλλοι τομείς στους οποίους στόχευσαν οι μελέτες περιλάμβαναν ποιότητα ζωής, φυσιολογική αλλαγή, αποτελέσματα που σχετίζονται με τη μουσική και γνωστικές δεξιότητες. Συζητούνται οι λόγοι των ερευνητών για την επιλογή στόχευσης αυτών των αποτελεσμάτων. Αν και η μείωση των νευροψυχιατρικών συμπτωμάτων είναι πολύτιμο αποτέλεσμα, είναι σημαντικό οι ερευνητές να είναι ανοιχτοί στην πιθανότητα άλλων αποτελεσμάτων. Προτείνεται πως η μέτρηση της αύξησης των θετικών απαντήσεων μπορεί να είναι μια εναλλακτική λύση για τη μέτρηση της μείωσης των αρνητικών συμπτωμάτων και επισημάνετε η σημασία της ακρόασης ατόμων με άνοια και φροντιστών κατά το σχεδιασμό μελετών. Ελπίζεται ότι αυτή η ανασκόπηση θα ενθαρρύνει τους ερευνητές σε αυτόν τον νέο και αναπτυσσόμενο τομέα να χρησιμοποιούν και να αναπτύσσουν μεθόδους που σχετίζονται με τους κλινικούς ιατρούς, τους επαγγελματίες, τους φροντιστές, και για τα άτομα με άνοια.

Σκοπός στη μελέτη [86] ήταν να προσδιοριστούν τα αποτελέσματα της ακρόασης μουσικής και της σωματικής άσκησης σε λειτουργικές και γνωστικές πτυχές σε ηλικιωμένους με άνοια. Πραγματοποιήθηκε μια τυχαίοποιημένη κλινική πιλοτική δοκιμή στην οποία συμμετείχαν 17 ηλικιωμένοι με μέτρια έως

προχωρημένη άνοια. Οι συμμετέχοντες κατανεμήθηκαν σε δύο ομάδες: εκπαίδευση με μουσική (training with music - TWM) και εκπαίδευση χωρίς μουσική (training without music - TWtM). Η ομάδα χωρίς τη μουσική πραγματοποίησε ασκήσεις με έμφαση στην κινητικότητα. Η ομάδα με μουσική αρχικά υποβλήθηκε σε γνωστικό ερέθισμα με μουσική, ακολουθούμενη από τις ίδιες ασκήσεις με αυτές που πραγματοποιήθηκαν στην ομάδα χωρίς μουσική. Οι συνεδρίες πραγματοποιήθηκαν μία φορά την εβδομάδα για 12 εβδομάδες. Οι λειτουργικές και γνωστικές αξιολογήσεις πραγματοποιήθηκαν κατά την έναρξη και μετά την παρέμβαση των 12 εβδομάδων. Δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στη λειτουργική ή γνωστική απόδοση μεταξύ ομάδων ή χρόνων αξιολόγησης. Και οι δύο ομάδες διατήρησαν τις επιδόσεις τους μετά από 12 εβδομάδες. Η ακρόαση μουσικής σε συνδυασμό με τη σωματική άσκηση δεν επηρέασε τη λειτουργική ή γνωστική απόδοση σε ηλικιωμένους με μέτρια έως προχωρημένη άνοια. Συμπερασματικά, αν και η μουσική μπορεί να διευκολύνει την κλινική πρακτική των επαγγελματιών υγείας, η προσθήκη μουσικής στη φυσική προπόνηση δεν άλλαξε τα αποτελέσματα της εκπαίδευσης σε λειτουργικές και γνωστικές πτυχές σε ηλικιωμένους με μέτρια έως προχωρημένη άνοια.

Η μελέτη [87] διερεύνησε τα κλινικά χαρακτηριστικά της μουσικής θεραπείας στο σπίτι για άτομα με άνοια, χρησιμοποιώντας ένα πρόγραμμα με μια γυναίκα από την Ιαπωνία στα τέλη της δεκαετίας του '80, η οποία είχε διαγνωστεί με νόσο του Αλτσχάιμερ. Τα αφηγηματικά δεδομένα, συμπεριλαμβανομένων των καταγραφών των συνομιλιών κατά τη διάρκεια των συνεδριών, και οι σημειώσεις συνεδρίας αναλύθηκαν σύμφωνα με τις έννοιες της «διαθεσιμότητας» και της «μοναδικότητας». Πραγματοποιήθηκαν επίσης οι συνεδρίες συνέντευξης με την οικογένεια και τον θεράποντα ιατρό. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η οικιακή μουσική θεραπεία παρείχε ευκαιρίες στον ασθενή, στον μουσικοθεραπευτή και στην οικογένεια του ασθενή να εξερευνήσει την προσωπικότητα του ασθενή και να ενισχύσει τις αντίστοιχες σχέσεις του. Οι υποκειμενικές εμπειρίες, όπως η ανάπτυξη σχέσεων και οι εικόνες που προκαλούνται από ουσιαστικά τραγούδια, μπορεί να είναι το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό της μουσικής θεραπείας στο σπίτι για άτομα με άνοια και σχετίζονται επίσης με τη διατήρηση της προσωπικότητάς τους.

Παρά τη δημοτικότητα των μουσικών παρεμβάσεων στη φροντίδα της άνοιας, υπάρχει περιορισμένη γνώση για το πώς και γιατί τα άτομα με άνοια βρίσκουν τη μουσική ευεργετική για την ευημερία τους. Πραγματοποιήθηκε μια ποιοτική μελέτη [88] για την ανάπτυξη περαιτέρω πληροφοριών σχετικά με τις μουσικές εμπειρίες των ατόμων με άνοια και τη διερεύνηση του νοήματος της μουσικής στη ζωή τους. Έγιναν ξεχωριστές ομάδες εστίασης και συνεντεύξεις με: (1) κατοίκους σε μονάδα φροντίδας με άνοια και τις οικογένειές τους, (2) ημερήσιοι νοσοκομειακοί ασθενείς με άνοια, (3) προσωπικό νοσηλείας και (4) μουσικοθεραπευτές. Τα ευρήματα της θεματικής ανάλυσης διερευνήθηκαν περαιτέρω υπό το φως των ψυχοκοινωνικών παραγόντων με σκοπό την ανάπτυξη ενός θεωρητικού μοντέλου για την επίδραση της μουσικής στην άνοια. Η προσβασιμότητα στη μουσική από ανθρώπους σε όλα τα στάδια της άνοιας, οι στενοί δεσμοί μεταξύ της μουσικής, της προσωπικής ταυτότητας και των εκδηλώσεων της ζωής, η σημασία της οικοδόμησης σχέσεων μέσω της δημιουργίας μουσικής επισημάνθηκαν ιδιαίτερα ως πολύτιμα θέματα που προέκυψαν. Αναπτύχθηκε το ψυχοκοινωνικό μοντέλο της μουσικής στην άνοια. Το μοντέλο αποκάλυψε τη σημασία της μουσικής για την υποστήριξη της

προσωπικής ψυχολογίας των ατόμων με άνοια και της κοινωνικής ψυχολογίας του περιβάλλοντος τους στη μονάδα φροντίδας. Η ατομική προτίμηση της μουσικής διατηρείται καθ' όλη τη διαδικασία της άνοιας. Η διατήρηση της μουσικής και διαπροσωπικής σύνδεσης θα βοηθούσε να εκτιμήσει ποιος είναι το άτομο και να διατηρήσει την ποιότητα της ζωής του.

Οι εξατομικευμένες λίστες αναπαραγωγής μουσικής χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο σε περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων σε άτομα με άνοια. Ωστόσο, υπάρχει λίγη κατανόηση για το πώς τα άτομα με διαφορετικά ιστορικά και συμπτώματα ψυχικής υγείας ανταποκρίνονται διαφορετικά στη μουσική. Στη [89] πραγματοποιήθηκε ένα πείραμα για τη διερεύνηση της επίδρασης της κατάθλιψης, του άγχους, της απάθειας και της γνωστικής μείωσης στη συναισθηματική απόκριση στη μουσική. Ενενήντα εννέα άτομα με άνοια άκουσαν τρεις λίστες αναπαραγωγής μουσικής βάσει προσωπικών προτιμήσεων. Μετρήθηκε η ενεργοποίηση των μονάδων δράσης του προσώπου και οι συμπεριφορές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα κατάθλιψης και με συμπτώματα άνοιας τύπου Αλτσχάιμερ κατέδειξαν αυξημένα επίπεδα θλίψης όταν ακούνε μουσική. Άτομα με χαμηλή κατάθλιψη αλλά υψηλά επίπεδα απάθειας έδειξαν τα υψηλότερα στοιχεία συμπεριφοράς της απόλαυσης κατά τη διάρκεια της μουσικής, αν και τα στοιχεία συμπεριφοράς μειώθηκαν με τη σοβαρότητα της γνωστικής εξασθένησης. Συνάγεται το συμπέρασμα ότι, καθώς και για τις προσωπικές προτιμήσεις, οι μουσικές παρεμβάσεις για άτομα με άνοια πρέπει να λαμβάνουν υπόψη το ιστορικό και τα συμπτώματα της ψυχικής υγείας.

Κατά τη διάρκεια της γήρανσης, οι μουσικές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας και των γνωστικών ικανοτήτων, αλλά η αποκαταστατική τους χρήση δεν έχει διερευνηθεί συστηματικά σε άτομα με άνοια (persons with dementia - PWDs). Στόχος στη μελέτη [90] ήταν να προσδιορίσει την αποτελεσματικότητα μιας νέας μουσικής παρέμβασης που βασίζεται στην καθοδήγηση των φροντιστών των ατόμων με άνοια για να χρησιμοποιούν τακτικά είτε το τραγούδι είτε τη μουσική ως μέρος της καθημερινής φροντίδας. Ογδόντα εννέα δυάδες φροντιστών ατόμων με άνοια τυχαιοποιήθηκαν σε μια ομάδα τραγουδιού 10 εβδομάδων (30 άτομα), μια ομάδα ακούσματος μουσικής 10 εβδομάδων (29 άτομα) ή μιας συνηθισμένης ομάδας ελέγχου φροντίδας (30 άτομα). Οι προπονήσεις περιλάμβαναν κυρίως τραγούδι /ακρόαση γνωστών τραγουδιών που συνδυάστηκαν περιστασιακά με φωνητικές ασκήσεις και ρυθμικές κινήσεις (τραγουδιστική ομάδα), αναμνήσεις και συζητήσεις (μουσική ομάδα ακρόασης). Επιπλέον, η παρέμβαση περιλάμβανε τακτικές μουσικές ασκήσεις στο σπίτι. Σε σύγκριση με τη συνήθη φροντίδα, τόσο το τραγούδι όσο και η μουσική ακρόαση βελτίωσαν τη διάθεση, τον προσανατολισμό και την απομακρυσμένη επεισοδιακή μνήμη και σε μικρότερο βαθμό, επίσης την προσοχή και την εκτελεστική λειτουργία και τη γενική γνώση. Το τραγούδι ενίσχυσε επίσης τη βραχυπρόθεσμη και λειτουργική μνήμη και την ευημερία του φροντιστή, ενώ η ακρόαση μουσικής είχε θετική επίδραση στην ποιότητα ζωής. Οι τακτικές μουσικές δραστηριότητες αναψυχής μπορούν να έχουν μακροπρόθεσμα γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη σε ήπια /μέτρια άνοια και επομένως θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στη φροντίδα και την αποκατάσταση της άνοιας.

Μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η μουσική που συνδυάζεται με στίχους κατά την κωδικοποίηση μπορεί να βελτιώσει την απόδοση μνήμης των ασθενών με ήπια νόσο του Αλτσχάιμερ (Alzheimer's Disease - AD). Για να διερευνήσει περαιτέρω τη μνήμη για διαφορετικούς τύπους μουσικών ερεθισμάτων, η τρέχουσα μελέτη [91] εξέτασε τόσο τη σιωπηρή όσο και τη ρητή μνήμη για μουσική με και χωρίς στίχους σε σύγκριση με τους προφορικούς στίχους. Οι 15 ασθενείς με πιθανή ήπια νόσο Αλτσχάιμερ και οι 13 υγιείς ηλικιωμένοι της έρευνας άκουσαν τραγούδια και στη συνέχεια δοκιμάστηκαν στη μνήμη τους. Η σιωπηρή μνήμη μετρήθηκε από το απλό αποτέλεσμα έκθεσης. Η μνήμη ρητής αναγνώρισης μετρήθηκε χρησιμοποιώντας ένα παράδειγμα χαρακτηριστικού λειτουργίας δέκτη εμπιστοσύνης-κρίσης (receiver operating characteristic - ROC), το οποίο επέτρεψε την εξέταση των ξεχωριστών συνεισφορών που έγιναν από την εξοικείωση και την ανάμνηση. Σημαντική έμμεση επίδραση έκθεσης στη μνήμη βρέθηκε και για τις δύο ομάδες στο μουσικό όργανο και στο τραγούδι, αλλά όχι στην προφορική κατάσταση. Και οι δύο ομάδες είχαν την καλύτερη απόδοση μνήμης στην ομιλούμενη κατάσταση, ακολουθούμενη από τραγούδι και έπειτα από μουσικά όργανα. Υγιείς ηλικιωμένοι είχαν περισσότερες αναμνήσεις από τους ασθενείς με Αλτσχάιμερ στο τραγούδι και τις προφορικές συνθήκες, αλλά και οι δύο ομάδες είχαν παρόμοια απόδοση στην ορχηστρική κατάσταση. Οι ασθενείς με Αλτσχάιμερ έδειξαν περισσότερη εξοικείωση με τα μουσικά όργανα και τις τραγουδιστικές συνθήκες σε σχέση με την κατάσταση ομιλίας. Τα αποτελέσματα έχουν επιπτώσεις στις παρεμβάσεις στη μνήμη για ασθενείς με ήπια νόσο Αλτσχάιμερ. Τα σιωπηρά ευρήματα της μνήμης υποδηλώνουν ότι οι ασθενείς με Αλτσχάιμερ ενδέχεται να εξακολουθούν να προτιμούν τις πληροφορίες που γνωρίζουν. Τα αποτελέσματα της ρητής μνήμης υποστηρίζουν προηγούμενα ευρήματα ότι οι ασθενείς με Αλτσχάιμερ βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στην εξοικείωση, αλλά επίσης υποδηλώνουν ότι μπορεί να υπάρχουν περιορισμοί στα οφέλη που μπορεί να προσφέρει η μουσική στην αναγνώριση της απόδοσης της μνήμης.

Στην έρευνα [92] ένα δείγμα 25 ασθενών με ήπια νόσο Αλτσχάιμερ έλαβε θεραπεία με βάση την εφαρμογή συνεδριας μουσικοθεραπείας διάρκειας 60 λεπτών. Πριν και μετά τη θεραπεία, το σάλιο του ασθενούς συλλέχθηκε για τον ποσοτικό προσδιορισμό του επιπέδου της κορτιζόλης του σιελογόνου χρησιμοποιώντας την τεχνική ανοσοδοκιμασίας Enzyme-Linked Immunosorbent Assay (ELISA)¹² και συμπληρώθηκε ένα ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση του άγχους και της κατάθλιψης. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας μειώνει το επίπεδο του στρες και μειώνει σημαντικά την κατάθλιψη και το άγχος, δημιουργώντας μια γραμμική συσχέτιση μεταξύ της παραλλαγής αυτών των μεταβλητών και της παραλλαγής της κορτιζόλης. Ένα σύντομο πρωτόκολλο μουσικοθεραπείας μπορεί να είναι ένα εναλλακτικό φάρμακο για τη βελτίωση των συναισθηματικών μεταβλητών σε ασθενείς με Αλτσχάιμερ

Σύμφωνα με το άρθρο [93] η άνοια είναι πλέον μια κύρια αιτία τόσο της θνησιμότητας όσο και της νοσηρότητας, ιδιαίτερα στα δυτικά έθνη, και οι τρέχουσες προβλέψεις για τα ποσοστά άνοιας υποδηλώνουν ότι θα υπάρξει επιδείνωση. Απαιτούνται περισσότερο από ποτέ, οικονομικά αποδοτικές και

¹² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555922/>

δημιουργικές μη φαρμακολογικές θεραπείες για να διασφαλιστεί ένα κατάλληλο σύστημα φροντίδας και εποπτείας. Η μουσικοθεραπεία είναι ένα τέτοιο μέτρο, αλλά μέχρι σήμερα οι δηλώσεις σχετικά με το τι υποτίθεται ότι η μουσικοθεραπεία επιφέρει από ηθική άποψη περιορίστηκαν σε αρκετά ασαφείς και ανεπαρκώς ανεπτυγμένους ισχυρισμούς για βελτίωση της ευημερίας. Το άρθρο προσδιορίζει τη σχετική αίσθηση ευεξίας που διακυβεύεται στο ζήτημα των θεραπειών άνοιας αυτού του τύπου. Η ιδέα είναι ότι αυτό το είδος θεραπείας έχει μια αποκαταστατική επίδραση στην κοινωνική υπηρεσία. Στο βαθμό που η μουσική ξυπνά ένα άτομο μέσω των ρυθμών και των εφέ που προκαλούν μνήμη, ιδιαίτερα σε κοινοτικά περιβάλλοντα, μπορεί να οδηγήσει στην ανάκαμψη της αφηγηματικής υπηρεσίας, και με τη σειρά της επιτρέπει τόσο στον φροντιστή όσο και στον ασθενή να συμμετάσχει σε μια πιο ουσιαστική και αμοιβαία αλληλεπιδραστική κοινωνική σύνδεση.

Στη μελέτη [94] αναλύθηκε η αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας σε ηλικιωμένους ασθενείς με άνοια και εξετάστηκε εάν η μουσική θεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μη φαρμακολογική θεραπεία πρώτης γραμμής. Πραγματοποιήθηκε μια ολοκληρωμένη αναζήτηση βιβλιογραφίας στο PubMed, το EMBase και τη βιβλιοθήκη Cochrane από την έναρξη έως τον Σεπτέμβριο του 2016. Συμπεριλήφθηκαν συνολικά 34 μελέτες (42 αναλύσεις, 1757 θέματα). Όλα είχαν αποδεκτή ποιότητα με βάση τις βαθμολογίες κλίμακας PEDro¹³ (Physiotherapy Evidence Database) και CASP¹⁴ (Critical appraisal skills programme). Η μουσικοθεραπεία ήταν αποτελεσματική όταν οι ασθενείς έλαβαν διαδραστική θεραπεία σε σχέση με τη συγκριτική ομάδα. Υπήρχαν θετικά στοιχεία που υποστηρίζουν τη χρήση μουσικοθεραπείας για τη θεραπεία διαταραχής συμπεριφοράς και άγχους. Υπήρχαν θετικές τάσεις που υποστηρίζουν τη χρήση μουσικοθεραπείας για τη θεραπεία της γνωστικής λειτουργίας, της κατάθλιψης και της ποιότητας ζωής.

Συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα της άνοιας (Behavioral and psychological symptoms of dementia - BPSDs) είναι συνηθισμένα προβλήματα για τους ασθενείς και τους φροντιστές. Αν και η μουσικοθεραπεία θεωρείται μη φαρμακολογική παρέμβαση για τη διαχείριση αυτών των συμπτωμάτων της άνοιας, η αποτελεσματικότητά της παραμένει ασαφής. Η μελέτη [95] στόχευε στη διερεύνηση των επιδράσεων της μουσικοθεραπείας στα BPSDs, στη γνωστική λειτουργία και στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής σε ασθενείς με άνοια. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση βιβλιογραφίας στις ακόλουθες βάσεις δεδομένων: MEDLINE, CINAHL, PsycINFO και Igaku Chuo Zasshi. Επιλέχθηκαν 20 μελέτες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μουσικοθεραπεία είχε μέτριες επιδράσεις στο άγχος και μικρές επιδράσεις στα συμπτώματα συμπεριφοράς. Σε μελέτες διάρκειας πάνω από 3 μήνες, η μουσική θεραπεία είχε μεγάλες επιπτώσεις στο άγχος. Η παρούσα συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση υποδηλώνει ότι η μουσική θεραπεία είναι αποτελεσματική για τη διαχείριση των BPSDs.

Στη μελέτη [96] έγινε αξιολόγηση των επιδράσεων της ενεργητικής μουσικοθεραπείας και της εξατομικευμένης ακρόασης μουσικής (listening to music - LtM) στα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα άνοιας

¹³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1629414/>

¹⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK311069/>

(Behavioral and psychological symptoms of dementia - BPSDs) σε άτομα με άνοια (Persons with dementia - PWDs). Είναι μία τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή με 9 ιταλικά ιδρύματα. Συμμετείχαν 120 άτομα με μέτρια έως σοβαρή άνοια και BPSDs τα οποία τυχαιοποιήθηκαν σε μία από τις τρεις θεραπείες. Όλες οι ομάδες έλαβαν τυπική φροντίδα (standard care - SC) και δύο ομάδες παρακολούθησαν 20 εξατομικευμένες συνεδρίες ακρόασης μουσικής ή μουσικοθεραπείας, δύο φορές την εβδομάδα μαζί με την τυπική φροντίδα. Χρησιμοποιήθηκε ένα ειδικό σχήμα κωδικοποίησης (Music Therapy Check List - Dementia) για την αξιολόγηση της διαδικασίας της μουσικοθεραπείας. Η αξιολόγηση συμπεριφοράς δεν έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων. Στην ομάδα μουσικοθεραπείας, η επικοινωνία και οι σχέσεις μεταξύ των μουσικοθεραπευτών και των ατόμων με άνοια έδειξαν θετικά κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Η προσθήκη μουσικοθεραπείας ή εξατομικευμένης ακρόασης μουσικής στην τυπική περίθαλψη δεν είχε σημαντική επίδραση στα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα άνοιας στα άτομα με άνοια. Απαιτούνται περαιτέρω μελέτες σχετικά με τις επιπτώσεις της ενσωμάτωσης διαφορετικών τύπων μουσικών παρεμβάσεων στη τυπική φροντίδα στα άτομα με άνοια.

Ο σκοπός της μελέτης [97] ήταν να συζητήσει τις ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις της χρήσης μουσικοθεραπείας σε ασθενείς με άνοια. Όπως σε κάθε είδος θεραπείας, υπάρχουν οδηγίες για τη μέτρηση των αποτελεσμάτων. Η μουσικοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υποκατάστατο φαρμακευτικών προϊόντων σε ασθενείς με άνοια. Όσο νωρίτερα αρχίσει η διάγνωση και η θεραπεία τόσο πιθανότερο είναι να λειτουργήσει η θεραπεία. Η μουσικοθεραπεία μπορεί να φτάσει στο τμήμα του εγκεφάλου όπου κρατιούνται αναμνήσεις, γι' αυτό χρησιμοποιείται ως θεραπευτική επιλογή για ασθενείς με άνοια. Η νόσος του Αλτσχάιμερ και η άνοια είναι από τις ασθένειες που απαιτούν αρκετά χρήματα για να αντιμετωπιστούν. Ωστόσο, εάν η έναρξη της άνοιας μπορεί να καθυστερήσει, τα χρήματα μπορούν να εξοικονομηθούν. Το Medicare δεν απαιτεί τη μουσικοθεραπεία να προσφέρεται σε υποβοηθούμενη διαβίωση, γηροκομεία ή νοσοκομεία. Οι περιοχές εξοικονόμησης κόστους προσδιορίστηκαν ως χρήση φαρμάκων, διάρκεια επισκέψεων νοσηλευτικής και αριθμός και διάρκεια επισκέψεων υγειονομικής περίθαλψης στο σπίτι, οι οποίες μπορούν να μετρηθούν στο σύνολο της εξοικονόμησης κόστους. Για τους διαχειριστές υγειονομικής περίθαλψης, είναι επιτακτική ανάγκη να εφαρμοστούν νέες θεραπείες όπως η μουσικοθεραπεία σε εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης που θεραπεύουν ασθενείς με άνοια. Οι ερευνητές δεν μπορούν να εγγυηθούν συγκεκριμένα αποτελέσματα με αυτήν τη θεραπεία ακόμα.

Στην ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε στην [98] εξετάστηκαν τα στοιχεία για τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων που βασίζονται στη μουσική. Έγινε αξιολόγηση των επιδράσεων των μουσικών θεραπευτικών παρεμβάσεων για άτομα με άνοια στη συναισθηματική ευεξία, συμπεριλαμβανομένης της ποιότητας ζωής, των διαταραχών της διάθεσης ή των αρνητικών επιπτώσεων, των προβλημάτων συμπεριφοράς, της κοινωνικής συμπεριφοράς και γνώσης στο τέλος της θεραπείας και τέσσερις ή περισσότερες εβδομάδες μετά το τέλος της θεραπείας. Συμπεριλήφθηκαν τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές θεραπευτικών παρεμβάσεων που βασίζονται στη μουσική (τουλάχιστον 5 συνεδρίες) για άτομα με άνοια που μετρούν οποιοδήποτε από τα αποτελέσματα που ενδιαφέρουν τους αναλυτές. Οι ομάδες ελέγχου έλαβαν συνήθη φροντίδα ή άλλες δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική. Συγκεντρώθηκαν 22 μελέτες με 1097

τυχαιοποιημένους συμμετέχοντες. Οι 21 μελέτες με 890 συμμετέχοντες συνέβαλαν δεδομένα σε μετα-αναλύσεις. Οι συμμετέχοντες στις μελέτες είχαν άνοια διαφόρων βαθμών σοβαρότητας και όλοι κατοικούσαν σε ιδρύματα. Οι 7 μελέτες έδωσαν ατομική μουσική παρέμβαση. Η παροχή μουσικοθεραπείας σε άτομα με άνοια που βρίσκονται σε θεσμική φροντίδα με τουλάχιστον πέντε συνεδρίες μουσικής παρέμβαση μειώνει πιθανώς τα καταθλιπτικά συμπτώματα και βελτιώνει τα γενικά προβλήματα συμπεριφοράς στο τέλος της θεραπείας. Μπορεί επίσης να βελτιώσει τη συναισθηματική ευεξία και την ποιότητα ζωής και να μειώσει το άγχος, αλλά μπορεί να έχει μικρή ή καθόλου επίδραση στην διέγερση ή στην επιθετικότητα ή στη γνώση. Δεν υπάρχει σιγουριά για τις επιπτώσεις στην κοινωνική συμπεριφορά και για τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις. Οι μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να εξετάσουν τη διάρκεια των επιδράσεων σε σχέση με τη συνολική διάρκεια της θεραπείας και τον αριθμό των συνεδριών.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι τα άτομα με άνοια απολαμβάνουν τη μουσική και η ικανότητά τους να ανταποκρίνονται στη μουσική διατηρείται δυναμικά ακόμη και στα τελευταία ή σοβαρά στάδια της άνοιας, όταν η λεκτική επικοινωνία μπορεί να έχει διακοπεί. Στο άρθρο [99], εξετάστηκε η τρέχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τη μουσική γνώση στην άνοια και αποδεικνύεται ότι υπήρξε πολύ σπάνια αυστηρή επιστημονική διερεύνηση αυτού του ζητήματος και ότι υπάρχουν διάφοροι τύποι μουσικής μνήμης που έχουν διαφορετική εξασθένηση στους διαφορετικούς τύπους άνοιας. Επιπλέον, συζητήθηκε η πρόσφατη ανάπτυξη των μουσικών δραστηριοτήτων ως μη φαρμακολογική θεραπεία για την άνοια. Ενώ έχει αναφερθεί ότι οι μουσικές δραστηριότητες μπορούν να βελτιώσουν τη συμπεριφορά, (ιδιαίτερα τη διέγερση), τη διάθεση και τη γνώση σε άτομα με άνοια, πρόσφατες μελέτες τυχαιοποιημένου ελέγχου μεγάλης κλίμακας αμφισβήτησαν την ιδιαιτερότητα της επίδρασης της μουσικής και διαπίστωσαν ότι δεν είναι πιο ευεργετική από άλλες ευχάριστες δραστηριότητες. Παρ' όλα αυτά, η μουσική είναι μοναδική στην ισχυρή της ικανότητα να προκαλεί τόσο μνήμες όσο και συναισθήματα. Αυτό μπορεί να προσφέρει έναν σημαντικό σύνδεσμο με το παρελθόν του ατόμου και ένα μέσο μη λεκτικής επικοινωνίας με τους φροντιστές, που το καθιστούν ιδανικό ερέθισμα για άτομα με άνοια.

Η κατάθλιψη, η διέγερση και η περιπλάνηση είναι κοινές συμπεριφορές που σχετίζονται με την άνοια και παρατηρούνται συχνά μεταξύ των κατοίκων γηροκομείων. Ακόμη και με τη φαρμακολογική θεραπεία, οι συμπεριφορές αυτές, εμποδίζουν την ποιότητα ζωής για τους ηλικιωμένους, την οικογένειά τους και τους φροντιστές τους. Η μελέτη [100] εξέτασε τη χρήση της μουσικοθεραπείας για τη θεραπεία αυτών των συμπτωμάτων σε 132 άτομα με μέτρια έως σοβαρή άνοια σε γηροκομεία. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν για συμπτώματα κατάθλιψης, διέγερσης και περιπλάνησης για να προσδιορίσουν τη συμπεριφορά τους. Υπήρχαν δύο αξιολογήσεις, 2 εβδομάδες, πριν από την μουσική παρέμβαση, ακολουθούμενες από μια μουσική παρέμβαση 2 εβδομάδων, και δύο αξιολογήσεις παρακολούθησης, επίσης 2 εβδομάδων. Ένα επαναλαμβανόμενο μέτρο ANOVA¹⁵ διαπίστωσε ότι μετά από 2 εβδομάδες μουσικοθεραπείας, τα συμπτώματα της κατάθλιψης και της διέγερσης μειώθηκαν σημαντικά. Πολυμεταβλητές αναλύσεις επιβεβαίωσαν τη σχέση μεταξύ μουσικοθεραπείας και αλλαγής στα

¹⁵ <https://statistics.laerd.com/statistical-guides/repeated-measures-anova-statistical-guide.php>

νευροψυχιατρικά συμπτώματα που σχετίζονται με την άνοια. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η ευρεία χρήση της μουσικοθεραπείας σε περιβάλλον μακροχρόνιας φροντίδας μπορεί να είναι αποτελεσματική στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και της διέγερσης.

Σύμφωνα με την έρευνα [101] τα άτομα με άνοια αντιμετωπίζουν μια σειρά αρνητικών συμπεριφορικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων που μπορούν να μειώσουν την ποιότητα ζωής τους. Λόγω της της άνοιας, απαιτούνται παρεμβάσεις που διατηρούν και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής. Η ακρόαση εξατομικευμένης μουσικής αποτελεί μια πολλά υποσχόμενη μη φαρμακολογική παρέμβαση για τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Κάτοικοι με άνοια από 4 έως 5 γηροκομεία στη Γερμανία τοποθετήθηκαν τυχαία είτε σε ομάδα παρέμβασης είτε σε ομάδα ελέγχου. Η ομάδα παρέμβασης άκουσε μουσική που σχετίζεται με τους συμμετέχοντες για 20 λεπτά, κάθε δεύτερη μέρα για 6 εβδομάδες. Το νοσηλευτικό προσωπικό αξιολόγησε την ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων και τη συμπεριφορά τους κατά την έναρξη των 6 εβδομάδων. Τα αποτελέσματα της μελέτης θα δείξουν εάν μια εξατομικευμένη μουσική παρέμβαση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής για τους ασθενείς με ειδικές ανάγκες και άνοια που ζουν σε ένα γηροκομείο. Επιπλέον, η έρευνα θα παράσχει πολύτιμες πληροφορίες για την αποδοχή και την εφαρμογή μιας εξατομικευμένης μουσικής παρέμβασης στο περιβάλλον της θεσμικής φροντίδας. Εάν η εξατομικευμένη μουσική παρέμβαση αποδειχθεί αποτελεσματική και ευρέως εφαρμόσιμη, θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε μεγάλη κλίμακα στη θεσμική φροντίδα ως μια εύχρηστη παρέμβαση.

Με τη γήρανση του πληθυσμού και την προβλεπόμενη εκθετική αύξηση των ατόμων που έχουν διαγνωστεί με νόσο του Αλτσχάιμερ (Alzheimer's Disease - AD), η ανάπτυξη προγραμμάτων θεραπείας και πρόληψης έχει γίνει ένας ένθερμος τομέας έρευνας και ανακάλυψης. Ένα αυξανόμενο σύνολο στοιχείων δείχνει ότι η έκθεση στη μουσική μπορεί να ενισχύσει τη μνήμη και τη συναισθηματική λειτουργία σε άτομα με Αλτσχάιμερ. Το άρθρο [102] εξέτασε τα υπάρχοντα εμπειρικά στοιχεία που σχετίζονταν με τα ενισχυτικά αποτελέσματα της μουσικής έκθεσης στη γνωστική λειτουργία και παρείχε μια συζήτηση για τους πιθανούς υποκείμενους μηχανισμούς που μπορεί να εξηγήσουν το ευεργετικό αποτέλεσμα της μουσικής. Ενώ ορισμένες μελέτες έχουν αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα της μουσικής σε διάφορες χρονικές περιόδους από δύο μήνες έως δύο χρόνια, οι μελέτες στο άρθρο αυτό έχουν επικεντρωθεί στις ευεργετικές επιδράσεις της μουσικής στην καρδιαγγειακή υγεία, την διέγερση και την ψυχοπαθολογία στη νόσο του Αλτσχάιμερ. Ένας κύριος στόχος και επίκεντρο της μελλοντικής έρευνας είναι να εξεταστεί πέρα από τις πιθανές οξείες επιδράσεις της μουσικής στη συμπεριφορά και να διερευνηθούν οι επιμήκεις επιδράσεις της μουσικής στη διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας και της πλαστικότητας του εγκεφάλου στην νόσο του Αλτσχάιμερ. Η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να εξετάσει τους νευρικούς μηχανισμούς που διέπουν τα ευεργετικά γνωστικά αποτελέσματα της μουσικής και να περιγράψει τις μακροπρόθεσμες νευρωνικές αλλαγές που απορρέουν από την έκθεση στη μουσική. Μια τέτοια έρευνα απαιτείται για να δοθεί εικόνα για την ανάπτυξη και εφαρμογή αποτελεσματικών μη φαρμακολογικών θεραπειών για άτομα με Αλτσχάιμερ.

Η πολυαισθητική διέγερση και η εξατομικευμένη μουσική έχουν αποδειχθεί καλές για τον χειρισμό των ψυχολογικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων σε άτομα με σοβαρή άνοια. Στη μελέτη [103] εξερευνήθηκαν τα αποτελέσματα δύο

μη-φαρμακολογικών παρεμβάσεων, του περιβάλλοντος πολυσύνθετης διέγερσης (multisensory stimulation environment - MSSE) σε ένα δωμάτιο Snoezelen¹⁶ (πολυαισθητηριακό περιβάλλον) και εξατομικευμένων μουσικών συνεδριών, στη διάθεση, τη συμπεριφορά και τις βιοϊατρικές παραμέτρους των ηλικιωμένων ασθενών με σοβαρή άνοια. Έγινε μία τυχαιοποιημένη δοκιμή 21 ασθενών ηλικίας 65 ετών και πάνω που τυχαιοποιήθηκαν σε δύο ομάδες (MSSE και εξατομικευμένη μουσική). Οι παρεμβάσεις που πραγματοποιήθηκαν σε 2 εβδομαδιαίες συνεδρίες διήρκεσαν 30 λεπτά για περίοδο 12 εβδομάδων. Και οι δύο ομάδες είχαν άμεσα θετικά αποτελέσματα στη διάθεση και τη συμπεριφορά. Και οι δύο παρεμβάσεις φαίνεται να είναι αποτελεσματικές στη διαχείριση της διάθεσης και των διαταραχών συμπεριφοράς βραχυπρόθεσμα και στη βελτίωση των φυσιολογικών ποσοστών, τονίζοντας την αποτελεσματικότητα των μη φαρμακολογικών θεραπειών σε ασθενείς με σοβαρή άνοια.

Σύμφωνα με τη μελέτη [104] σε παγκόσμιο επίπεδο, η άνοια είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας αναπηρίας σε ηλικιωμένους ασθενείς. Η θεραπεία ασθενών με άνοια μπορεί να είναι δύσκολη για τους κλινικούς λόγω των πολυάριθμων συμπεριφορικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων της άνοιας (behavioral and psychological symptoms of dementia - BPSD). Μερικές από τις μη φαρμακολογικές θεραπείες που προτείνονται για τους ασθενείς με άνοια περιλαμβάνουν: μουσικοθεραπεία, ελαφριά θεραπεία, βελονισμό, αρωματοθεραπεία, μασάζ και θεραπεία με ζώα. Ωστόσο, πολλά υποστηρίζονται με περιορισμένα ευρήματα βιβλιογραφίας. Μεταξύ αυτών, η μουσικοθεραπεία έχει τα πιο σημαντικά δεδομένα. Μεταξύ των πολυάριθμων μελετών, έξι δοκιμές και τρεις μετα-αναλύσεις συμπεριλήφθηκαν σε αυτό το άρθρο. Ενώ η βιβλιογραφία έρχεται σε διένεξη, η μουσικοθεραπεία είναι μη επεμβατική, θέτει σε ελάχιστο ή καθόλου κίνδυνο τους ασθενείς, απαιτεί ελάχιστη εκπαίδευση και προσφέρει μεγάλες δυνατότητες εφαρμογής στο περιβάλλον περίθαλψης των ασθενών.

Η μουσικοθεραπεία δεν είναι σαφές πώς μπορεί να προγραμματιστεί ώστε να εμπλέξει το προσωπικό φροντίδας κατά την παροχή της περίθαλψης των ασθενών με άνοια. Η μελέτη [105] ανέφερε την αρχική σκοπιμότητα και τα αποτελέσματα από ένα πρόγραμμα μουσικοθεραπείας πέντε μηνών, συμπεριλαμβανομένης εβδομαδιαίας ατομικής μουσικοθεραπείας για άτομα με άνοια και εβδομαδιαίες παρουσιάσεις βίντεο μετά τη θεραπεία για τους φροντιστές τους σε κέντρα φροντίδας. Τυχαιοποιήθηκαν 17 κάτοικοι οικιακής φροντίδας και 10 άτομα προσωπικό φροντίδας στην ομάδα παρέμβασης μουσικής θεραπείας ή στην τυπική ομάδα ελέγχου φροντίδας. Η τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη δοκιμή συμπλέγματος περιλάμβανε μετρήσεις 7 μηνών βασικής γραμμής, 3 μηνών, 5 μηνών και μετά την μουσική παρέμβαση των συμπτωμάτων και της ευημερίας των κατοίκων. Το πρόγραμμα μουσικοθεραπείας φάνηκε να είναι μια πρακτική και αποδεκτή παρέμβαση για τη φροντίδα των κατοίκων στα κέντρα φροντίδας και του προσωπικού στη διαχείριση των συμπτωμάτων άνοιας. Τα δεδομένα πρόσληψης και διατήρησης έδειξαν σκοπιμότητα αλλά και προκλήσεις. Τα προκαταρκτικά αποτελέσματα έδειξαν διαφορές στα συμπτώματα και στα επίπεδα ευεξίας μεταξύ των δύο ομάδων, δείχνοντας ότι οι κάτοικοι που λάμβαναν μουσική θεραπεία βελτιώθηκαν. Το προσωπικό της ομάδας παρέμβασης ανέφερε βελτιωμένες τεχνικές φροντίδας ως αποτέλεσμα

¹⁶ <https://www.snoezelen.info/who-can-benefit/snoezelen-for-the-elderly/>

του προγράμματος. Τα δεδομένα υποστηρίζουν την αξία της ανάπτυξης ενός προγράμματος μουσικοθεραπείας που περιλαμβάνει εβδομαδιαίες ενεργές ατομικές συνεδρίες μουσικοθεραπείας και επικοινωνία μουσικοθεραπευτή-φροντιστή.

Ο στόχος της μελέτης [106] ήταν να προσδιορίσει την αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας στη μείωση της κατάθλιψης για άτομα με άνοια σε διαφορετικά διαστήματα παρέμβασης. Είναι μία συστηματική ανασκόπηση με μια μετα-ανάλυση τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών. Οι βάσεις δεδομένων που ερευνήθηκαν περιλαμβάνουν AgeLine, CINAHL, MEDLINE, PsycINFO, PubMed και Cochrane. Επτά μελέτες συμπεριλήφθηκαν σε αυτήν την κριτική. Αυτή η μελέτη υποστήριξε επίσης ότι η μουσική θεραπεία βελτίωσε σημαντικά την κατάθλιψη όταν συγκεντρώθηκαν τα αποτελέσματα έξι μελετών με μεσοπρόθεσμες παρεμβάσεις. Το αποτέλεσμα αποκάλυψε ότι η μουσική θεραπεία μείωσε σημαντικά την κατάθλιψη στις 6, 8 και 16 εβδομάδες. Αυτή η μελέτη υποστήριξε επίσης ότι η μουσική θεραπεία βελτίωσε σημαντικά την κατάθλιψη όταν συγκεντρώθηκαν τα αποτελέσματα έξι μελετών με μεσοπρόθεσμες παρεμβάσεις.

Η κριτική ανάλυση στη [107] αποσκοπούσε στην απόδειξη της αποτελεσματικότητας της μουσικής και του χορού στη βελτίωση της βάδισης και στην ανακούφιση των συμπτωμάτων στη νόσο του Πάρκινσον. Μελέτες που ανέλυσαν ηχητικά ερεθίσματα και χορό στη βελτίωση βάδισης στη νόσο του Πάρκινσον ερευνήθηκαν μέσω των βάσεων δεδομένων PubMed, Scopus, Doaj, MEDLINE και ScienceDirect από τον Νοέμβριο του 2017 έως τον Απρίλιο του 2018 και επαναλήφθηκαν τον Σεπτέμβριο του 2018. Σαράντα πέντε μελέτες πληρούσαν τα κριτήρια συμπερίληψης για να συνθέσουν τα ευρήματα σχετικά με την παρέμβαση του χορού και της μουσικής ως θεραπεία για κλασικά συμπτώματα της νόσου του Πάρκινσον. Οι μελέτες έδειξαν ότι η ρυθμική διέγερση και ο χορός παρέχουν τα κινητικά, γνωστικά και ποιοτικά οφέλη για τους συμμετέχοντες με νόσο του Πάρκινσον. Έτσι, τα ηχητικά ερεθίσματα και ο χορός προσφέρουν ικανοποιητικά αποτελέσματα στο βάδισμα, βελτιώνοντας τις γνωστικές ικανότητες όπως τον έλεγχο και τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη χωρική μνήμη. Επιπλέον, αυτοί οι νέοι τρόποι θεραπείας ενθαρρύνουν τον ηλικιωμένο πληθυσμό να ασκήσει σωματική άσκηση, δημιουργώντας ευεξία και βοηθώντας την αυτοεκτίμηση. Οι παρεμβάσεις χορού και μουσικοθεραπείας είναι μη επεμβατικές, απλές επιλογές θεραπείας, οι οποίες προάγουν το βάδισμα και τη γνώση.

Η μελέτη [108] στόχευε να ποσοτικοποιήσει εάν υπάρχει σχέση μεταξύ μουσικής θεραπείας, κίνησης και κινητικής δυσλειτουργίας σε ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον και, εάν ναι, εάν η θεραπεία κίνησης με βάση τη μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μη φαρμακολογική θεραπεία πρώτης γραμμής. Συνεπώς έγινε διεξαγωγή συστηματικής αναθεώρησης και μετα-ανάλυσης κλινικών δοκιμών που εξέτασαν την επίδραση της θεραπείας κίνησης με βάση τη μουσική στα αποτελέσματα που σχετίζονται με τον ασθενή και συγκεκριμένα για τη νόσο Πάρκινσον. Έγινε αναζήτηση περιεκτικής βιβλιογραφίας στο PubMed, το EMBASE και τη βιβλιοθήκη Cochrane από την έναρξη έως τον Νοέμβριο του 2016. Έγινε έρευνα τυχαιοποιημένης ελεγχόμενης δοκιμής ασθενών με νόσο του Πάρκινσον για τον εντοπισμό δοκιμών που συγκρίνουν τη θεραπεία κίνησης με βάση τη μουσική και χωρίς μουσική φροντίδα. Συμπεριλήφθηκαν συνολικά 8 μελέτες (11 αναλύσεις, 241 άτομα). Τα δευτερεύοντα αποτελέσματα περιλάμβαναν τη

γνωστική λειτουργία και την ποιότητα ζωής. Υπήρχαν θετικά στοιχεία στα αποτελέσματα που υποστηρίζουν τη χρήση μουσικοθεραπείας για τη θεραπεία της κινητικής λειτουργίας. Υπήρχαν ουδέτερα στοιχεία που υποστηρίζουν τη χρήση της μουσικής για τη θεραπεία της ποιότητας ζωής της γνωστικής λειτουργίας.

Σύμφωνα με τη μελέτη [109] ένας σημαντικός αριθμός μελετών έχει δείξει ότι η ρυθμική ακουστική διέγερση μπορεί να βελτιώσει το βάδισμα και άλλες κινητικές συμπεριφορές της νόσου Πάρκινσον (Parkinson's disease - PD) που δεν αντιμετωπίζονται σωστά από τη συμβατική θεραπεία. Καθώς η μουσική, ως πολύ σύνθετο ερέθισμα, μπορεί να ρυθμίσει τη δραστηριότητα/λειτουργία του εγκεφάλου σε καταναμημένες περιοχές του εγκεφάλου, οι θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής πιθανώς επεκτείνονται για την ανακούφιση των μη κινητικών συμπτωμάτων της νόσου Πάρκινσον. Ο στόχος αυτής της αναθεώρησης ήταν να εκτιμήσει την τρέχουσα κατάσταση των γνώσεων προκειμένου να κατευθύνει περαιτέρω μελέτες νευροαπεικόνισης που βοηθούν στον προσδιορισμό των θεραπευτικών επιδράσεων των παρεμβάσεων που βασίζονται σε ρυθμό και μουσική για κινητικά και μη κινητικά συμπτώματα της νόσου Πάρκινσον. Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στη μουσική έχουν υποσχέσεις για συμπληρωματική θεραπεία για τη νόσο Πάρκινσον, προκαλώντας πιθανώς θετικά αποτελέσματα σε περιοχές που σχετίζονται με ασθένειες ή/και διευκολύνοντας τους αντισταθμιστικούς μηχανισμούς. Η βιβλιογραφία προτείνει επίσης ότι διαφορετικά ακουστικά ερεθίσματα μπορεί να ποικίλλουν στα θεραπευτικά τους αποτελέσματα. Ωστόσο, το συνεπές σημείο της ερευνητικής βιβλιογραφίας από αυτή την άποψη φαίνεται να είναι η έμφαση σε μια ισόχρονη ρυθμική δομική διέγερση για τη βέλτιστη διευκόλυνση των αποτελεσμάτων. Απαιτούνται περαιτέρω μελέτες νευροαπεικόνισης, ειδικά με έμφαση στη λειτουργική συνδεσιμότητα και τις λειτουργίες νευροδιαβιβαστών, για να διευκρινιστεί η σχέση μεταξύ παρεμβάσεων που βασίζονται στη μουσική/ρυθμό και των θεραπευτικών τους αποτελεσμάτων στα κινητικά και μη κινητικά συμπτώματα της νόσου Πάρκινσον.

Η θεωρητική μελέτη [110] ανέφερε πως η ρυθμική ακουστική διέγερση (Rhythmic auditory stimulation - RAS), όπως η αναπαραγωγή μουσικής και η χορευτική θεραπεία, έχει αποδειχθεί ότι είναι μια ασφαλής, φθηνή και αποτελεσματική μέθοδος για τη βελτίωση της βάδισης σε ασθενείς με Πάρκινσον. Ωστόσο, η RAS που προσαρμόζεται στις κινήσεις των ασθενών μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική από την άκαμπτη, σταθερού ρυθμού RAS που χρησιμοποιείται στις περισσότερες μελέτες. Εκτός από την ακουστική υπόδειξη, οι τεχνολογίες εικονικής πραγματικότητας που χρησιμοποιούν διαδραστικά συστήματα που δημιουργούνται από υπολογιστή μέσω φορητών συσκευών χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο για τη βελτίωση της αλληλεπίδρασης εγκεφάλου-σώματος και της αισθητικής-κινητικής ολοκλήρωσης. Χρησιμοποιώντας πολυαισθητηριακές ενδείξεις, αυτές οι θεραπείες μπορεί να είναι ιδιαίτερα κατάλληλες για τη θεραπεία νόσου Πάρκινσον και άλλων διαταραχών βάδισης. Σε αυτήν την ανασκόπηση, εξετάζονται τα προσβεβλημένα νευρολογικά κυκλώματα στα οποία βασίζεται το βάδισμα και η χρονική επεξεργασία σε ασθενείς με Πάρκινσον.

Η μουσική ακρόαση μπορεί να έχει ευεργετικά ψυχολογικά αποτελέσματα, αλλά δεν έχει υπάρξει ολοκληρωμένη σύνθεση των διαθέσιμων δεδομένων που περιγράφουν την αποτελεσματικότητα της μουσικής ακρόασης στο εγκεφαλικό

επεισόδιο. Πραγματοποιήθηκε μια συστηματική ανασκόπηση [111] που εξέτασε τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων ακρόασης μουσικής στη γνώση και τη διάθεση μετά το εγκεφαλικό. Βρέθηκαν πέντε δημοσιευμένες δοκιμές (169 συμμετέχοντες) και τέσσερις δοκιμές. Όλες οι μελέτες έδειξαν θετικά αποτελέσματα της μουσικής στη γνώση και τη διάθεση. Οι ερευνητές καταλήγουν πως είναι πολύ νωρίς για να προτείνουν τη μουσική ακρόαση ως ρουτίνα θεραπείας μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο, οι διαθέσιμες μελέτες ήταν λίγες και διατρέχουν κίνδυνο προκατάληψης. Αποδεχόμενοι αυτές τις προειδοποιήσεις συμπεραίνουν οι ερευνητές στο ότι η ακρόαση μουσικής μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα τόσο στη διάθεση όσο και στη γνώση και αναμένονται τα αποτελέσματα των συνεχιζόμενων ελεγχόμενων μελετών.

Διερευνήθηκαν στη μελέτη [112] τα αποτελέσματα της υποστηριζόμενης μουσικής θεραπείας (music supported therapy - MST) σε χρόνια εγκεφαλικό επεισόδιο σε κινητικές, γνωστικές και ψυχοκοινωνικές λειτουργίες σε σύγκριση με τη συμβατική φυσική προπόνηση (grasp function of stroke patients - GRASP). Είκοσι οκτώ ενήλικες με μονομερή δυσλειτουργία του βραχίονα και του χεριού ανατέθηκαν τυχαία σε μία ομάδα υποστηριζόμενης μουσικοθεραπείας (14 ασθενείς) και μία άλλη ομάδα συμβατικής φυσικής προπόνησης (14 ασθενείς) και έλαβαν 30 ώρες θεραπείας/προπόνησης για περίοδο 10 εβδομάδων. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε σε τέσσερα χρονικά σημεία: πριν από την παρέμβαση, μετά από 5 εβδομάδες, μετά από 10 εβδομάδες και 3 μήνες μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης. Όσον αφορά τα δύο από τα τρία βασικά μέτρα έκβασης που αφορούν τη λειτουργία του κινητήρα, όλοι οι ασθενείς βελτιώθηκαν ελαφρώς στη μέτρηση Chedoke - McMaster Stroke Assessment¹⁷, ενώ ο χρόνος ολοκλήρωσης της μέτρησης Action Research Arm Test¹⁸ έγινε συντομότερος στην ομάδα υποστηριζόμενης μουσικής θεραπείας. Το τρίτο βασικό μέτρο αποτελεσμάτων για την ευημερία, η μέτρηση Stroke Impact Scale¹⁹, βελτιώθηκε για το συναίσθημα και την επικοινωνία στην ομάδα μουσικοθεραπείας και συνέπεσε με τη βελτιωμένη εκτελεστική λειτουργία για εναλλαγή εργασιών και αντίληψη του μουσικού ρυθμού. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν προηγούμενα ευρήματα και επέκτειναν την πιθανή χρήση της μουσικοθεραπείας για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής σε επιζώντες χρόνιου σταδίου που ζουν στην κοινότητα.

Οι κατευθυντήριες γραμμές για την αποκατάσταση εγκεφαλικού επεισοδίου προτείνουν τη χρήση μιας διεπιστημονικής προσέγγισης. Διαφορετικές προσεγγίσεις και τεχνικές με μουσική χρησιμοποιούνται στην αποκατάσταση του εγκεφαλικού επεισοδίου για τη βελτίωση των κινητικών και γνωστικών λειτουργιών αλλά και των ψυχολογικών αποτελεσμάτων. Σε αυτήν την τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη πιλοτική δοκιμή [113], οι σχετικές προσεγγίσεις ενεργητικής μουσικοθεραπείας δοκιμάστηκαν στη μετα-οξεία φάση της νόσου. Συγκεντρώθηκαν 38 νοσηλευμένοι ασθενείς με ισχαιμικό και αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο και κατανεμήθηκαν σε δύο ομάδες. Η πειραματική ομάδα υποβλήθηκε στο πρότυπο φροντίδας (καθημερινές συνεδρίες φυσιοθεραπείας

¹⁷<https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/chedoke-mcmaster-stroke-assessment-measure>

¹⁸[https://www.physio-pedia.com/Action_Research_Arm_Test_\(ARAT\)](https://www.physio-pedia.com/Action_Research_Arm_Test_(ARAT))

¹⁹<https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/stroke-impact-scale>

και επαγγελματικής θεραπείας) και σχεσιακών ενεργών θεραπειών μουσικής. Η ομάδα ελέγχου υποβλήθηκε μόνο στο πρότυπο φροντίδας. Οι κινητικές λειτουργίες και οι ψυχολογικές πτυχές αξιολογήθηκαν πριν και μετά τις θεραπείες. Όλες οι ομάδες εμφάνισαν θετική τάση στην ποιότητα ζωής, στα επίπεδα λειτουργίας και αναπηρίας και στην κινητικότητα. Η πειραματική ομάδα έδειξε μείωση του άγχους και, ιδιαίτερα, της κατάθλιψης. Επιπλέον, η ισχύς του μη κυρίαρχου χεριού (λαβή) αυξήθηκε σημαντικά στην πειραματική ομάδα. Η αξιολόγηση της μουσικοθεραπείας έδειξε σημαντική βελτίωση με την πάροδο του χρόνου των μη λεκτικών και ηχητικών-μουσικών σχέσεων. Απαιτούνται μελλοντικές μελέτες, συμπεριλαμβανομένου μεγαλύτερου αριθμού ασθενών και αξιολογήσεων παρακολούθησης, για να επιβεβαιωθούν τα πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα αυτής της μελέτης.

Σύμφωνα με τη μελέτη [114] η μουσική εμπλέκει ένα εκτεταμένο δίκτυο ακουστικών, γνωστικών, κινητικών και συναισθηματικών περιοχών επεξεργασίας στον εγκέφαλο. Σε συνδυασμό με το γεγονός ότι η συναισθηματική και γνωστική επίδραση της μουσικής συχνά διατηρείται καλά στη γήρανση και την άνοια, η μουσική είναι ένα ισχυρό εργαλείο για τη φροντίδα και την αποκατάσταση πολλών νευρολογικών ασθενειών που σχετίζονται με τη γήρανση. Εκτός από την επίσημη μουσικοθεραπεία, υπάρχει ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για δραστηριότητες ή χόμπι μουσικής αναψυχής που εφαρμόζονται από τους ίδιους τους ασθενείς ή τον φροντιστή ως ένα εφαρμόσιμο μέσο για την υποστήριξη της ψυχολογικής ευημερίας στη γήρανση και στη νευρολογική αποκατάσταση. Αυτό το άρθρο εξέτασε τα υπάρχοντα στοιχεία σχετικά με τα γνωστικά, συναισθηματικά και νευρικά οφέλη των μουσικών δραστηριοτήτων αναψυχής στην γήρανση, καθώς και στην αποκατάσταση και φροντίδα σε δύο από τις πιο κοινές και σχετιζόμενες με τη γήρανση νευρολογικές ασθένειες: εγκεφαλικό επεισόδιο και άνοια. Συνολικά, αν και θετικά ευρήματα από μεμονωμένες μικρές μελέτες συγκλίνουν για να υποστηρίξουν τη χρήση μουσικής στη νευρολογική φροντίδα και αποκατάσταση, χρειάζονται μεγάλα και υψηλής ποιότητας τυχαίοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές (RCTs) για τη δημιουργία μιας πιο σταθερής βάσης κλινικών στοιχείων και για την καθιέρωση της χρήσης μουσικής στις μονάδες αποκατάστασης και φροντίδας. Στο μέλλον, θα ήταν επίσης ενδιαφέρον να συγκριθεί εάν μια συγκεκριμένη μουσική παρέμβαση που έχει ένα καλά καθιερωμένο πρωτόκολλο και που έχει δείξει αποτελεσματικότητα σε μία νευρολογική διαταραχή, θα ήταν εφαρμοστέα και αποτελεσματική και σε άλλες νευρολογικές διαταραχές. Από την άλλη πλευρά, κοινές μουσικές δραστηριότητες που έχουν πολλαπλά κινητικά, γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά στοιχεία, όπως το ομαδικό τραγούδι και ο χορός, είναι ευρέως κατάλληλα σε διάφορες νευρολογικές διαταραχές.

Τόσο η μουσικοθεραπεία όσο και η αναμνηστική θεραπεία χρησιμοποιούνται για την αύξηση της ευημερίας σε ηλικιωμένους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με ασθένειες μνήμης όπως η άνοια, ως εναλλακτικές λύσεις για τις φαρμακολογικές θεραπείες. Η αναθεώρηση [115] ανέφερε τις υπάρχουσες μελέτες παρέμβασης που χρησιμοποίησαν τόσο τη μουσική όσο και τις δραστηριότητες αναμνήσεων σε πληθυσμούς ηλικιωμένων. Πραγματοποιήθηκε μια συστηματική ανασκόπηση των μελετών με βάση την μουσική παρέμβαση που δημοσιεύθηκαν μεταξύ 1996 και 2016: 5 μελέτες συμπεριλήφθηκαν σε αυτήν την κριτική. Οι μελέτες διεξήχθησαν κυρίως σε εγκαταστάσεις φροντίδας ηλικιωμένων. Η ανασκόπηση διαπίστωσε ότι η θεραπεία μνήμης και μουσικής

έχει θετικά αποτελέσματα για τους συμμετέχοντες σε τέσσερις από τις πέντε μελέτες. Η ανασκόπηση διαπιστώνει πως τα αποτελέσματα της υπάρχουσας έρευνας είναι κυρίως θετικά αποτελέσματα στην ψυχική ευεξία των συμμετεχόντων, ιδιαίτερα στο άγχος και την κατάθλιψη, αν και υπάρχει ένα κενό στην επίδραση σε άλλες πτυχές της ευημερίας (συναισθηματική). Η έρευνα που επικεντρώνεται στις αναφερόμενες επιδράσεις των θεραπειών μέσω συνεντεύξεων, ερευνών και τεκμηριωμένης παρατήρησης θα μπορούσε να παράσχει περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η θεραπεία μπορεί ή όχι να θεωρηθεί ότι έχει οφέλη για τους συμμετέχοντες. Περαιτέρω έρευνα που περιλαμβάνει ποιοτικές μεθόδους και χαρτογράφηση διαδικασιών παρέμβασης θα συμπληρώσει τα υπάρχοντα ευρήματα.

3.3. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε ανθρώπους που έχουν διαγνωστεί με διαταραχή του φάσματος αυτισμού

Ο αυτισμός είναι μία σύνθετη νευροψυχολογική και αναπτυξιακή διαταραχή που χαρακτηρίζεται από μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία αλλά και από επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά. Δύο άλλες διαταραχές του φάσματος του αυτισμού (autism spectrum disorders - ASDs) είναι το σύνδρομο Άσπεργκερ και η Εκτεταμένη διαταραχή της ανάπτυξης – Μη προσδιοριζόμενη αλλιώς (PDD-NOS)²⁰. Ανήκει στην κατηγορία των Διάχυτων Αναπτυξιακών Διαταραχών και δεν αποτελεί ψυχιατρική νόσο. Ο αυτισμός επιδρά κυρίως στους τομείς της κοινωνικοποίησης και της επικοινωνίας ενώ δεν εντοπίζονται ευέλικτες συμπεριφορές [116]. Στον κάθε άνθρωπο τα προβλήματα σε αυτούς τους τομείς δεν εμφανίζονται με τον ίδιο βαθμό. Εξαιτίας αυτού χαρακτηρίζεται ως «φάσμα» προκειμένου να γίνεται αντιληπτό πως τα χαρακτηριστικά της νόσου μπορούν να εκδηλωθούν με διαφορετικούς τρόπους και βαρύτητα στον κάθε άνθρωπο. Ο αυτισμός δεν θεραπεύεται προς το παρόν, ενώ η πιο κατάλληλη αντιμετώπιση είναι αποδεδειγμένα η ειδική αγωγή ειδικά κατά τη προσχολική ηλικία.

Στην παρούσα εργασία εξετάστηκαν 14 μελέτες σχετικές με τη μουσικοθεραπεία και την επίδραση της σε άτομα που έχουν διαγνωστεί με διαταραχή του φάσματος αυτισμού. Ακολουθεί η ανάλυση σχετικά με τις μεθόδους και τους τρόπους εφαρμογής της μουσικοθεραπείας που ακολουθήθηκαν στις αναφερόμενες εργασίες, ενώ αναφέρονται και τα αποτελέσματά τους.

Ο σκοπός της μελέτης [117] ήταν να διερευνήσει τις επιδράσεις της Σχεσιακής Μουσικής Θεραπείας (Relational Music Therapy - RMT) στη λεκτική, μη λεκτική και κοινωνική επικοινωνία παιδιών που έχουν διαγνωστεί με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού (ASDs). Μια τυχαίοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή με 24 αγόρια από το πρόγραμμα για επεμβατικές αναπτυξιακές διαταραχές (στην περιοχή Πόρτο Αλέγκρε, Βραζιλία), σχεδιάστηκε για να συγκρίνει 12 άτομα που

²⁰ Βαρβόγλη, Λ. (2006). Η διάγνωση του αυτισμού. Αθήνα: Καστανιώτης.

έλαβαν θεραπεία μουσικής και 12 άτομα που έλαβαν τυπική θεραπεία (κλινικές δραστηριότητες ρουτίνας συμπεριλαμβανομένων ιατρικών εξετάσεων διαβουλεύσεις). Τα αποτελέσματα αξιολογήθηκαν από δύο τυφλούς αξιολογητές, πριν και μετά τις παρεμβάσεις, μέσω των αποτελεσμάτων λεκτικής, μη λεκτικής και κοινωνικής επικοινωνίας της βραζιλιάνικης έκδοσης της κλίμακας βαθμολογίας παιδικού αυτισμού (Childhood Autism Rating Scale²¹ - CARS-BR). Η ομάδα που έλαβε σχεσιακή μουσική θεραπεία και κλινικές δραστηριότητες ρουτίνας ήταν η πειραματική ομάδα. Η ομάδα που έλαβε μόνο τις κλινικές δραστηριότητες ρουτίνας ήταν η ομάδα ελέγχου. Αυτές οι ομάδες συγκρίθηκαν πριν και μετά τις θεραπείες. Η χρήση ενός μη κατάλληλου μέσου για τη μέτρηση των αποτελεσμάτων και των πιθανών δυσκολιών που προκαλούνται από τη φυσική ρύθμιση των παρεμβάσεων μουσικοθεραπείας, το μικρό μέγεθος δείγματος και η διαγνωστική μεταβλητότητα μεταξύ ομάδων οδηγούν σε έλλειψη στατιστικής σημασίας στα αποτελέσματα. Πιστεύεται ότι το περιβάλλον του νοσοκομείου μπορεί να είναι ένας πιθανός χώρος για παρεμβάσεις μουσικοθεραπείας. Ωστόσο, αυτός ο χώρος μπορεί να προκαλέσει δυσκολίες στην παρακολούθηση αυτιστικών παιδιών. Τα άτομα με διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού είναι συχνά ανθεκτικά στις επεμβατικές διαδικασίες που εκτελούνται στο νοσοκομείο. Το σχολείο είναι ένα φιλόξενο περιβάλλον για τα παιδιά με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού.

Στη μελέτη [118] οι συμμετέχοντες είναι 14 αυτιστικά παιδιά μαζί με τους γονείς τους και 14 παιδιά που δεν είχαν διαγνωστεί με αυτισμό. Όλοι μαζί συμμετείχαν σε ομάδες γονέα - παιδιού για την ερευνητική μελέτη. Το πρόγραμμα στο οποίο συμμετείχαν ήταν μουσικό, ενώ οι συμμετέχοντες δεν είχαν προηγούμενη εμπειρία με τη μουσικοθεραπεία. Στην μελέτη αυτή, εξετάστηκαν οι εμπειρίες συμμετοχής στο Serenade, ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα μουσικής τάξης γονέων-παιδιών διάρκειας 10 εβδομάδων που έχει σχεδιαστεί για την προώθηση της κοινωνικής δέσμευσης και της θετικής συμπεριφοράς σε παιδιά με και χωρίς διαταραχές του φάσματος του αυτισμού σε ένα μουσικό παιχνίδι. Πέντε κοινά θέματα προέκυψαν από συνεντεύξεις με οικογένειες των παιδιών με και χωρίς διάγνωση αυτισμού που συμμετείχαν στο Serenade. Αυτά τα θέματα περιλάμβαναν (1) θετικές εμπειρίες και συμμετοχή στην κοινότητα, (2) ευαισθητοποίηση και ενσυναίσθηση, (3) οικογενειακές συνδέσεις, (4) γονικές δεξιότητες και (5) συμπεριφορά παιδιών. Οι ολοκληρωμένες τάξεις μουσικής γονέα-παιδιού μπορεί να είναι ένα βιώσιμο φόρουμ για την αύξηση της συμμετοχής στην κοινότητα και την ευημερία των οικογενειών των παιδιών που έχουν διαγνωστεί με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού και το ολοκληρωμένο πλαίσιο μπορεί να ωφελήσει και τις οικογένειες των αυτιστικών παιδιών και τις οικογένειες των παιδιών που δεν έχουν διαγνωστεί με αυτισμό.

Ο στόχος της παρούσας έρευνας [119] ήταν να προσδιορίσει την αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας στη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών που έχουν διαγνωστεί με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού και τη σταθερότητά της. Με τη μορφή μελέτης κλινικής δοκιμής και με ομάδα ελέγχου, μεταξύ των αυτιστικών παιδιών στην κοινότητα της πόλης της Τεχεράνης, βάσει της κλίμακας βαθμολογίας αυτισμού παιδικής ηλικίας

²¹ <https://www.txautism.net/assets/uploads/docs/CARS-2-ed-KS-AK.pdf>

(Childhood Autism Rating Scale - CARS)²² , 27 παιδιά με διάγνωση ήπιου έως μέτριου αυτισμού επιλέχθηκαν και χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την ομάδα πειράματος (13 παιδιά) και την ομάδα ελέγχου (14 παιδιά). Το επίπεδο των κοινωνικών δεξιοτήτων και των δύο ομάδων μετρήθηκε και καταγράφηκε με τη βοήθεια της κλίμακας συστήματος αξιολόγησης κοινωνικών δεξιοτήτων. Τα παιδιά της ομάδας πειράματος συμμετείχαν σε προγράμματα μουσικοθεραπείας του Orff Schulwerk για 45 ημέρες σε 12 συνεδρίες (δύο συνεδρίες 1 ώρας ανά εβδομάδα). Τα δεδομένα αναλύθηκαν με τη δοκιμασία λογισμικού Statistic Package For Social Science (SPSS)²³ και χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συνδιακύμανσης για τη σύγκριση των ομάδων. Όπως παρατηρήθηκε, τα αποτελέσματα της ανάλυσης έδειξαν ότι η παρέμβαση μουσικής θεραπείας είναι σε θέση να ενισχύσει σημαντικά τις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού και αυτό συμβαδίζει με παρόμοια αποτελέσματα ερευνών. Τα αυτιστικά παιδιά έχουν δυσκολίες με την άμεση κοινωνική δέσμευση. Ως εκ τούτου, οι μουσικές δραστηριότητες της κοινωνικά ενσωματωμένης ομάδας παρέχουν εξαιρετικές ευκαιρίες για συμμετοχή σε προβλέψιμες και άνετες αλληλεπιδράσεις με κοινωνικούς εταίρους. Μια άλλη μεταβλητή που εξηγεί την αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας στις κοινωνικές δεξιότητες σε παιδιά με διάγνωση αυτισμού είναι ότι το πρόγραμμα μουσικοθεραπείας παιδιών πραγματοποιήθηκε σε ομαδικές δραστηριότητες.

Η μελέτη [120] εστίασε σε έναν πληθυσμό που δεν έχει ερευνηθεί σε μεγάλο βαθμό, δηλαδή σε άτομα με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού (autism spectrum disorders - ASD) και σοβαρές διανοητικές αναπηρίες (severe intellectual disabilities - SID). Επίσης είναι μία από τις λίγες μελέτες που εμπλέκουν το διδακτικό προσωπικό στην ερευνητική διαδικασία από την αρχή, δίνοντάς τους έναν ενεργό ρόλο στην ανάπτυξη και εφαρμογή μιας παρέμβασης που θα ενσωματωθεί στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών. Η μελέτη σκόπευε να αντιμετωπίσει ένα κενό στη βιβλιογραφία της μουσικής εκπαίδευσης όπου δεν υπάρχει σχεδόν καμία συζήτηση σχετικά με τις κοινωνικές και σχεσιακές πτυχές της μουσικής δημιουργίας από αυτιστικά παιδιά. Ηχογραφήσεις, βίντεο και ομαδικές συνεντεύξεις χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή δεδομένων σε αυτήν τη μελέτη. Πραγματοποιήθηκαν βιντεοσκοπήσεις πέντε παιδιών με αυτισμό καθώς ασχολήθηκαν με παραγωγή μουσικής μέσω τεχνολογίας για διάστημα 5 εβδομάδων. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν πέντε ομαδικές συνεντεύξεις με το προσωπικό της τάξης. Έθεσε ορισμένα σημαντικά ζητήματα όσον αφορά τη δημιουργία μουσικής για την προώθηση των δεξιοτήτων κοινωνικής επικοινωνίας για παιδιά με διάγνωση αυτισμού. Ανέφερε ορισμένα θετικά αποτελέσματα για όλα τα παιδιά στο δείγμα, υποδηλώνοντας ότι η παρέμβαση της μουσικής μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για όλο το διδακτικό προσωπικό που εργάζεται με τα παιδιά με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού.

Στην έρευνα [121] αξιολογήθηκαν τα νευροβιακά αποτελέσματα της μουσικής παρέμβασης, σε σύγκριση με τη μη παρέμβαση, σχετικά με την κοινωνική επικοινωνία και τη συνδεσιμότητα του εγκεφάλου σε παιδιά σχολικής ηλικίας

²² <https://www.txautism.net/assets/uploads/docs/CARS-2-ed-KS-AK.pdf>

²³ <http://sociology.soc.uoc.gr/genderstats/spss.pdf>

που έχουν διαγνωστεί με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού (ASDs). Σύνολο 26 αυτιστικά παιδιά ηλικίας 6-12 ετών έλαβαν θεραπεία με μουσική 8-12 εβδομάδων και 25 έκαναν θεραπεία χωρίς μουσική. Η μουσική παρέμβαση περιλάμβανε τη χρήση αυτοσχεδιαστικών προσεγγίσεων μέσω του τραγουδιού και του ρυθμού για τη στόχευση της κοινωνικής επικοινωνίας. Οι ομάδες αξιολογήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση της μουσικής στην κοινωνική επικοινωνία και στη λειτουργική συνδεσιμότητα της ηρεμίας των εγκεφαλικών δικτύων. Τα σκορ επικοινωνίας ήταν υψηλότερα στην ομάδα μουσικής μετά την παρέμβαση. Η συσχετιζόμενη λειτουργική συνδεσιμότητα εγκεφάλου ηρεμίας μετά την παρέμβαση ήταν μεγαλύτερη στη μουσική ομάδα έναντι των μη μουσικών ομάδων μεταξύ ακουστικών και υποφλοιικών περιοχών. Αυτή η μελέτη παρέχει τις πρώτες ενδείξεις ότι 8-12 εβδομάδες ατομικής μουσικής παρέμβασης μπορούν πράγματι να βελτιώσουν την κοινωνική επικοινωνία και τη λειτουργική συνδεσιμότητα του εγκεφάλου, παρέχοντας υποστήριξη σε περαιτέρω έρευνες για νευροβιολογικά υποκινούμενα μοντέλα μουσικών παρεμβάσεων στον αυτισμό. Ένα πλεονέκτημα της μελέτης αυτής είναι η χρήση της νευροαπεικόνισης για την υποστήριξη βελτιώσεων στα αποτελέσματα συμπεριφοράς που προκύπτουν από τη μουσικοθεραπεία. Η μελλοντική δουλειά θα πρέπει να επικεντρωθεί στον εντοπισμό ατόμων των οποίων τα προφίλ μπορεί να ωφεληθούν περισσότερο από τη μουσική και να ενσωματώσουν τη νευροαπεικονιστική απεικόνιση σε δοκιμές πολλαπλών τέτοιων παρεμβάσεων.

Η μουσική και ο ρυθμός έχουν δείξει σημαντικά αποτελέσματα στη βελτίωση των δραστηριοτήτων των ατόμων που έχουν διαγνωστεί με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού. Παρεμβάσεις με βάση τη μουσική χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση της κοινωνικής τους επικοινωνίας και των κινητικών δεξιοτήτων τους. Το άρθρο [122] αντιπροσώπευε τον πιθανό ρόλο της μουσικής για τα αυτιστικά άτομα. Μπορεί να χρησιμεύσει ως βάση για περαιτέρω έρευνα για τον αντίκτυπο της μουσικής θεραπείας στον συντονισμό και τον συγχρονισμό των ατόμων που έχουν διαγνωστεί με αυτισμό. Τα αυτιστικά άτομα συχνά στερούνται κοινωνικών, διαπροσωπικών και κινητικών δεξιοτήτων, αντιμετωπίζοντας προβλήματα στην καθημερινή τους ζωή. Ως εκ τούτου, η κλινική θεραπεία του αυτισμού πρέπει να εστιάζει στον κινητικό συντονισμό και στη βελτίωση των λειτουργικών κινητικών δεξιοτήτων. Τα ακουστικά στοιχεία χρησιμοποιούνται προοδευτικά στην αποκατάσταση της κίνησης, αλλά οι ελεγχόμενες κλινικές δοκιμές είναι πολύ σπάνιες και μπορεί να μην έχουν θετικά αποτελέσματα κάθε φορά. Το ρυθμικό ακουστικό σήμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως κατάλληλη τεχνική για τη σταθεροποίηση των μοτίβων κίνησης. Η ρυθμική παρέμβαση μπορεί να χρησιμεύσει ως θεραπευτικό εργαλείο για την αύξηση της κινητικότητας, της επικοινωνίας και των προσωπικών δεξιοτήτων των ατόμων με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού που οδηγούν σε καλύτερη ποιότητα ζωής. Ως εκ τούτου, η περαιτέρω έρευνα είναι απαραίτητη για να αποδειχθεί η σχέση μεταξύ ρυθμού και κίνησης στον αυτισμό.

Στην έρευνα [123] έγινε προσπάθεια να διερευνηθεί ο ρόλος της μουσικοθεραπείας στη βελτίωση των συμπτωμάτων του αυτισμού σε ένα δείγμα παιδιών που διαγνώστηκαν με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού (ASDs). Οι συγγραφείς της έρευνας έλεγξαν 27 παιδιά στο ερωτηματολόγιο κλίμακας βαθμολογίας αυτισμού παιδικής ηλικίας. Η μουσικοθεραπεία έγινε με τη βοήθεια δύο μουσικοθεραπευτών. Τα αποτελέσματα της κλινικής δοκιμής έδειξαν ότι οι κοινωνικές δεξιότητες αυξήθηκαν σημαντικά μεταξύ των παιδιών με διάγνωση

αυτισμού μετά τη μουσικοθεραπεία, ακόμη και μετά από 2 μήνες παρακολούθησης.

Τα παιδιά με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού (ASD) συχνά εμφανίζουν σημάδια δυσκολίας στην επεξεργασία αισθητηριακών πληροφοριών και προβλήματα στην ικανότητα της προσοχής και της συγκέντρωσης. Αυτά τα προβλήματα μπορεί να επηρεάσουν την κοινωνική και ακαδημαϊκή διαδρομή τους. Στη μελέτη [124] συγκεντρώθηκαν 7 παιδιά με αυτισμό σε υψηλό επίπεδο και ηλικία 5-12 ετών και ολοκλήρωσαν εγκεφαλικές μετρήσεις ενώ οι συμπεριφορές τους ελέγχονταν. Τα αυτιστικά παιδιά ολοκλήρωσαν στη συνέχεια μουσικοθεραπεία διάρκειας 35 λεπτών από έναν πιστοποιημένο θεραπευτή μουσικής. Η θεραπεία έγινε 10 φορές για 5 εβδομάδες. Τα αρχικά δεδομένα των αποτελεσμάτων για τις εγκεφαλικές αποκρίσεις και τη συμπεριφορά έδειξαν θετικές τάσεις για τον αντίκτυπο της μουσικοθεραπείας στις δεξιότητες επιλεκτικής προσοχής. Τα αποτελέσματα μπορούν να ενημερώσουν τις μελλοντικές μελέτες με μεγαλύτερα μεγέθη δείγματος και επιπλέον δείχνουν ότι τα πρωτόκολλα δοκιμών και παρέμβασης της μουσικής έδειξαν διαφορές μεταξύ των παιδιών που έχουν διαγνωστεί με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού και των παιδιών που δεν έχουν διαγνωστεί.

Σύμφωνα με τη μελέτη [125] η σχέση μεταξύ μουσικής και αυτισμού επανεξετάζεται, διότι εκτός από τις ποιοτικές και βιωματικές απόψεις, εμπειρικά στοιχεία για την επίδραση της μουσικής στα αυτιστικά παιδιά υπάρχουν σε ιατρικά περιοδικά. Η μουσικοθεραπεία είναι η χρήση μουσικών εμπειριών από έναν εκπαιδευμένο θεραπευτή για την προώθηση της υγείας. Για αυτιστικά παιδιά, η μουσικοθεραπεία έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τις επικοινωνιακές ικανότητες, αλλά και τις σχέσεις γονέα-παιδιού. Παρόλο που η εκπαίδευση μουσικοθεραπείας υπάρχει σε πολλές χώρες, ο αριθμός των μουσικοθεραπευτών παγκοσμίως είναι μικρός. Αναλύθηκαν τα ευεργετικά αποτελέσματα της μουσικοθεραπείας. Το 52% των συμμετεχόντων στην ομάδα μουσικοθεραπείας είχαν βελτίωση στο σκορ κοινωνικής επίδρασης στους 5 μήνες έναντι 42% στην τυπική ομάδα φροντίδας και ορισμένα δευτερεύοντα αποτελέσματα (ποιότητα ζωής και υποσύνολα συμπτωμάτων). Ωστόσο, το αρνητικό αποτέλεσμα για την πρωτογενή έκβαση της σοβαρότητας των συμπτωμάτων δημιουργεί αμφιβολίες σχετικά με τη γενικευσιμότητα του θετικού αποτελέσματος που παρατηρήθηκε σε προηγούμενες μικρότερες δοκιμές και δημιουργεί το ερώτημα γιατί η μουσική θεραπεία φαίνεται να λειτουργεί μερικές φορές και μερικές φορές όχι. Συμπερασματικά, πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα της μουσικοθεραπείας για τον αυτισμό έχουν εμφανιστεί σε πολλούς τομείς, αλλά οι μεγαλύτερες δοκιμές απέδωσαν αντικρουόμενα ή ασαφή αποτελέσματα.

Στη μελέτη [126] μεταξύ 364 συμμετεχόντων με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού που τυχαιοποιήθηκαν (με μέσο όρο ηλικίας 5,4 ετών, το 83% ήταν αγόρια), οι 314 (86%) ολοκλήρωσαν το αρχικό τελικό σημείο και οι 290 (80%) ολοκλήρωσαν το τελευταίο τελικό σημείο. Πάνω από 5 μήνες, οι συμμετέχοντες στη μουσικοθεραπεία έλαβαν 19 μουσικοθεραπείες, 3 θεραπείες με τους γονείς τους και 36 άλλες θεραπείες, σε σύγκριση με τις θεραπείες για τους γονείς και 45 άλλες θεραπείες για εκείνους που είχαν ανατεθεί σε βελτιωμένη τυπική φροντίδα. Μεταξύ των παιδιών με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού, η αυτοσχεδιαστική μουσική θεραπεία, σε σύγκριση με την ενισχυμένη τυπική φροντίδα, δεν οδήγησε σε σημαντική διαφορά στη σοβαρότητα των συμπτωμάτων με βάση τον τομέα κοινωνικής επίδρασης σε διάστημα 5 μηνών. Αυτά τα ευρήματα δεν

υποστηρίζουν τη χρήση αυτοσχεδιαστικής μουσικής θεραπείας για τη μείωση των συμπτωμάτων σε παιδιά με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού.

Το άρθρο [127] παρείχε ένα ιστορικό διάγνωσης αυτισμού και αξιολόγησε τις δυνατότητες και τους περιορισμούς της πρακτικής μουσικοθεραπείας με αυτιστικά παιδιά (1940-2009). Με βάση αυτές τις πληροφορίες, μπορούν να ερμηνευθούν οδηγίες για μελλοντική έρευνα και κλινική πρακτική στη χρήση μουσικοθεραπείας για παιδιά που έχουν διαγνωστεί με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού. Ακόμη και αν ο αριθμός των διαθέσιμων συμμετεχόντων είναι μικρός στο χώρο εργασίας ενός μουσικοθεραπευτή, είναι δυνατόν να αυξηθεί ο αριθμός των παιδιών που περιλαμβάνονται σε συγκριτικές μελέτες μέσω προσεκτικά σχεδιασμένης συλλογικής και πολλαπλής έρευνας. Σύμφωνα με αυτήν την ιστορική ανάλυση, πολλοί μουσικοθεραπευτές συνέχισαν να χρησιμοποιούν πολλές από τις ίδιες ή παρόμοιες τεχνικές παρέμβασης παρά την έλλειψη ερευνητικών στοιχείων για να υποστηρίξουν την πλειονότητα αυτών. Ίσως οι μουσικοθεραπευτές έχουν χρησιμοποιήσει την κλινική σοφία για να ενημερώσουν τις πρακτικές θεραπείας. Είναι πιθανό ότι πολλοί μουσικοθεραπευτές που εργάζονται με παιδιά με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού δεν έχουν συμμετάσχει σε κλινική έρευνα ή έχουν δημοσιεύσει τη δουλειά τους. Επομένως, η βιβλιογραφία μπορεί να μην είναι αντιπροσωπευτική της τρέχουσας κλινικής πρακτικής. Αυτή η κριτική περιλάμβανε διεξοδική αναζήτηση άρθρων.

Στη μελέτη [128] είχαν δικαίωμα συμμετοχής αγόρια και κορίτσια ηλικίας 7 έως 12 ετών με ιστορικό διάγνωσης διαταραχών στο φάσμα του αυτισμού (ASDs). Η έρευνα έγινε με κριτήρια όπως η ικανότητα και η προθυμία συμμετοχής σε μαθήματα ομαδικής μουσικής και κίνησης. Περιλαμβάνονται και κριτήρια αποκλεισμού όπως η σοβαρή απώλεια όρασης, σοβαρές σωματικές αναπηρίες ή ιατρικές διαγνώσεις που απέκλειαν τη συμμετοχή στην παρέμβαση. Η πρώτη μελέτη περιλάμβανε 12 παιδιά (42% κορίτσια). Όλα τα παιδιά είχαν διαγνωστεί με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού και το 44% διαγνώστηκαν επίσης με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder - ADHD). Το δείγμα της δεύτερης μελέτης περιλάμβανε 4 γυναίκες και 4 άνδρες με ASD, με μερικούς συμμετέχοντες να έχουν συννοσηρές διαταραχές (28,5% ADHD, 14,3% διαταραχές άγχους και 14,3% μια διαταραχή μακροχρόνιας μνήμης). Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν $8,5 \pm 2,07$ έτη. Η πρώτη μελέτη ήταν μια έρευνα δύο συνεδριών για τη μέτρηση της σκοπιμότητας και της αποδοχής της παρέμβασης. Οι ομάδες εστίασης των γονέων έδειξαν σημαντικό ενδιαφέρον για συμμετοχή σε ένα μακρύτερο πρόγραμμα και το 80% των παιδιών που συμμετείχαν συμφώνησαν με τη δήλωση «Το απόλαυσα». Με βάση αυτά τα ευρήματα, σχεδιάστηκε η Μελέτη 2. Οι συμμετέχοντες στη Μελέτη 2 ολοκλήρωσαν μια παρέμβαση τεσσάρων εβδομάδων που αποτελείται από οκτώ συνεδρίες (δύο ανά εβδομάδα) και συλλέχθηκαν δεδομένα σχετικά με την απόλαυση, τη δέσμευση και την αυτορρύθμιση των συμμετεχόντων. Κλινικά δεδομένα σχετικά με περιορισμένα ενδιαφέροντα και επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές συλλέχθηκαν πριν και μετά τη συμμετοχή για την εξέταση βελτιώσεων στα συμπτώματα του αυτισμού. Κανείς συμμετέχων δεν ανέφερε ότι δεν του άρεσε η παρέμβαση μουσικής. Αυτά τα ευρήματα είναι ενθαρρυντικά, καθώς δείχνει ότι τα παιδιά απολάμβαναν τη συμμετοχή τους στην παρέμβαση.

Σύμφωνα με την έρευνα [129] η μουσικοθεραπεία είναι μια συστηματική διαδικασία παρέμβασης στην οποία ο θεραπευτής βοηθά τον παραλήπτη να βελτιώσει την υγεία του, χρησιμοποιώντας μουσικές εμπειρίες και τις σχέσεις που αναπτύσσονται μέσω αυτών. Τα αυτιστικά παιδιά τόσο στη μουσικοθεραπεία όσο και στις τυπικές ομάδες φροντίδας έλαβαν μια σειρά από ταυτόχρονες παρεμβάσεις στο πλαίσιο της συνήθους φροντίδας τους (π.χ. θεραπεία ομιλίας, εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων). Επειδή οι ερευνητές επέτρεψαν στις οικογένειες την ευελιξία στον καθορισμό του δικού τους προγράμματος θεραπείας, έως την παρακολούθηση των 5 μηνών, οι συμμετέχοντες στην ομάδα μουσικοθεραπείας είχαν παρακολουθήσει λιγότερες συνεδρίες ταυτόχρονης, μη μουσικής θεραπείας σε σύγκριση με την ομάδα τυπικής φροντίδας (36 έναντι 45 συνεδρίες). Ένα πιο θεμελιώδες σημείο είναι ότι η μουσικοθεραπεία έχει σχεδιαστεί για να συμπληρώνει την τυπική θεραπεία του αυτισμού. Το κύριο αποτέλεσμα της μελέτης εμφανίζεται λιγότερο κλινικά χρήσιμο ή επικεντρωμένο στον ασθενή από το εάν ένα μεμονωμένο παιδί παρουσίασε κλινικά σημαντική βελτίωση στα συμπτώματα. Οι γονείς, για παράδειγμα, μπορεί να ενδιαφέρονται περισσότερο για την ερώτηση "Ποιες είναι οι πιθανότητες το παιδί μου να ανταποκριθεί σε αυτήν τη θεραπεία;" παρά στην ερώτηση "Ποια είναι η μέση αλλαγή στα συμπτώματα για τα παιδιά που χρησιμοποιούν αυτήν τη θεραπεία;" Οι ερευνητές ανέφεραν μια τέτοια «ανάλυση ανταποκριτών» μόνο ως διερευνητικό αποτέλεσμα και διαπίστωσαν μια μη σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων στην κοινωνική επίδραση (52% στην ομάδα μουσικοθεραπείας έναντι 42% στην ομάδα τυπικής φροντίδας), αλλά αυτό μπορεί να είχε αλλάξει με μεγαλύτερο μέγεθος δείγματος.

Το άρθρο [130] ανέφερε πως η μουσικοθεραπεία έχει προταθεί ως μια αποτελεσματική θεραπευτική παρέμβαση για κοινωνική αλληλεπίδραση, προφορική επικοινωνία και κοινωνική και συναισθηματική αμοιβαιότητα. Το μοναδικό ερέθισμα της μουσικής παρέχει έναν ελκυστικό τρόπο για τα παιδιά που έχουν διαγνωστεί με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού να αλληλοεπιδρούν κοινωνικά και να εργάζονται για μη μουσικά κοινωνικά αποτελέσματα. Η έρευνα δείχνει ότι η μουσική θεραπεία μπορεί να βελτιώσει τα κοινωνικά αποτελέσματα σε παιδιά με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού. Οι πιστοποιημένοι μουσικοθεραπευτές μπορούν επίσης να αξιολογήσουν τη μουσική συμμετοχή και τα αποτελέσματα ως μέρος του προφίλ του ατόμου. Αυτά τα μέτρα παρέχουν μια αξιολόγηση της κοινωνικής λειτουργίας του ατόμου μέσα στη συνεδρία μουσικοθεραπείας και γενικευσιμότητα σε μη μουσικές ρυθμίσεις. Οι μοναδικές ιδιότητες της μουσικής στις θεραπευτικές παρεμβάσεις παρέχουν τη βάση για την εξάσκηση κοινωνικών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής δέσμευσης και της κοινής προσοχής. Υπάρχει συνεχής ανάγκη για τεκμηριωμένες μεθόδους θεραπείας για παιδιά με διάγνωση αυτισμού, με μόνο 14 καθιερωμένες πρακτικές για παιδιά και μια καθιερωμένη πρακτική για ενήλικες σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εθνικών Κέντρων Αυτισμού

3.4. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε ασθενείς με καρκίνο

Οι ασθενείς με καρκίνο (ή οι ογκολογικοί ασθενείς) αποτελούν μία ιδιαίτερη κατηγορία ασθενών λόγω των αυξημένων αναγκών που έχουν, της πολυπλοκότητας και των απαιτήσεων της νόσου τους, των επώδυνων και συνεχόμενων θεραπειών που λαμβάνουν αλλά και της δύσκολης και γεμάτης άγχος καθημερινότητας τους. Η απομόνωση τους και η αλλαγή περιβάλλοντος για την λήψη θεραπειών όπως χημειοθεραπείες και ραδιοθεραπείες, η στέρηση και η απομάκρυνση τους από τα αγαπημένα τους πρόσωπα, η αλλαγή της καθημερινότητας, οι οικονομικοί πόροι και οι απαιτήσεις των θεραπειών είναι κάποιοι λόγοι που επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα ζωής τους. Ο καρκίνος είναι μία ασθένεια που εκτός από την υγεία του ανθρώπου που νοσεί μπορεί να επηρεάσει σημαντικά όλες τις πτυχές της ζωής του [2]. Για τη θεραπεία και την υποστήριξη των ογκολογικών ασθενών απαιτείται ειδική ιατρική φροντίδα, εξειδικευμένο προσωπικό, περίθαλψη σε ειδικά ογκολογικά κέντρα και κλινικές και ψυχολογική βοήθεια από ειδικούς. Η ψυχολογία τους είναι περίπλοκη και παρατηρούνται πολλές αλλαγές στη διάθεση και στα συναισθήματα τους [131]. Όλα τα παραπάνω είναι φυσιολογικά λόγω της αλλαγής της λειτουργίας του σώματος εξαιτίας της ασθένειας τους και των διάφορων και πολύπλοκων θεραπειών που λαμβάνουν. Το άγχος, ο φόβος, ο πόνος και η κούραση είναι μεταβλητές που επηρεάζουν την καθημερινότητα των ασθενών.

Στην παρούσα εργασία εξετάστηκαν 13 μελέτες σχετικές με τη μουσικοθεραπεία και την επίδραση της σε καρκινοπαθείς. Ακολουθεί η ανάλυση σχετικά με τις μεθόδους και τους τρόπους εφαρμογής της μουσικοθεραπείας που ακολουθήθηκαν στις αναφερόμενες εργασίες, ενώ αναφέρονται και τα αποτελέσματά τους.

Η μουσικοθεραπεία είναι μία μη φαρμακολογική θεραπεία όπου οι εξουσιοδοτημένοι θεραπευτές παρέχουν ενεργές (π.χ. τραγούδι, αναπαραγωγή τραγουδιών) ή παθητικές (π.χ. ακρόαση) μουσικές παρεμβάσεις. Τόσο η ενεργή όσο και η παθητική μουσικοθεραπεία είναι αποτελεσματικές τεχνικές για τη θεραπεία συμπτωμάτων που σχετίζονται με τον καρκίνο. Στόχος στη μελέτη [132] ήταν να γίνει κατανοητό πόσο η ενεργή και η παθητική μουσικοθεραπεία γίνονται αντιληπτές και βιώσιμες από ασθενείς με καρκίνο. Έγινε μια αναδρομική ανάλυση των συνεντεύξεων που συλλέχθηκαν ως μέρος μιας μελέτης βελτίωσης της ποιότητας ζωής με 20 ασθενείς στο νοσοκομειακό περιβάλλον που είχαν λάβει ενεργή ή παθητική μουσικοθεραπεία εντός των τελευταίων 24 ωρών. Τα αντίγραφα αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας θεματική ανάλυση περιεχομένου. Τέσσερα θέματα προέκυψαν: (1) διαφορετικές αρθρώσεις οφέλους για τους αποδέκτες ενεργής εναντίον παθητικής μουσικοθεραπείας, (2) επιλογή ασθενούς ως μορφή ενδυνάμωσης, (3) αλλαγή της αντίληψης της εμπειρίας στο νοσοκομείο και (4) διαφορετικές συστάσεις για μελλοντική μουσικοθεραπεία. Οι παραλήπτες της ενεργής μουσικοθεραπείας τόνισαν τα διαδραστικά στοιχεία της συνεδρίας, βρίσκοντας τις συνεδρίες διεγερτικές παρέχοντας ευκαιρίες για χαρούμενη κοινωνική αλληλεπίδραση που δεν επικεντρώνεται στη διάγνωσή τους. Οι παθητικοί παραλήπτες μουσικοθεραπείας επικεντρώθηκαν στο ηρεμιστικό θεραπευτικό αποτέλεσμα της συνεδρίας, μειώνοντας τις ανησυχίες προβληματισμού για τη μουσική. Αυτή η ανάλυση βασίζεται στην τρέχουσα βιβλιογραφία μουσικοθεραπείας παρέχοντας γνώσεις ειδικά από ογκολογικούς ασθενείς που υποβάλλονται σε θεραπεία στο νοσοκομειακό περιβάλλον. Οι ασθενείς βιώνουν ενεργή και παθητική μουσικοθεραπείας με διαφορετικούς τρόπους και αντιλαμβάνονται τα μοναδικά οφέλη για την αντιμετώπιση του

καρκίνου από κάθε τεχνική. Τα ευρήματά αυτής της έρευνας μπορούν να ενημερώσουν την ανάπτυξη συγκεκριμένης μουσικοθεραπείας για τον έλεγχο των συμπτωμάτων στο νοσοκομείο.

Η μουσικοθεραπεία έχει υποσχόμενες προοπτικές για την κάλυψη συναισθηματικών και υπαρξιακών αναγκών σε ασθενείς με καταπραϋντική φροντίδα. Ο στόχος της παρούσας πιλοτικής μελέτης [133] ήταν να εκτιμήσει τη σκοπιμότητα, την αποδοχή και την πιθανή αποτελεσματικότητα μιας νέας παρέμβασης μουσικοθεραπείας για τη βελτίωση της πνευματικής ευεξίας των ασθενών με καρκίνο με καταπραϋντική φροντίδα. Η παρέμβαση «Song of Life» (SOL) πραγματοποιήθηκε σε δύο συνεχόμενες συνεδρίες που περιείχαν μια βιογραφική συνέντευξη και μια ζωντανή παράσταση ενός τραγουδιού. Οι αξιολογήσεις πριν από την παρέμβαση περιλάμβαναν μέτρα αυτοαναφοράς για το κλείσιμο ζωής, την ευημερία, το άγχος, την ανησυχία και τον πόνο. Οι 13 στους 15 ασθενείς μπόρεσαν να ολοκληρώσουν το πρωτόκολλο όπως είχε προβλεφθεί. Τα επιλεγμένα τραγούδια συσχετίστηκαν με ένα στενό πρόσωπο, ένα σημαντικό μέρος ή εκδήλωση ή με μια θρησκευτική πίστη. Τα αποτελέσματα έδειξαν μεσαίου μεγέθους βελτιώσεις όσον αφορά το κλείσιμο ζωής, την ευεξία, τη χαλάρωση, την ανησυχία και τον πόνο. Η παρέμβαση SOL αποδείχθηκε εφικτή και ιδιαίτερα αποδεκτή για ασθενείς που πλησιάζουν στο τέλος της ζωής τους. Απαιτείται περαιτέρω εξέταση όσον αφορά τις διαδικασίες και τα αποτελέσματα πριν από την εφαρμογή μιας τυχαιοποιημένης δοκιμής.

Η μουσική μπορεί να είναι μια πολύτιμη και χαμηλού κόστους στρατηγική αντιμετώπισης για καρκινοπαθείς. Έγινε μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση [134] για να προσδιοριστούν οι ψυχολογικές και σωματικές επιδράσεις των μουσικών παρεμβάσεων στη θεραπεία του καρκίνου. Συμπεριλήφθηκαν τυχαιοποιημένες, ελεγχόμενες δοκιμές με ενήλικες ασθενείς σε ενεργό θεραπεία καρκίνου που εκτέθηκαν σε διαφορετικές μουσικές παρεμβάσεις σε σχέση με τις συνθήκες ελέγχου. Οι ποιοτικές μελέτες και οι συστηματικές κριτικές αποκλείστηκαν. Εντοπίστηκαν συνολικά 2624 εγγραφές μέσω 2 συστηματικών αναζητήσεων. Πραγματοποιήθηκαν μετα-αναλύσεις χρησιμοποιώντας το Review Manager 5.3. Περιλήφθηκαν 25 τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές (1784 ασθενείς) εκ των οποίων 20 ήταν επιλέξιμες για τη μετα-ανάλυση (1565 ασθενείς). Η μουσική μείωσε το άγχος και έδειξε βελτιωμένη διάθεση. Ωστόσο, οι μελέτες παρεμποδίστηκαν από την ετερογένεια. Η ποιότητα των μελετών κυμαινόταν από πολύ χαμηλή σε χαμηλή. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος μουσικής παρέμβασης φάνηκε να είναι παθητική ακρόαση της επιλεγμένης από τους ασθενείς και ηχογραφημένης μουσικής σε μία σχεδίαση συνεδρίας. Η μουσική μπορεί να είναι ένα εργαλείο για τη μείωση του άγχους, του πόνου και της βελτίωσης της διάθεσης μεταξύ ασθενών με καρκίνο σε ενεργή θεραπεία. Ωστόσο, οι μεθοδολογικοί περιορισμοί στις μελέτες που διεξήχθησαν μέχρι στιγμής αποτρέπουν σταθερά συμπεράσματα.

Η μονάδα παρηγορητικής φροντίδας είναι ένα μέρος όπου οι ασθενείς και οι οικογένειές τους μπορεί να αισθάνονται απώλεια. Η τέχνη μπορεί να επιτρέψει την έκφραση σύνθετων συναισθημάτων. Στόχος της έρευνας [135] ήταν να εξεταστεί πώς οι ασθενείς με καρκίνο που νοσηλεύτηκαν στη μονάδα παρηγορητικής φροντίδας βίωσαν μια μουσική παρέμβαση. Πραγματοποιήθηκε μια ποιοτική μελέτη βασισμένη σε ημιδομημένες συνεντεύξεις. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε μια μονάδα παρηγορητικής φροντίδας από τις 18 Ιανουαρίου 2017 έως τις 17 Μαΐου 2017. Δύο καλλιτέχνες έπαιξαν μουσική στη

μονάδα παρηγορητικής φροντίδας μία φορά την εβδομάδα. Δέκα ασθενείς ερωτήθηκαν και πραγματοποιήθηκε μια συνέντευξη για κάθε ασθενή. Η μέση ηλικία ήταν 69 ετών. Όλοι οι ασθενείς εκτός από έναν ερωτήθηκαν την ίδια ημέρα με την μουσική παρέμβαση. Οι συνεντεύξεις διήρκεσαν από 11 έως 39 λεπτά. Τα αποτελέσματα που συγκεντρώθηκαν οδήγησαν στο να σταθμιστούν τα θετικά συναισθήματα που δημιουργούνται από αυτή τη μουσική παρέμβαση ενάντια στις πιθανές δυσκολίες που συναντώνται. Οι καλλιτέχνες έφεραν χαρά και ευεξία στη μονάδα ανακουφιστικής φροντίδας. Οι ασθενείς αντιμετώπισαν επίσης δυσκολίες κατά τη διάρκεια της επέμβασης: αναφορά σε μια αλλοιωμένη γενική κατάσταση, σε απώλεια αυτονομίας, μια αίσθηση της απαιτούμενης προσπάθειας, της κόπωσης, μια περίοδος προσαρμογής, αναφορά στο τέλος της ζωής, στο θάνατο, μια δυσκολία στην επιλογή τραγουδιών. Αν και η μουσική φάνηκε να ωφελεί τους ασθενείς, μερικές φορές τους υπενθύμισε τη δύσκολή τους κατάσταση. Οι δυσκολίες που αντιμετώπισαν οι ασθενείς κατά τη διάρκεια της εμπειρίας τους σχετίζονται επίσης με τη σωματική εξάντληση. Απαιτούνται πρόσθετες μελέτες για να προσδιοριστούν τα οφέλη της μουσικής για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους στη μονάδα παρηγορητικής φροντίδας.

Η έρευνα [136] εξέτασε πέντε δημοσιευμένες ποιοτικές μελέτες για να διευρύνει την κατανόηση της σημασίας της μουσικής, συμπεριλαμβανομένης της τυπικής φροντίδας και βοήθειας, για άτομα που πάσχουν από καρκίνο, συμπεριλαμβανομένων εφήβων και ενηλίκων με καρκίνο, φροντιστές και πενθούντες. Σκοπός ήταν να βελτιωθεί η κατανόηση της ευρείας σημασίας της μουσικής για όσους πάσχουν από καρκίνο. Πέντε μελέτες έγιναν στις οποίες συμμετείχαν 138 άτομα: 26 παιδιά και 28 γονείς παιδιών με καρκίνο, 12 έφηβοι και νεαροί ενήλικες με καρκίνο, 52 ενήλικες με καρκίνο, 12 φροντιστές και 8 πενθούντες. Η μουσική μπορεί να είναι μια σωτήρια γραμμή, να υποστηρίζει τη βιοψυχοκοινωνική και πνευματική ευεξία, ή να γίνεται αόριστη, δηλαδή δύσκολη. Η μουσική βοηθά ή παρεμβαίνει επειδή επεκτείνει την αυτογνωσία και τις κοινωνικές συνδέσεις, και προτρέπει το παιχνίδι, τις αναμνήσεις, τις εικόνες και τα κληροδοτήματα. Η φροντίδα του καρκίνου μπορεί να βελτιωθεί μέσω της παροχής μουσικών πόρων / υπηρεσιών, οι οποίες δίνουν στους καρκινοπαθείς και τους φροντιστές ευκαιρίες να επεκτείνουν τη χρήση μουσικής για προσωπική υποστήριξη και, για τους φροντιστές, να υποστηρίξουν ασθενείς. Οι μουσικοθεραπευτές μπορούν να υποστηρίξουν αυτούς τους πόρους και να εκπαιδεύσουν τους επαγγελματίες του τομέα της υγείας σχετικά με την αξιολόγηση / αναγνώριση του πότε οι αλλαγές της μουσικής συμπεριφοράς των ασθενών και των φροντιστών σηματοδοτούν πρόσθετες ανάγκες υποστήριξης.

Η ακτινοθεραπεία σχετίζεται με υψηλά επίπεδα στρες. Ο ρόλος της μουσικοθεραπείας για ασθενείς που λαμβάνουν ακτινοθεραπεία δεν περιγράφεται αναλυτικά. Η μελέτη [137] αξιολογεί την επίδραση της μουσικοθεραπείας στο άγχος και την αγωνία κατά τη διάρκεια της προσομοίωσης σε ασθενείς με πρόσφατα διαγνωσμένο καρκίνο κεφαλής και τραχήλου ή μαστού. Η τυχαιοποιημένη δοκιμή περιλάμβανε το ερωτηματολόγιο άγχους State-Trait Anxiety Inventory (STAI-S Anxiety)²⁴ και το Symptom Distress Thermometer

²⁴ https://www.researchgate.net/figure/State-trait-anxiety-inventory-STAI-findings-by-study-group-adjusted-for-site-and_tbl1_23791424

(SDT)²⁵. Οι ασθενείς που τυχαιοποιήθηκαν στη μουσικοθεραπεία έκαναν συνεδρία με έναν μουσικοθεραπευτή, κατά την οποία επιλέχθηκε η μουσική από τους ίδιους τους ασθενείς και η οποία έπαιξε κατά την προσομοίωση. Οι ασθενείς που δεν συμμετείχαν δεν έλαβαν διαβούλευση με μουσικοθεραπεία, ούτε άκουσαν προ-ηχογραφημένη μουσική κατά τη διάρκεια της προσομοίωσης. Μετά την προσομοίωση, όλοι οι ασθενείς επανέλαβαν το ερωτηματολόγιο STAI-S Anxiety και το SDT. Από τους 78 ασθενείς που εγγράφηκαν (39 στην ομάδα μουσικοθεραπείας και 39 στην ομάδα χωρίς μουσική παρέμβαση), 38 είχαν καρκίνο του μαστού και 40 είχαν καρκίνο κεφαλής και τραχήλου. Η αναλογία ανδρών-γυναικών ήταν 27:51. Η ομάδα μουσικοθεραπείας είχε μέση βαθμολογία STAI-S πριν και μετά την προσομοίωση 39,1 και 31,0, αντίστοιχα, και οι μέσες βαθμολογίες SDT πριν και μετά την προσομοίωση ήταν 3,2 και 1,7, αντίστοιχα. Οι μέσες βαθμολογίες STAI-S πριν και μετά την προσομοίωση της ομάδας χωρίς τη μουσική παρέμβαση ήταν 38,3 και 39,5, αντίστοιχα, και οι μέσες βαθμολογίες SDT ήταν 3 και 3,2, αντίστοιχα. Συμπερασματικά η μουσικοθεραπεία μείωσε σημαντικά το άγχος και την αγωνία του ασθενούς κατά τη διαδικασία προσομοίωσης με βάση το ερωτηματολόγιο STAI-S και το SDT. Η ενσωμάτωση πολιτισμικά επικεντρωμένης εξατομικευμένης μουσικοθεραπείας μπορεί να είναι μια αποτελεσματική παρέμβαση για τη μείωση των στρες. Επιβάλλεται συνεχής έρευνα για τον καθορισμό του ρόλου της μουσικής παρέμβασης στη βελτίωση της εμπειρίας του ασθενούς με τη μείωση του άγχους.

Η αποτελεσματικότητα των μουσικών παρεμβάσεων στο άγχος, την κατάθλιψη, τον πόνο και την ποιότητα ζωής των ασθενών με καρκίνο είναι ένα θέμα που μελετά η έρευνα [138]. Για να γίνει σύνοψη των στοιχείων για τις μουσικές παρεμβάσεις σε καρκινοπαθείς, 40 μελέτες επανεξετάστηκαν μέσω PRISMA²⁶. Συμπεριλήφθηκαν μελέτες για την αξιολόγηση τουλάχιστον ενός αποτελέσματος μεταξύ άγχους, κατάθλιψης, ποιότητας ζωής και πόνου σε ασθενείς ηλικίας μεγαλύτερης των 18 ετών, με ενεργή ογκολογική/ογκοαιματολογική διάγνωση, που συμμετείχαν σε οποιοδήποτε είδος μουσικοθεραπείας, κατά τη διάρκεια/μετά από χειρουργική επέμβαση, χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία. Υποστηρίχθηκε μια θετική επίδραση της μουσικής παρέμβασης στα αποτελέσματα που μετρήθηκαν. Μεγαλύτερες μειώσεις άγχους και κατάθλιψης παρατηρήθηκαν σε ασθενείς με καρκίνο του μαστού. Η παρέμβαση μουσικής που περιλάμβανε ασθενείς που εισήχθησαν σε νοσοκομειακό θάλαμο ήταν λιγότερο αποτελεσματική στην ποιότητα ζωής τους. Οι αυξανόμενες ενδείξεις σχετικά με την αποτελεσματικότητα, την ανεκτικότητα, τη σκοπιμότητα και την εκτίμηση της μουσικής παρέμβασης, υποστηρίζουν την ανάγκη υλοποίησης της στους τομείς Ογκολογίας, Ακτινοθεραπείας και Χειρουργικής και προώθηση της γνώσης μεταξύ των φορέων υγείας.

Η έρευνα έχει δείξει θετικές επιδράσεις της μουσικοθεραπείας στη σωματική και ψυχική ευεξία των ασθενών με ασθένεια τελικού σταδίου. Η μελέτη [139] αποσκοπούσε στον εντοπισμό των αγαπημένων αντικειμένων και των ψυχοκοινωνικών αναγκών των ασθενών που πάσχουν από καρκίνο κατά τη

²⁵ https://www.researchgate.net/figure/Distress-thermometer-and-problem-list-Reproduced-from-Distress-management-Guidelines_fig1_331901712

²⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2707010/>

διάρκεια της μουσικοθεραπείας. Σαράντα ένας ασθενείς που έλαβαν εξειδικευμένη παρηγορητική φροντίδα πραγματοποίησαν μελλοντικά μια παρέμβαση μουσικοθεραπείας που αποτελείται από τουλάχιστον δύο συνεδρίες (166 ο συνολικός αριθμός συνεδριών). Οι εφαρμοσμένες μέθοδοι μουσικής θεραπείας και το περιεχόμενο δεν ήταν προκαθορισμένα. Θεραπευτικά θέματα και ψυχοκοινωνικές ανάγκες που αντιμετωπίστηκαν σε συνεδρίες μουσικοθεραπείας εντοπίστηκαν από ημι-δομημένες σημειώσεις χρησιμοποιώντας ποιοτική ανάλυση περιεχομένου. Τα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τον ασθενή και τη θεραπεία καθώς και παράγοντες που σχετίζονται με τη μουσική και τη μουσική θεραπεία αξιολογήθηκαν με ερωτηματολόγιο ή ανακτήθηκαν από ιατρικά αρχεία. Εντοπίστηκαν κατηγορίες θεμάτων: "κατάσταση, θεραπεία, περαιτέρω φροντίδα", "αντιμέτωπη της παρηγορητικής κατάστασης", "μουσική και μουσική θεραπεία", "βιογραφία", "κοινωνικό περιβάλλον" και "θάνατος και πνευματικά θέματα. Ο αριθμός των ατόμων ανά συνεδρία ήταν χαμηλότερος όταν χρησιμοποιήθηκαν μέθοδοι δεκτικής μουσικοθεραπείας. Οι ψυχοκοινωνικές ανάγκες κατηγοριοποιήθηκαν σε εννέα κύριες διαστάσεις: «χαλάρωση και άνεση», «επικοινωνία και διάλογος», «αντιμέτωπη και ενεργοποίηση εσωτερικών πόρων», «δραστηριότητα και ζωτικότητα», «εύρεση έκφρασης», «αίσθηση του εαυτού και του προβληματισμού», «εύρεση συναισθηματικής απόκρισης», «αποπροσανατολισμός και εκτροπή» και «δομή και παραμονή». Ορισμένοι κοινωνικο-δημογραφικοί παράγοντες, ο ρόλος της μουσικής στη ζωή των ασθενών και οι εφαρμοσμένες μέθοδοι μουσικοθεραπείας μπορεί να σχετίζονται με το είδος και τον αριθμό των εκφρασμένων θεμάτων και αναγκών.

Ο σκοπός της μελέτης [140] ήταν να συγκρίνει τον αντίκτυπο της μουσικοθεραπείας έναντι των παρεμβάσεων μουσικής ιατρικής (music medicine - MM) στα ψυχολογικά αποτελέσματα και τον πόνο σε ασθενείς με καρκίνο και να βελτιώσει την κατανόηση των εμπειριών των ασθενών αυτών των δύο τύπων μουσικών παρεμβάσεων. Η μελέτη χρησιμοποίησε έναν σχεδιασμό μεικτών μεθόδων παρέμβασης στον οποίο ενσωματώθηκαν ποιοτικά δεδομένα σε μια τυχαία δοκιμή. Τριάντα ένας ενήλικοι ασθενείς με καρκίνο συμμετείχαν σε δύο συνεδρίες που περιλάμβαναν διαδραστική μουσική παραγωγή με έναν μουσικοθεραπευτή και δύο συνεδρίες στις οποίες άκουγαν προ-ηχογραφημένη μουσική χωρίς την παρουσία ενός θεραπευτή (MM). Πριν και μετά από κάθε συνεδρία, οι συμμετέχοντες ανέφεραν τη διάθεση, το άγχος, τη χαλάρωση και τον πόνο τους μέσω οπτικών αναλογικών και αριθμητικών κλιμάκων. Τα ποσοτικά δεδομένα δείχνουν ότι και οι δύο παρεμβάσεις ήταν εξίσου αποτελεσματικές στην ενίσχυση των στόχων. Ωστόσο, το 77,4% των συμμετεχόντων εξέφρασαν προτίμηση για τις συνεδρίες μουσικοθεραπείας. Τα ποιοτικά δεδομένα δείχνουν ότι η μουσική βελτιώνει τη διαχείριση των συμπτωμάτων, ενσωματώνει την ελπίδα για επιβίωση πριν από την ασθένεια, αλλά μπορεί επίσης να έχει πρόσβαση σε αναμνήσεις απώλειας και τραύματος. Οι συνεδρίες μουσικοθεραπείας βοήθησαν τους συμμετέχοντες να αξιοποιήσουν εσωτερικούς πόρους όπως τη δημιουργικότητα. Η διαδραστική παραγωγή μουσικής επιτρέπει επίσης τη συναισθηματική έκφραση. Ορισμένοι συμμετέχοντες προτίμησαν την οικειότητα και την προβλεψιμότητα της ακρόασης της ηχογραφημένης μουσικής. Τα ευρήματα αυτής της μελέτης υποστηρίζουν τη χρήση μουσικής στη φροντίδα του καρκίνου. Τα οφέλη της θεραπείας μπορεί να εξαρτώνται από τα

χαρακτηριστικά του ασθενούς όπως η προοπτική της ζωής και η ετοιμότητα να εξερευνηθούν συναισθήματα που σχετίζονται με την εμπειρία του καρκίνου.

Σκοπός της έρευνας [141] ήταν να διερευνηθεί την επίδραση ζωντανής και καταγεγραμμένης περιεχειρητικής μουσικοθεραπείας στις απαιτήσεις αναισθησίας, στα επίπεδα άγχους, στο χρόνο ανάρρωσης, σε γυναίκες που αντιμετωπίζουν χειρουργική επέμβαση για διάγνωση ή θεραπεία καρκίνου του μαστού. Μεταξύ 2012 και 2014, 207 γυναίκες ασθενείς που υποβλήθηκαν σε χειρουργική επέμβαση για πιθανό ή γνωστό καρκίνο του μαστού ανατέθηκαν τυχαία να λαμβάνουν είτε επιλεγμένη από τον ασθενή ζωντανή μουσική (live music - LM) προεχειρητικά με επιλεγμένη από θεραπευτή εγγεγραμμένη μουσική ενδοεχειρητικά (69 ασθενείς), είτε επιλεγμένη ηχογραφημένη μουσική από τον ασθενή (recorded music - RM) προεχειρητικά με επιλεγμένη από θεραπευτή ηχογραφημένη μουσική ενδοεχειρητικά (70 ασθενείς), ή συνήθους φροντίδα (usual care - UC) προεχειρητικά με ακουστικά αποκλεισμού θορύβου ενδοεχειρητικά (68 ασθενείς). Οι ομάδες ζωντανής και ηχογραφημένης μουσικής δεν διέφεραν σημαντικά από την ομάδα συνήθους φροντίδας στην ποσότητα της προποφύλης που απαιτείται για την επίτευξη μέτριας καταστολής. Σε σύγκριση με την ομάδα συνήθους φροντίδας, τόσο οι ομάδες ζωντανής μουσικής όσο και οι ομάδες ηχογραφημένης μουσικής είχαν μεγαλύτερες μειώσεις στις βαθμολογίες άγχους προεχειρητικά. Αυτές οι δύο ομάδες δεν διέφεραν από την ομάδα συνήθους φροντίδας σε σχέση με το χρόνο ανάκτησης. Ωστόσο, η ομάδα ζωντανής μουσικής είχε μικρότερο χρόνο ανάκτησης σε σύγκριση με την ομάδα ηχογραφημένης μουσικής. Οι βαθμολογίες ικανοποίησης για αυτές τις ομάδες δεν διέφεραν από αυτές της ομάδας συνήθους φροντίδας. Η συμπερίληψη της μουσικοθεραπείας ως συμπληρωματικού τρόπου χειρουργικής επέμβασης καρκίνου μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του προεχειρητικού άγχους με τρόπο ασφαλή, αποτελεσματικό, αποδοτικό στο χρόνο και ευχάριστο.

Η ύπαρξη καρκίνου μπορεί να οδηγήσει σε εκτεταμένη συναισθηματική, σωματική και κοινωνική δυστυχία. Στόχος της έρευνας [142] ήταν η αξιολόγηση και σύγκριση των επιδράσεων της μουσικοθεραπείας και των παρεμβάσεων μουσικής στην ψυχολογική και σωματική έκβαση σε άτομα με καρκίνο. Συμπεριλήφθηκαν όλες οι τυχαιοποιημένες και σχεδόν τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές μουσικών παρεμβάσεων για τη βελτίωση των ψυχολογικών και σωματικών αποτελεσμάτων σε ενήλικες και παιδιατρικούς ασθενείς με καρκίνο. Δύο συγγραφείς κριτικών εξήγαγαν ανεξάρτητα τα δεδομένα και αξιολόγησαν τον κίνδυνο προκατάληψης. Όπου ήταν δυνατόν, παρουσιάστηκαν αποτελέσματα σε μετα-αναλύσεις χρησιμοποιώντας μέσες διαφορές και τυποποιημένες μέσες διαφορές. Προσδιορίστηκαν 22 νέες δοκιμές για συμπερίληψη σε αυτήν την έρευνα. Συνολικά, τα στοιχεία της έρευνας βασίζονται σε 52 δοκιμές με συνολικά 3731 συμμετέχοντες. Περιλήφθηκαν παρεμβάσεις μουσικοθεραπείας που προσφέρονται από εκπαιδευμένους μουσικοθεραπευτές, καθώς και παρεμβάσεις μουσικής, οι οποίες ορίζονται ως ακρόαση προ-ηχογραφημένης μουσικής, που προσφέρεται από το ιατρικό προσωπικό. Ταξινομήθηκαν 23 δοκιμές ως δοκιμές μουσικοθεραπείας και 29 ως δοκιμές μουσικής ιατρικής. Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι οι μουσικές παρεμβάσεις μπορεί να έχουν ευεργετική επίδραση στο άγχος σε άτομα με καρκίνο. Έδειξαν επίσης μια σχετικά ισχυρή, θετική επίδραση στην κατάθλιψη (7 μελέτες, 723 συμμετέχοντες), αλλά λόγω της χαμηλής ποιότητας των στοιχείων αυτό το αποτέλεσμα πρέπει να ερμηνευθεί με προσοχή. Δεν βρέθηκε κανένα στοιχείο για

την επίδραση των μουσικών παρεμβάσεων στη διάθεση ή την αγωνία. Οι μουσικές παρεμβάσεις μπορεί να οδηγήσουν σε μικρές μειώσεις του καρδιακού ρυθμού, του αναπνευστικού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης, αλλά δεν φαίνεται να επηρεάζουν το επίπεδο κορεσμού οξυγόνου. Βρέθηκε ένα μεγάλο αποτέλεσμα μείωσης του πόνου (7 μελέτες, 528 συμμετέχοντες). Επιπλέον, οι μουσικές παρεμβάσεις είχαν μικρή έως μέτρια επίδραση στην κόπωση (6 μελέτες, 253 συμμετέχοντες), αλλά δεν βρέθηκαν ισχυρά στοιχεία για βελτίωση της φυσικής λειτουργίας. Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν μια μεγάλη επίδραση των μουσικών παρεμβάσεων στην ποιότητα ζωής των ασθενών, όμως τα αποτελέσματα ήταν εξαιρετικά ασυνεπή μεταξύ των μελετών και το συνολικό μέγεθος του αποτελέσματος για τις μελέτες μουσικής ιατρικής και μουσικής θεραπείας συνοδεύτηκε με μεγάλο διάστημα εμπιστοσύνης. Επίσης, τα αποτελέσματα μεμονωμένων μελετών δείχνουν ότι η μουσική ακρόαση μπορεί να μειώσει την ανάγκη για αναισθητικά και αναλγητικά, καθώς και μείωση του χρόνου ανάκαμψης και της διάρκειας της νοσηλείας, αλλά απαιτείται περισσότερη έρευνα. Αυτή η συστηματική ανασκόπηση δείχνει ότι οι μουσικές παρεμβάσεις μπορεί να έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στο άγχος, τον πόνο, την κόπωση και την ποιότητα ζωής σε άτομα με καρκίνο. Επιπλέον, η μουσική μπορεί να έχει μικρή επίδραση στον καρδιακό ρυθμό, τον αναπνευστικό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση.

Ο σκοπός της μελέτης [143] ήταν, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο μετα-ανάλυσης, να παρουσιάσει μια περίληψη της υπάρχουσας έρευνας και να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα της μουσικής παρέμβασης στη βελτίωση του άγχους, της κατάθλιψης, του πόνου και της κόπωσης σε καρκινοπαθείς. Η παρούσα μελέτη συγκέντρωσε σχέδια ποσοτικών μελετών που αναζητήθηκαν για μουσική παρέμβαση σε καρκινοπαθείς που δημοσιεύθηκαν από το 2002 έως το 2012. Αυτές οι μελέτες στη συνέχεια παραπέμφθηκαν χρησιμοποιώντας ιατρικά θέματα σχετικά με τη μουσική παρέμβαση και τους καρκινοπαθείς. Οι δείκτες αποτελεσμάτων ήταν άγχος, κατάθλιψη, πόνος και κόπωση. Η ποιότητα των μελετών αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας τις Οδηγίες Συνεργασίας Cochrane²⁷. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μουσικές παρεμβάσεις ήταν σημαντικά αποτελεσματικές στη βελτίωση του άγχους, της κατάθλιψης, του πόνου και της κόπωσης σε καρκινοπαθείς. Οι αναλύσεις υποομάδων αποκάλυψαν ότι η ηλικία και το ποιος επέλεξε τη μουσική ήταν σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν το μέγεθος της επίδρασης στη μείωση του άγχους. Οι μουσικές παρεμβάσεις ήταν πιο αποτελεσματικές σε ενήλικες παρά σε παιδιά ή εφήβους και πιο αποτελεσματικές όταν οι ασθενείς, αντί για ερευνητές, επέλεξαν τη μουσική. Τα ευρήματά της έρευνας παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για μελλοντικούς σχεδιαστές μουσικής παρέμβασης για τη βελτίωση του σχεδιασμού και των διαδικασιών που θα ωφελήσουν τους ασθενείς σε τέτοια προγράμματα.

Η ακρόαση μουσικής μπορεί να ωφελήσει θετικά τις νευροφυσιολογικές και συναισθηματικές αποκρίσεις, καθώς και να προωθήσει τη χαλάρωση, η οποία μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τους καρκινοπαθείς που υποβάλλονται σε οδυνηρές και αγχώδεις θεραπείες. Ο σκοπός της μελέτης [144] ήταν να διεξαγάγει μια τεκμηριωμένη συστηματική ανασκόπηση και μια μετα-ανάλυση τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών μουσικών παρεμβάσεων για τη μείωση

²⁷ <https://training.cochrane.org/handbook/current>

του άγχους για ενήλικες καρκινοπαθείς που υποβάλλονται σε ιατρική θεραπεία. Πραγματοποιήθηκε συστηματική αναζήτηση βιβλιογραφίας και αφαιρέθηκαν δεδομένα από όλες τις επιλέξιμες μελέτες. Οι μελέτες συμπεριέλαβαν εάν εξέτασαν μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή μουσικοθεραπείας σε ενήλικες ασθενείς με καρκίνο (σε ενεργή θεραπεία), αξιολόγησαν το άγχος μετά την παρέμβαση χρησιμοποιώντας ένα επικυρωμένο μέτρο. Οι μελέτες εξετάστηκαν ποιοτικά από τον πρώτο συγγραφέα και 2 αξιολογητές εκτίμησαν ανεξάρτητα κάθε μελέτη χρησιμοποιώντας την κλίμακα PEDro²⁸. Υπολογίστηκαν τυποποιημένες μέσες διαφορές μεταξύ πειραματικών ομάδων και ομάδων ελέγχου για μελέτες που πληρούν συγκεκριμένη μεθοδολογική βαθμολογία αυστηρότητας με προσβάσιμα μέσα και τυπικές αποκλίσεις μετά την παρέμβαση. Συμπεριλήφθηκαν 13 τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές με 4 για μετα-ανάλυση. Οι μελέτες διέφεραν στη μεθοδολογία παρέμβασης και στη χρήση μέτρων άγχους. Σχεδόν όλες οι μελέτες ανέφεραν είτε σημαντική διαφορά στο άγχος μεταξύ ομάδων μετά την παρέμβαση είτε σημαντική μείωση του άγχους με την πάροδο του χρόνου στην ομάδα μουσικής παρέμβασης. Τα μετα-αναλυτικά αποτελέσματα 4 μελετών κατέδειξαν ότι οι διαφορές στο άγχος μεταξύ πειραματικών ομάδων και ομάδων ελέγχου δεν ήταν σημαντικές στην κύρια ανάλυση ή στην ανάλυση υποομάδων. Τα μετα-αναλυτικά αποτελέσματα απέτυχαν να δείξουν θετική επίδραση στο άγχος μεταξύ ενήλικων ασθενών με καρκίνο στη θεραπεία, αλλά μπορεί εν μέρει να αποδοθεί στο μικρό μέγεθος δείγματος. Απαιτείται περισσότερη έρευνα για να εξακριβωθεί η βέλτιστη μεθοδολογία παρέμβασης και ποιοι πληθυσμοί ανθρώπων με καρκίνου ή τρόποι θεραπείας είναι κατάλληλοι για μια τέτοια παρέμβαση.

3.5. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε ασθενείς και γιατρούς κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19

Η ασθένεια του κορονοϊού 2019 (Covid-19) είναι μία μολυσματική ασθένεια που προκαλείται από τον ιό SARS-CoV-2. Εντοπίστηκε πρώτη φορά στην πόλη Γιουχάν της Κίνας στα τέλη του 2019 και στις 31 Δεκέμβρη του 2019 έγινε γνωστός στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ενώ από τότε έχει διασπαρθεί σε όλο τον πλανήτη και αποτελεί πλέον πανδημία²⁹. Η πανδημία Covid-19 σε συνδυασμό με τα μέτρα αντιμετώπισης (καραντίνα, κοινωνική αποστασιοποίηση, περιορισμός μετακινήσεων, περιορισμός αθλητικών δραστηριοτήτων) αποτελούν μία εμπειρία η οποία δημιουργεί πίεση, άγχος και προβλήματα στην ψυχική υγεία του γενικού πληθυσμού, ιδιαίτερα σε ομάδες που κινδυνεύουν περισσότερο³⁰.

²⁸ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0004951409700431>

²⁹ «Coronavirus disease (COVID-19)», www.who.int, 26 Μαρτίου 2021

³⁰ <https://www.hygeia.gr/tropoi-gia-na-diacheiristeite-to-stress-apo-tin-pandimia-toy-covid-19/>

Στην παρούσα εργασία εξετάστηκαν 10 μελέτες σχετικές με τη μουσικοθεραπεία και την επίδραση της στους ασθενείς και στους γιατρούς κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19. Ακολουθεί η ανάλυση σχετικά με τις μεθόδους και τους τρόπους εφαρμογής της μουσικοθεραπείας που ακολουθήθηκαν στις αναφερόμενες εργασίες, ενώ αναφέρονται και τα αποτελέσματά τους.

Οι ερευνητές μουσικής μελετούν προσεκτικά τι κάνουν οι πανδημίες στους ανθρώπους, πώς έχουν αντιδράσει, τι είδους προβλήματα έχουν αντιμετωπίσει, ποια ανθεκτικότητα έχουν δείξει, και τι ρόλο παίζει η μουσική και οι σχετικές τεχνολογικές, βιολογικές και ψυχολογικές επεκτάσεις της σε αυτή την κατάσταση. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19, ειδησεογραφικές εικόνες και βίντεο από την Ιταλία, την Ισπανία και άλλες χώρες παρουσίαζαν άτομα, που βρισκόντουσαν σε καραντίνα στα σπίτια τους, να παίζουν μουσική και να τραγουδούν μαζί από τα ανοιχτά παράθυρα και τα μπαλκόνια τους για να αντιμετωπίσουν τη συναισθηματική αγωνία και την κοινωνική απομόνωση, μια απόδειξη για τη συναισθηματική και κοινωνική δύναμη της μουσικής. Στην πόλη της Νέας Υόρκης, για παράδειγμα, τάση έγιναν τα εικονικά «μουσικά δωμάτια» για το προσωπικό των νοσοκομείων, η οποία έδειξε τον αντίκτυπο της μουσικοθεραπείας στο κλινικό προσωπικό. Στην έρευνα [145] έγινε συγκέντρωση πληροφοριών από διεθνές διαδικτυακό φόρουμ, στο οποίο συμμετείχαν κλινικοί και ερευνητές στον τομέα της μουσικής και της νευροεπιστήμης. Ζωντανές δημοσκοπήσεις διεξήχθησαν μέσω της πλατφόρμας Webex, όπου οι συμμετέχοντες μπορούσαν να επιλέξουν να απαντήσουν σε ερωτήσεις που έθεσαν οι διοργανωτές μέσω μιας διαδραστικής πλατφόρμας. Στη συζήτηση συμμετείχαν 392 συμμετέχοντες από 41 διαφορετικές χώρες. Έξι βασικά θέματα αποκαλύφθηκαν μετά το τέλος της τηλεδιάσκεψης. Μεταξύ εκείνων που ανταποκρίθηκαν στις δημοσκοπήσεις (60,15%) το 35% συμμετείχε ενεργά στη μουσική και τη νευροεπιστήμη. Μια ακόμα σημαντική ομάδα για να ενεργοποιηθούν οι ερευνητικές προσπάθειες είναι οι ηλικιωμένοι που είναι απομονωμένοι στα σπίτια τους, για τους οποίους οι διαδικτυακές μουσικές παρεμβάσεις θα μπορούσαν να διερευνηθούν ως εργαλεία για να ανασηκώσουν τη διάθεση, να απαλύνουν το άγχος και να παρέχουν κοινωνική επαφή. Τώρα περισσότερο από ποτέ, οι άνθρωποι χρειάζονται το είδος της υποστήριξης που παρέχεται από τη μουσική, καθώς μπορεί να ανακουφίσει τον αντίκτυπο της απομόνωσης και να αντιμετωπίσει τις γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές συνέπειές της [146]. Εκείνοι που μπορεί να είναι πιο ευάλωτοι στην απομόνωση, όπως παιδιά με νευροαναπτυξιακές διαταραχές και ηλικιωμένοι ενήλικες με νευροεκφυλιστικές διαταραχές είναι πιθανό να υποφέρουν περισσότερο, και επομένως μπορεί να ωφεληθούν περισσότερο από μια τέτοια έρευνα [147]. Είναι σημαντικό, περισσότερο από ποτέ, να εντοπιστούν νέοι ερευνητικοί δρόμοι όπου η μουσική θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση του κοινωνικού φορτίου που προκαλείται από τον Covid-19.

Αξιολογήθηκε στην έρευνα [148] η επίδραση της μουσικοθεραπείας ως παρέμβαση υποστήριξης για τη μείωση του στρες και τη βελτίωση της ευεξίας στο Κλινικό Προσωπικό που συνεργάστηκε με ασθενείς με Covid-19. Οι 34 συμμετέχοντες εγγράφηκαν και έλαβαν μουσικοθεραπεία για περίοδο 5 εβδομάδων. Τα επίπεδα κόπωσης, θλίψης, φόβου και ανησυχίας μετρήθηκαν με

το MTC-Q1³¹ πριν και μετά την μουσική επέμβαση. Συγκεκριμένα για μια περίοδο 5 εβδομάδων (από την 1η Απριλίου 2020 έως τις 6 Μαΐου 2020), προσλήφθηκε έκτακτης ανάγκης κλινικό προσωπικό για να βοηθήσει τους ασθενείς με Covid-19 στη νεοσύστατη μονάδα Coronavirus του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου του Μπάρι/Ιταλία, προσκλήθηκαν να συμμετάσχουν σε αυτή τη μελέτη. Τα κριτήρια ένταξης ήταν (α) ηλικία μεγαλύτερη των 18 ετών, (β) εργασία στη μονάδα Covid-19, (γ) προθυμία συνεργασίας. Τα κριτήρια αποκλεισμού ήταν (α) σοβαρές σωματικές, νευρολογικές ή ψυχιατρικές καταστάσεις τους προηγούμενους 12 μήνες, (β) άρνηση συμμετοχής στη μελέτη. Συγκεκριμένες λίστες αναπαραγωγής (PL) δημιουργήθηκαν για να ευνοήσουν τη χαλάρωση και να μειώσουν το άγχος και το στρες (Breathing PL), να ανακτήσουν ενέργεια και να υποστηρίξουν τη συγκέντρωση (Energy PL), να απελευθερώσουν την ένταση και να ενσταλάξουν την ηρεμία (Serenity PL). Η μελέτη περιλάμβανε 14 γιατρούς, 20 νοσοκόμες. Το δείγμα περιλάμβανε 22 γυναίκες και 12 άνδρες. Το εύρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 22 έως 59 ετών. Οι συμμετέχοντες είχαν εγγραφεί στη Covid Unit του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου του Μπάρι. Όλοι οι συμμετέχοντες εγγράφηκαν σε γραπτή ενημερωτική φόρμα συγκατάθεσης, ενώ 5 άτομα αποχώρησαν μετά την 2^η εβδομάδα. Συμπερασματικά, αυτή η μελέτη φαίνεται να επιβεβαιώνει ότι σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης είναι δυνατόν να δημιουργηθεί μια απομακρυσμένη παρέμβαση υποστήριξης μουσικοθεραπείας που στοχεύει σε κλινικό προσωπικό εκτεθειμένο σε πολύ αγχωτικές καταστάσεις. Η μουσική μπορεί να γίνει μια σημαντική μορφή υποστήριξης που παρέχεται, ακόμη και έμμεσα, μέσω της μη επεμβατικής αλλά διαρκούς παρουσίας ενός επαγγελματία μουσικοθεραπευτή που καθοδηγεί το κλινικό προσωπικό στην ακρόαση και τη φροντίδα σε απρόσμενες και απρόβλεπτες ακραίες καταστάσεις.

Για να βοηθήσει τους θεραπευτές τέχνης να δουλέψουν αποτελεσματικά με τις πραγματικότητες της νέας νόσου Covid-19, η ειδική έκθεση [149] συγκέντρωσε τους θεραπευτές τέχνης, που έχουν εμπειρία να εργάζονται σε πανδημίες (Ebola, Severe acute respiratory syndrome - SARS), να παρακολουθούν επαγγελματίες υγείας και να δημιουργούν εικονικές κοινότητες. Οι θεραπευτές τέχνης μπορούν να υποστηρίξουν τις προτεινόμενες ψυχοκοινωνικές οδηγίες για τη δημόσια υγεία μέσω της διάδοσης πληροφοριών, της προώθησης της έκφρασης και της έμπνευσης, της πρόκλησης στίγματος, της διαμόρφωσης της εισόδου μέσω των εξασφάλισης οικογενειακών συνδέσεων, της παρακολούθησης δευτερογενούς τραυματικού στρες, της ανάπτυξης αντιμετώπισης και της ανθεκτικότητας, της διατήρησης σχέσεων και της ενίσχυση της ελπίδας. Αυτή η ειδική αναφορά παραθέτει πρωτόκολλα που μπορούν να εφαρμόσουν οι θεραπευτές τέχνης. Αυτές οι πρακτικές απεικονίζονται με παραδείγματα από την επιδημία του Έμπολα στη Λιβερία, το Σοβαρό Οξύ Αναπνευστικό Σύνδρομο (SARS) στο Χονγκ Κονγκ, τη φροντίδα για επαγγελματίες υγείας πρώτης γραμμής και τις εικονικές κοινότητες. Τα παραδείγματα αυτού του άρθρου αντικατοπτρίζουν τις βέλτιστες πρακτικές για τη δημόσια υγεία, αλλά επίσης συμβαδίζουν με παρόμοιες καταστάσεις λόγω της Covid-19. Οι Κινέζοι και οι Ασιάτες, οι επαγγελματίες του τομέα της υγείας, οι πρόσφατοι ταξιδιώτες και οι αναρρωμένοι ασθενείς έχουν υποστεί διακρίσεις. Οι ιατροί αντιμετωπίζουν άγχος λόγω έλλειψης ατομικού

³¹ https://www.researchgate.net/figure/a-Descriptive-analysis-of-MTC-Q1-scores-for-the-Breathing-Customize-PL-b-Descriptive_fig3_342948337

εξοπλισμού προστασίας. Παρά τη φυσική απόσταση, οι γείτονες στην Ιταλία παραμένουν συνδεδεμένοι μέσω των μπαλκονιών τους, οι ασθενείς λαμβάνουν υπηρεσίες και οι εκπαιδευτικοί συναντούν μαθητές σε εικονικές αίθουσες διδασκαλίας. Παρόλο που δεν είναι σαφές πότε θα τελειώσει η πανδημία αυτή, οι θεραπευτές τέχνης προσαρμόζονται γρήγορα και είναι καλά εξοπλισμένοι με ψυχοκοινωνικές θεραπείες.

Σύμφωνα με τη μελέτη [150] η νόσος Covid-19 έχει βαθιά επίδραση στις κοινωνίες παγκοσμίως και ο αντίκτυπός της στα παιδιά δεν μπορεί να υποτιμηθεί. Αν και η ασθένεια τείνει να είναι ήπια στα παιδιά, οι ψυχοπαθολογικές εκτιμήσεις επιτρέπουν να γίνει η υπόθεση ότι η πανδημία θα έχει υψηλό κίνδυνο μακροχρόνιων παιδιατρικών ψυχιατρικών επακόλουθων και απαιτούνται διεπιστημονικά προληπτικά μέτρα. Υπάρχει μια ρητή εστίαση στα εκπαιδευτικά μοντέλα που είναι προσαρμοσμένα στα συγκεκριμένα θέματα που σχετίζονται με την Covid -19. Αυτά περιλαμβάνουν τη φυσική και καλλιτεχνική εκπαίδευση, με ιδιαίτερη έμφαση στη μουσική, συμπεριλαμβανομένης της μουσικοθεραπείας και των μουσικών ιατρικών επιστημών. Η μουσική έχει επιλεγεί για διάφορους λόγους. Υπάρχουν ορισμένες ιατρικές ενδείξεις ότι η μουσική έχει θετική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα, το οποίο έχει άμεσες επιπτώσεις στη ζωή κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η θεραπεία τραγουδιού χρησιμοποιείται ήδη για τη βελτίωση αναπνευστικών προβλημάτων, όπως το άσθμα, και αυτό θα μπορούσε να ανακουφίσει τα συμπτώματα εάν τα παιδιά έχουν μολυνθεί και παρουσιάσουν αναπνευστικά προβλήματα. Η εσωτερική ηρεμία, η ενεργοποίηση του αυτοθεραπευτικού δυναμικού και η ψυχοσωματική εξισορρόπηση είναι βασικά ζητήματα στη μουσική θεραπεία. Η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά που είναι κοινωνικά ντροπαλά ή εχθρικά, καθώς μπορεί να ενισχύσει την ενσυναίσθηση και την ετοιμότητά τους να επικοινωνούν. Η δημιουργικότητα είναι επίσης η κινητήρια δύναμη πίσω από τις ατομικές θεραπευτικές λύσεις που χρησιμοποιούνται στην ψυχοθεραπεία των παιδιών. Από νευροεπιστημονική άποψη, οι δημιουργικές διεργασίες συνδέονται μεταξύ τους με το προεπιλεγμένο δίκτυο λειτουργίας του εγκεφάλου, εξ ου και η καλλιτεχνική και η νευρο-ψυχολογική αξία της μουσικής. Η κοινοτική μουσική θεραπεία μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη για ομάδες αυτοβοήθειας που ασχολούνται με το ανοσοποιητικό σύστημα στην υγεία και τις ασθένειες. Αυτές οι προσεγγίσεις έχουν σχεδιαστεί για να βοηθούν τα παιδιά να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και να φροντίζουν την ανοσολογική τους υγεία. Δεδομένου ότι η Covid-19 και οι ψυχοπαθολογικές της συνέπειες αποτελούν παγκόσμια ανησυχία, τόσο η δυτική ιατρική όσο και οι εθνο-ιατρικές προσεγγίσεις καλούνται να συμμετέχουν.

Ο Djohan (2003) περιγράφει τη χρήση της μουσικής ως μέσο θεραπείας στον δυτικό κόσμο στα τέλη του 18ου αιώνα. Εκείνη την εποχή, η μουσική χρησιμοποιήθηκε ως μέσο θεραπείας για τους τραυματίες μετά τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο σε νοσοκομεία. Σύμφωνα με την έρευνα [151] η μουσική στοχεύει στη μείωση της αντίληψης του πόνου. Προφανώς, η μουσική για τους βετεράνους μπορεί να έχει αντίκτυπο τόσο ψυχολογικά, φυσιολογικά όσο και γνωστικά. Η ιδέα της μουσικοθεραπείας στον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο ενέπνευσε τους ερευνητές να πραγματοποιήσουν αυτήν την έρευνα. Ο όρος *soundcape* προέρχεται από δύο λέξεις, δηλαδή ήχο και *scare* που σημαίνει τοπίο ή φύση. Οι φυσικοί ήχοι ή τα ηχητικά τοπία συνήθως συνδέονται με την ηρεμία. Ο κύριος στόχος αυτής της έρευνας ήταν να παράγει μουσικές θεραπευτικές καινοτομίες ως λύση για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της νόσου Covid-19 παρουσιάζοντας

περιβαλλοντική μουσική (ηχητικό τοπίο) στη Βόρεια Σουμάτρα. Οι εν λόγω ήχοι προέρχονται από φυσικούς ήχους όπως ο ήχος του νερού στην άκρη της λίμνης Toba, τα πουλιά στο προστατευόμενο δάσος του Bukit Lawang ή ο ήχος των κυμάτων στην ακτή του Serdang, σε συνδυασμό με την παραδοσιακή μουσική της Βόρειας Σουμάτρας όπως κουλκάπι, σουλίμ ή βουητό. Αυτές οι δύο πηγές ήχου συνδυάζονται και επεξεργάζονται έτσι ώστε να γίνουν θεραπευτική μουσική που διεγείρει τα συναισθηματικά αποτελέσματα των ακροατών. Αυτή η σκέψη ενισχύεται από την ανάγκη της κοινότητας για πρόσληψη συναισθηματικής εξισορρόπησης ενόψει της Covid-19. Η θεραπεία μουσικής που βασίζεται στο ηχητικό τοπίο της Βόρειας Σουμάτρα είναι μια εναλλακτική προσέγγιση στη διαδικασία δημιουργίας μουσικής, όπου υπάρχουν πολλές παραλλαγές ήχου που διεγείρουν τη γέννηση νέων ιδεών για τη δημιουργία μουσικής που είναι πιο δυναμική και περιέχει καινοτομία. Η θεραπευτική μουσική που βασίζεται στο ηχητικό τοπίο της Βόρειας Σουμάτρα είναι μια εναλλακτική λύση ως μέσο χαλάρωσης στη μέση της πανδημίας Covid-19 που σαρώνει τον κόσμο σήμερα.

Η έρευνα [152] εξέτασε πως μια μελέτη του 2019 διαπίστωσε ότι η μουσική ενθαρρύνει την απελευθέρωση της ντοπαμίνης στις συνάψεις του εγκεφάλου. Η ντοπαμίνη είναι ένας νευροδιαβιβαστής που παίζει σημαντικό ρόλο στη γνωστική, συναισθηματική λειτουργία, όπως και στη συμπεριφορά, γνωστή ως «ευτυχής ορμόνη». Ενώ είναι γνωστό από καιρό ότι η μουσική βελτιώνει τη διάθεση, υπάρχουν ολοένα και περισσότερα στοιχεία ότι μπορεί επίσης να συμβάλει στην ψυχική και σωματική υγεία. Οι γιατροί, όντας πολεμιστές πρώτης γραμμής για την αντιμετώπιση της νόσου Covid-19, περνούν εξαντλητικά προγράμματα εργασίας που διαρκούν έως και 12 ώρες ή περισσότερο την ημέρα και πολλοί από αυτούς βρίσκουν τη μουσικοθεραπεία ένα εργαλείο για να μειώσουν τα επίπεδα άγχους τους. Πολλοί βρίσκονται να περνάνε πολλές ώρες στο σπίτι, είτε μόνοι είτε με την οικογένεια και εν τω μεταξύ είναι κρίσιμο να τηρούν την κοινωνική αποστασιοποίηση, είναι σημαντικό να φροντίζουν και την ψυχική υγεία όσο το δυνατόν περισσότερο. Η ακρόαση μουσικής έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι επηρεάζει τον εγκέφαλο και αυξάνει τη διάθεσή, καθιστώντας το εξαιρετικό εργαλείο για την καταπολέμηση του άγχους κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας αυτής, η μουσική μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της διάθεσής και στη μείωση του στρες. Η ακρόαση μουσικής μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένο άγχος και μπορεί να ενεργοποιήσει περιοχές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στη ρύθμιση της κίνησης. Διαπιστώθηκε ότι η ακρόαση μουσικής ακόμη και μία φορά την εβδομάδα οδήγησε σε βελτίωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης μετά από λιγότερο από ένα μήνα. Η μουσική έχει θετικό αντίκτυπο στην ανοσοποιητική λειτουργία. Λαμβάνοντας υπόψη τα αδιαμφισβήτητα θεραπευτικά οφέλη της μουσικής, η αφιέρωση χρόνου στην μουσική μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στην εποχή της νόσου Covid-19.

Στη [153] μελέτη συζητήθηκε ο αντίκτυπος του άγχους που σχετίζεται με τη νόσο Covid-19 στην Καρδιολογία, την Παιδιατρική, την Ογκολογία, τη Δερματολογία, τη Νευρολογία και την Ψυχική Υγεία και πώς επηρεάζει τις θεραπείες. Επιπλέον, η ανάγκη εισαγωγής νέων επικοινωνιακών και θεραπευτικών προσεγγίσεων τονίζεται στο νέο τοπίο της εποχής της Covid - 19. Το ψυχολογικό άγχος στα παιδιά μπορεί να προκαλέσει στρες, κατάθλιψη, λήθαργο, μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση και μειωμένη όρεξη. Οι φυσιολογικές επιδράσεις περιλαμβάνουν ένα εξασθενημένο ή συμβιβασμένο

ανοσοποιητικό σύστημα που οδηγεί σε αυξημένη ευαισθησία σε άλλες ασθένειες. Η επικοινωνία με τα παιδιά για να εκφράσουν τις ανησυχίες τους, παίζοντας παιχνίδια συνεργασίας για την ανακούφιση της μοναξιάς, ενθαρρύνοντας τη σωματική δραστηριότητα και χρησιμοποιώντας μουσική θεραπεία μπορεί να μειώσει το ψυχολογικό άγχος. Οι συνέπειες της πανδημίας Covid-19 είναι πολύπλευρες. Το τεράστιο ατομικό και κοινωνικό άγχος που προκαλείται από αυτήν επηρεάζει ένα ευρύ φάσμα σωματικών και ψυχικών παθολογιών και μπορεί ακόμη και να εμποδίσει τη θεραπεία τους. Η διατήρηση της επιφυλακής για τον αντίκτυπο της πανδημίας, η διατήρηση αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ κλινικών ιατρών διαφορετικών ειδικοτήτων και ασθενών, καθώς και η εισαγωγή νέων τρόπων κλινικής αλληλεπίδρασης όπως η τηλεϊατρική, μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των αυξανόμενων προκλήσεων της πανδημίας Covid-19.

Σύμφωνα με τη μελέτη [154] για να προωθήσει την προσήλωση του πληθυσμού στα μέτρα πρόληψης της δημόσιας υγείας από τη νόσο Covid-19, η κυβέρνηση του Κεμπέκ (Καναδάς) ζήτησε τη βοήθεια τοπικών καλλιτεχνών μουσικής. Αυτό είχε ως στόχο να δείξει πώς χρησιμοποιήθηκε η μουσική για να κοινοποιήσει τις συστάσεις δημόσιας υγείας σχετικά με την πανδημία Covid-19 και να συζητήσει τη σημασία της χρήσης μουσικής σε αυτό το πλαίσιο, όπως υποστηρίζεται από την έρευνα. Πιο συγκεκριμένα, η μουσική συζητείται ως προς την ισχυρή ικανότητά της να προσεγγίζει μια μεγάλη ομάδα πληθυσμού, να προσελκύσει την προσοχή του πληθυσμού γρήγορα και μαζικά παρά την ηλικία, τη γλώσσα ή τα πολιτιστικά εμπόδια και να επηρεάσει τις συμπεριφορές των ατόμων. Η τρέχουσα πανδημία Covid-19 καταδεικνύει πώς η μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο επικοινωνίας και προσφέρει μια ενδιαφέρουσα προοπτική για την εξέταση της μουσικής στη μελλοντική έρευνα για τη δημόσια υγεία. Σύμφωνα με την επιστήμη, ο προσεγγισμένος χειρισμός των δομικών και των συναισθηματικών μουσικών παραμέτρων καθιστά τη μουσική ένα ισχυρό και καινοτόμο εργαλείο επικοινωνίας που μπορεί να προσελκύσει αποτελεσματικά την προσοχή, να συνδεθεί και να επικοινωνήσει με τον πληθυσμό σχετικά με τις συστάσεις δημόσιας υγείας σχετικά με την εν λόγω πανδημία. Αυτά τα μέτρα θα εξεταστούν θετικά και οι συμπεριφορές των ατόμων θα προσαρμοστούν ανάλογα. Η έρευνα αυτή υποστηρίζει την ικανότητα της μουσικής να ρυθμίζει τις συμπεριφορές των ατόμων, ο αντίκτυπός της στη συμμόρφωση των πληθυσμών με τις συστάσεις δημόσιας υγείας είναι άγνωστος. Παρ'όλα αυτά, το πραγματικό πλαίσιο πανδημίας Covid-19 καταδεικνύει τη σημασία του να θεωρηθεί η μουσική ως πιθανό εργαλείο επικοινωνίας στον παγκόσμιο τομέα της δημόσιας υγείας σε μελλοντική έρευνα.

Στο άρθρο [155], υπήρξαν αναφορές αύξησης της συχνότητας εμφάνισης πολλών δερματολογικών παθήσεων, λόγω Covid-19. Το αυξημένο ψυχικό ή συναισθηματικό στρες μπορεί να εμποδίσει την ανταπόκριση στη θεραπεία δερματικών διαταραχών. Η επιστημονική βάση για το πώς ο εγκέφαλος τροποποιεί τις ανοσολογικές αντιδράσεις σε δερματικές διαταραχές όπως δερματίτιδα, ψωρίαση και κνίδωση έχουν μελετηθεί. Η κατάσταση αυτή ενθαρρύνει την εισαγωγή μη φαρμακολογικών μέτρων όπως η μουσική για την υποστήριξη της ύφεσης ασθενειών σε δερματολογικές διαταραχές. Έγινε μια μελέτη με 50 ασθενείς και μια άλλη μελέτη με 114 ασθενείς με αιμοκάθαρση που έλαβαν 30 λεπτά ζωντανής μουσικής σαξόφωνου. Η συναισθηματική αρμονία και η αντίστοιχη μείωση του κνησμού σε ασθενείς με νευροδερματίτιδα και ψωρίαση

που υποβλήθηκαν σε θεραπεία με Medical Resonance Therapy Music® (MRT - Music) έχει ερευνηθεί. Η επίδραση της μουσικής στον κνησμό είναι πολυπαραγοντική. Η μουσική θα μπορούσε να λειτουργήσει ενεργοποιώντας ανασταλτικά νευρικά κυκλώματα, καθώς η απώλεια της φθίνουσας αναστολής είναι χαρακτηριστικό του χρόνιου κνησμού. Η μουσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει ανεξάρτητα στη μείωση του κνησμού σε ασθενείς με ατοπική δερματίτιδα. Η χρήση μουσικών παρεμβάσεων σε δερματολογικές ασθένειες πρέπει να αξιολογηθεί περαιτέρω σε μελλοντικές μελέτες. Κατά τη διάρκεια αυτών των αβέβαιων περιόδων ιατρικού, ψυχικού και οικονομικού στρες, η μουσική δεν μπορεί να προκαλέσει βλάβη, αλλά είναι χρήσιμη για την ανακούφιση των συμπτωμάτων από τον κνησμό, το κάψιμο και τον πόνο για τους ασθενείς. Συμπερασματικά, σε μια παγκόσμια κρίση όπως η πανδημία Covid-19, με τους δερματολόγους να μην είναι διαθέσιμοι για διαβουλεύσεις, η ακρόαση μουσικής είναι μια απλή και βασισμένη σε στοιχεία εναλλακτική θεραπεία για ασθενείς με χρόνιες δερματολογικές παθήσεις.

Στην [156] έγινε μία γρήγορη αναθεώρηση με στόχο την περίληψη των αποδεικτικών στοιχείων που προέρχονται από δημοσιευμένες μετα-αναλύσεις, προκειμένου να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα των αυτοκαθοδηγούμενων θεραπευτικών πρακτικών (σωματική άσκηση, μουσικοθεραπεία) που μπορούν να εφαρμοστούν από τα άτομα από μόνα τους κατά τη διάρκεια των μέτρων και της καραντίνας λόγω Covid-19. Συγκεκριμένα, έγινε εστίαση στην αύξηση της υποκειμενικής ευεξίας (συμπεριλαμβανομένης της ικανοποίησης της ζωής, της ποιότητας ζωής, της ευτυχίας) και στη μείωση του άγχους, της κατάθλιψης ως βασικά αποτελέσματα. Το δείγμα μετα-αναλύσεων περιλάμβανε 34 μετα-αναλύσεις (συνολικός αριθμός μελετών 1390 με 145744 άτομα). Η πλειονότητα των μετα-αναλύσεων περιλάμβανε δείγματα γενικού πληθυσμού, συμπεριλαμβανομένων των ενήλικων εργασίας (16 μετα-αναλύσεις). Η δεύτερη μεγαλύτερη ομάδα δειγμάτων ήταν μικτός γενικός πληθυσμός και κλινικά δείγματα (11 μετα-αναλύσεις). Τα καθαρά κλινικά δείγματα συμπεριλήφθηκαν σε 4 μετα-αναλύσεις και οι μαθητές ήταν ο πρωτογενής πληθυσμός σε 3 μετα-αναλύσεις. Όλες εκτός από μία μετα-ανάλυση επικεντρώθηκαν αποκλειστικά σε ενήλικες. Συνοπτικά, τα στοιχεία δείχνουν ότι μια σειρά από αυτοκαθοδηγούμενες παρεμβάσεις κατάλληλες για πρακτική στο σπίτι κατά τη διάρκεια της καραντίνας και της φυσικής απόστασης είναι αποτελεσματικές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Συγκεκριμένα, προτείνονται παρεμβάσεις που βασίζονται στη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία, στο μυαλό και στις δραστηριότητες που βασίζονται στην αποδοχή, σε επιλεγμένες δραστηριότητες θετικής ψυχολογίας, στη σωματική άσκηση και στη μουσική ως χρήσιμες παρεμβάσεις ψυχικής υγείας πρώτης γραμμής. Ωστόσο, αυτές οι δραστηριότητες δεν είναι τόσο αποτελεσματικές όσο οι θεραπευτικές παρεμβάσεις που βασίζονται σε άτομα και σε ομάδες, και επομένως δεν θα πρέπει να αντικαταστήσουν παρεμβάσεις καθοδηγούμενες από κλινικούς για άτομα και ομάδες που έχουν ανάγκη.

3.6. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας στην εγκυμοσύνη

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ολόκληρη η ψυχοσύνθεση της γυναίκας, η συμπεριφορά της και η διάθεση της μεταβάλλονται συνεχώς. Το στρες, ο ενθουσιασμός, η ανησυχία, η μη σταθερή ψυχολογική διάθεση, η κυκλοθυμία και οι υπερβολικές αντιδράσεις με έντονα συναισθηματικά ξεσπάσματα αλλά και άλλες συναισθηματικές αστάθειες είναι μεταβλητές που χαρακτηρίζουν την ψυχολογία και το προφίλ της εγκύου, ιδιαίτερα κατά το πρώτο τρίμηνο [157]. Η εγκυμοσύνη αποτελεί ένα νέο στάδιο στη ζωή μίας γυναίκας, το οποίο συνοδεύεται από πίεση, άγχος και κάποιες φορές με συμπτώματα κατάθλιψης. Από μόνη της είναι μία διαδικασία που δημιουργεί προκλήσεις στην γυναίκα και στην ψυχολογία και την φέρνει αντιμέτωπη με καινούριες καταστάσεις που πρέπει να διαχειριστεί. Η σωστή διαχείριση του στρες και των καταστάσεων αυτών είναι απαραίτητη τόσο για την έγκυο όσο και για το έμβρυο. Έχουν παρατηρηθεί κάποιες διαταραχές όπως ο πανικός, η αγοραφοβία, η ψυχαναγκαστική καταναγκαστική διαταραχή, το ψυχοτραυματικό στρες και το άγχος στο προγεννητικό και μεταγεννητικό στάδιο. Υπάρχουν έρευνες που δείχνουν πως γυναικά είναι ευάλωτη στη διαταραχή του πανικού μεταγεννητικά, ιδιαίτερα γυναίκες χωρίς προηγούμενη εγκυμοσύνη [158]. Σύμφωνα με έρευνα που έχει γίνει το ποσοστό των γυναικών που παρουσιάζουν καταθλιπτικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (περιγεννητική κατάθλιψη) είναι 15% [159].

Στην παρούσα εργασία εξετάστηκαν 11 μελέτες σχετικές με τη μουσικοθεραπεία και την επίδραση της στις εγκύους, στην εργασία τους και στα βρέφη. Ακολουθεί η ανάλυση σχετικά με τις μεθόδους και τους τρόπους εφαρμογής της μουσικοθεραπείας που ακολουθήθηκαν στις αναφερόμενες εργασίες, ενώ αναφέρονται και τα αποτελέσματά τους.

Σκοπός της έρευνας [160] ήταν να ελέγξει συστηματικά την αποτελεσματικότητα των μουσικών παρεμβάσεων πέντε στοιχείων στην ψυχική υγεία και τον πόνο στην εργασία. Να παράσχει αποδεικτικά στοιχεία για μελλοντική έρευνα σχετικά με τις κινεζικές παραδοσιακές μουσικές παρεμβάσεις. Πραγματοποιήθηκε ηλεκτρονική αναζήτηση σε κινεζικά τεχνικά περιοδικά από την έναρξη έως τις 7 Ιανουαρίου 2020 για τη συλλογή τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών (RCT) σε μουσικές παρεμβάσεις πέντε παραγόντων για προγεννητικές, περιγεννητικές και μετά τον τοκετό γυναίκες. Συμπεριλήφθηκαν συνολικά 13 δοκιμές με 2387 ασθενείς. Αρχικά, συνολικά 711 μελέτες συμπεριλήφθηκαν στην πρώτη δοκιμαστική βιβλιογραφία, 0 μελέτες εντοπίστηκαν μέσω αναφορών διαλογής σύμφωνα με σχετικές μελέτες, 66 μελέτες εντοπίστηκαν ως διπλότυπα, έτσι αποκλείστηκαν. Μετά τον έλεγχο τίτλων και περιλήψεων των υπόλοιπων μελετών, αποκλείστηκαν περαιτέρω 539 μελέτες. Στη συνέχεια, 106 μελέτες αξιολογήθηκαν μέσω επανεξέτασης του πλήρους κειμένου και 92 μελέτες αποκλείστηκαν. Τέλος, σε αυτήν τη μετα-ανάλυση συμπεριλήφθηκαν συνολικά 13 μελέτες. Η μουσική πέντε παραγόντων μπορεί να είναι αποτελεσματική στη βελτίωση της περιγεννητικής κατάθλιψης, του άγχους, του πόνου στην εργασία, της διάρκειας εργασίας, της αιμορραγίας 2 ώρες μετά τον τοκετό. Λόγω του περιορισμού της ποσότητας και της ποιότητας των περιλαμβανόμενων μελετών, χρειάζονται περισσότερες μελέτες υψηλής ποιότητας για να επιβεβαιωθεί το παραπάνω συμπέρασμα.

Σύμφωνα με τη μελέτη [161] το νανούρισμα είναι μια καθολική και αρχαία μορφή τραγουδιού που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην παρηγοριά των βρεφών όσο και στην παροχή μιας κρίσιμης εμπειρίας που συνδέεται με την έρευνα. Ένα καινοτόμο πρόγραμμα νανουρίσματος μεταφέρθηκε σε ένα πρόγραμμα Περιγεννητικής Ψυχικής Υγείας σε ένα κοινοτικό κέντρο ψυχικής υγείας. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα μουσικοθεραπείας ήταν γυναίκες με κατάθλιψη, διπολική διαταραχή ή ψύχωση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή μετά τον τοκετό, τα βρέφη τους και διάφορα μέλη της ομάδας θεραπείας. Στόχοι αυτού του διεπιστημονικού νέου προγράμματος ήταν να περιλαμβάνουν μητέρες που μαθαίνουν να χρησιμοποιούν μουσική για να βελτιώσουν την αυτοέκφραση, την αντιμετώπιση, την έμπνευση και τη χαλάρωση. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα εξέτασε πώς η μουσική μπορεί να ηρεμήσει τα βρέφη και να ανταποκριθεί στην ταλαιπωρία τους. Οι παρεμβάσεις μουσικοθεραπείας περιλάμβαναν ακρόαση μουσικής, ανάλυση στίχων, μουσική με άλλα μέσα τέχνης, αυτοσχεδιασμό, τραγούδι, μουσική για χαλάρωση. Χρησιμοποιήθηκαν τραγούδια με προσανατολισμό για βρέφη και πολιτιστικά ευαίσθητα τραγούδια. Οι γυναίκες που διστάζουν να δεχθούν φαρμακευτική αγωγή ψυχικής ασθένειας κατά την εγκυμοσύνη και κατά τη διάρκεια της γαλουχίας μπορεί να είναι πιο πρόθυμες να συμμετάσχουν στη μουσική θεραπεία. Αυτή η συγκεκριμένη παρέμβαση μουσικοθεραπείας μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της σύνδεσης, καθώς και στη μείωση της μητρικής δυσφορίας και συνεπώς στη μείωση των φυσιολογικών συμπτωμάτων των χρόνιων στρες των μωρών. Αυτές είναι κοινές ανησυχίες για τη μητρική ψυχική ασθένεια. Συνολικά, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι οι συνεδρίες αύξησαν τη χαλάρωση τους.

Η μελέτη [162] διερεύνησε εάν η ακρόαση μουσικής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σχετίζεται κατά διαστήματα με χαμηλότερα συμπτώματα μεταγεννητικής κατάθλιψης και υψηλότερης ευημερίας στις μητέρες μετά τη γέννηση. Αναλύθηκαν δεδομένα από 395 νέες μητέρες ηλικίας άνω των 18 ετών που παρείχαν δεδομένα κατά το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης και 3 και 6 μήνες αργότερα (0-3 και 4-6 μήνες μετά τη γέννηση). Η μεταγεννητική κατάθλιψη μετρήθηκε χρησιμοποιώντας την κλίμακα μεταγεννητικής κατάθλιψης του Εδιμβούργου (Edinburgh Postnatal Depression Scale - EPDS³²) και η ευημερία μετρήθηκε χρησιμοποιώντας την κλίμακα ψυχικής ευεξίας Short Warwick-Edinburgh (Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale - SWEMSW³³). Οι κατηγορίες για την συχνότητα ακρόασης μουσικής ήταν: σπάνια, μερικές φορές την εβδομάδα, κάθε μέρα λιγότερη από 1 ώρα, κάθε μέρα 1-2 ώρες, κάθε μέρα 3-5 ώρες, κάθε μέρα 5 ώρες και περισσότερο. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις γραμμικής παλινδρόμησης για να διερευνηθούν οι επιπτώσεις της ακρόασης μουσικής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης στην κατάθλιψη και την ευεξία μετά τη γέννηση. Η ακρόαση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ευεξίας και μειωμένα συμπτώματα μεταγεννητικής κατάθλιψης στους πρώτους 3 μήνες μετά τη γέννηση. Ωστόσο, τα αποτελέσματα εξαφανίζονται κατά 4-6 μήνες μετά τη γέννηση. Αυτά τα αποτελέσματα φαίνεται

³² [http://www.perinatalservicesbc.ca/health-professionals/professional-resources/health-promo/edinburgh-postnatal-depression-scale-\(epds\)](http://www.perinatalservicesbc.ca/health-professionals/professional-resources/health-promo/edinburgh-postnatal-depression-scale-(epds))

³³ <https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/short-warwick-edinburgh-mental-wellbeing-scale/>

να βρίσκονται ιδιαίτερα στις γυναίκες με χαμηλότερα επίπεδα ευεξίας και υψηλά επίπεδα κατάθλιψης κατά την έναρξη. Η ακρόαση μουσικής θα μπορούσε να συνιστάται ως τρόπος υποστήριξης της ψυχικής υγείας και ευεξίας σε εγκύους, ιδίως σε εκείνες που παρουσιάζουν χαμηλή ευεξία ή συμπτώματα μεταγεννητικής κατάθλιψης.

Το στρες και το άγχος είναι κοινά κατά την εγκυμοσύνη και φαίνεται ότι έχουν δυσμενείς επιπτώσεις στα αποτελέσματα της μητέρας και του βρέφους. Ο σκοπός της επισκόπησης και της μετα-ανάλυσης [163] ήταν να εκτιμηθεί η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων που βασίζονται στη μουσική στη μείωση των επιπέδων στρες ή άγχους μεταξύ των εγκύων γυναικών. Έξι βάσεις δεδομένων ερευνήθηκαν χρησιμοποιώντας βασικούς όρους που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη, το ψυχολογικό στρες, το άγχος και τη μουσική. Τα κριτήρια ένταξης ήταν τυχαίοποιημένα ελεγχόμενα ή σχεδόν πειραματικές δοκιμές που αξιολόγησαν την επίδραση της μουσικής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μέτρησαν τα επίπεδα ψυχολογικού στρες ή άγχους ως πρωταρχικό ή δευτερογενές αποτέλεσμα. Δύο συγγραφείς αξιολόγησαν και εξήγαγαν ανεξάρτητα δεδομένα. Η ποιοτική εκτίμηση πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας τη βιβλιοθήκη Cochrane. Πραγματοποιήθηκαν μετα-αναλύσεις για την εκτίμηση του στρες και της μείωσης του άγχους μετά από παρέμβαση που βασίζεται στη μουσική σε σύγκριση με μια ομάδα ελέγχου που έλαβε την τυπική προγεννητική φροντίδα. Συμπεριλήφθηκαν πέντε μελέτες με 1261 γυναίκες. Οι μουσικές παρεμβάσεις μείωσαν σημαντικά τα επίπεδα μητρικού άγχους. Δεν υπήρχε σημαντική επίδραση στο γενικό ή στο στρες ειδικά για την εγκυμοσύνη. Υπάρχουν ενδείξεις ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται στη μουσική μπορεί να μειώσουν το άγχος κατά την εγκυμοσύνη. Ωστόσο, η μεθοδολογική ποιότητα των μελετών ήταν μέτρια έως αδύναμη. Επιπρόσθετη έρευνα δικαιολογείται εστιάζοντας στην αυστηρότητα της αξιολόγησης, στην ένταση των παρεμβάσεων που παρέχονται και στους μεθοδολογικούς περιορισμούς.

Η κριτική [164] συγκέντρωσε πληροφορίες για να προσδιοριστεί η επίδραση της μουσικής στη διαχείριση του πόνου και του άγχους στις εγκύους κατά τη διάρκεια της εργασίας. Η μουσική είναι αποδοτική παρέμβαση στην κλινική πρακτική για τη μείωση του πόνου, του στρες και του άγχους. Ωστόσο, εξακολουθεί να λείπει μια συστηματική ανασκόπηση με μετα-ανάλυση για τη διερεύνηση των επιπτώσεων της κατά τη διάρκεια της εργασίας. Τυχαίοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές ή πειραματικές δοκιμές σχετικά με τις επιδράσεις της μουσικής μεταξύ των εγκύων γυναικών που αναμενόταν να κάνουν φυσιολογική γέννα, αναζητήθηκαν και εξετάστηκαν έως τις 31 Ιουλίου 2017. Οι δοκιμές για αυτήν την κριτική ήταν σύμφωνες με τα πρότυπα του εγχειριδίου Cochrane³⁴ για συστηματικές ανασκοπήσεις παρεμβάσεων. Συνολικά 392 έγκυοι (197 στην ομάδα μουσικής παρέμβασης και 195 στην ομάδα τυπικής φροντίδας) από πέντε μελέτες συμπεριλήφθηκαν σε αυτήν την κριτική. Η μουσική ως παρέμβαση φάνηκε να μειώνει τις βαθμολογίες πόνου για τις εγκύους που εργάζονται, αλλά το αποτέλεσμα δεν ήταν στατιστικά σημαντικό. Ωστόσο, υπήρχε ένα σημαντικό όφελος της μουσικής παρέμβασης σε σύγκριση με τη συνήθη φροντίδα για εγκύους κατά τη διάρκεια της εργασίας. Στην ανάλυση ευαισθησίας, η μουσική παρέμβαση έδειξε σημαντική επίδραση στη βελτίωση του

³⁴ <https://training.cochrane.org/handbook/current>

πόνου και του άγχους για τις εγκύους όταν εργάζονται. Η μουσική παρέμβαση μπορεί να είναι μια αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση του πόνου και του άγχους για τις εργαζόμενες εγκύους.

Η έρευνα [165] δείχνει ότι το άγχος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να είναι ένας παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη αλλοιώσεων στην ψυχική υγεία της εγκύου και των μαιευτικών επιπλοκών. Στόχος της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της μουσικοθεραπείας στο μητρικό άγχος, πριν και μετά από ένα τεστ χωρίς στρες (non stress test - NST³⁵), και την επίδραση του μητρικού άγχους στη διαδικασία γέννησης και στο μέγεθος της γέννησης. Επιλέχθηκαν 409 γυναίκες που έρχονταν για τυπική προγεννητική φροντίδα και τυχαιοποιήθηκαν στο τρίτο τρίμηνο για να λάβουν είτε μουσικοθεραπεία (204 συμμετέχουσες) είτε απλή θεραπεία δηλαδή όχι μουσικοθεραπεία (205 συμμετέχουσες) κατά τη διάρκεια του τεστ. Το άγχος της μητέρας εκτιμήθηκε με τη χρήση της κλίμακας Spielberger State -Trait Anxiety Inventory³⁶ πριν από και μετά το NST. Μετά το NST, οι γυναίκες από τη μουσική ομάδα παρουσίασαν σημαντικά χαμηλότερες βαθμολογίες στο άγχος κατάστασης καθώς και το άγχος των χαρακτηριστικών από την ομάδα ελέγχου. Επιπλέον, οι έγκυες από τη μουσική ομάδα παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους κατάστασης από την ομάδα ελέγχου σε σχέση με τις μεταβλητές της διαδικασίας γέννησης και υψηλότερο βάρος. Τα ευρήματά της έρευνας επιβεβαιώνουν ότι η παρέμβαση μουσικοθεραπείας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης θα μπορούσε να μειώσει τα αυξημένα επίπεδα άγχους κατά τη διάρκεια του τρίτου τριμήνου. Περαιτέρω έρευνα σχετικά με την επίδραση της μουσικοθεραπείας ως επέμβαση στο μητρικό άγχος, στη διαδικασία γέννησης και στο μέγεθος γέννησης απαιτείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Η μελέτη [166] στόχευε στην ανάλυση της επίδρασης της μουσικής στον πόνο και το άγχος που αισθάνονται οι γυναίκες στην εργασία κατά την πρώτη τους εγκυμοσύνη. Όταν οι έγκυοι στην πειραματική ομάδα προχώρησαν στην ενεργή φάση του τοκετού, τους έκαναν να ακούσουν μουσική σε λειτουργία Acemasiran με ωτοασπίδες για 3 ώρες (20 λεπτά ακρόασης με διαλείμματα 10 λεπτών). Παρατηρήθηκε ότι μετά τις πρώτες ώρες οι γυναίκες έδειξαν ότι ο πόνος τους ήταν στατιστικά μικρότερος στην πειραματική ομάδα. Οι βαθμολογίες άγχους των γυναικών σε εργασία ήταν παρόμοιες για πειραματικές ομάδες και ομάδες ελέγχου. Μετά την πρακτική, οι μέσες βαθμολογίες άγχους κατάστασης μειώθηκαν υπέρ της πειραματικής ομάδας και ο συσχετισμός ήταν στατιστικά σημαντικός. Για τη διευκόλυνση και την αντιμετώπιση του πόνου από τις εγκύους στην εργασία και τη βελτίωση της ευημερίας τους με τη δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της εργασίας, η μουσικοθεραπεία, μια μη φαρμακολογική μέθοδος, είναι μια αποτελεσματική, απλή και οικονομική μέθοδος.

Ο έλεγχος του πόνου των εγκύων κατά την εργασία και η πρόληψη της ταλαιπωρίας αποτελούν μείζονες ανησυχίες των ιατρών και των ασθενών τους. Ο στόχος της μελέτης [167] ήταν να εκτιμήσει την επίδραση της μουσικής στον πόνο και το άγχος του τοκετού, τη μητρική αιμοδυναμική, τις παραμέτρους του εμβρύου-νεογνού και την αναλγητική μετά τον τοκετό απαίτηση στις γυναίκες. Συνολικά, 156 γυναίκες που περίμεναν για την φυσιολογική γέννα τους

³⁵ <https://www.webmd.com/baby/nonstress-test-nst#1>

³⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21355756/>

προσλήφθηκαν και τυχαία ανατέθηκαν σε μια μουσική ομάδα (77 συμμετέχουσες) ή μια ομάδα ελέγχου (79 συμμετέχουσες). Οι γυναίκες στη μουσική ομάδα άκουγαν μουσική κατά τη διάρκεια της εργασίας τους. Η ένταση του πόνου και το επίπεδο άγχους μετρήθηκαν χρησιμοποιώντας οπτική αναλογική κλίμακα. Οι δύο ομάδες συγκρίθηκαν όσον αφορά τη σοβαρότητα του πόνου, το επίπεδο άγχους, τη μητρική αιμοδυναμική, τις παραμέτρους του εμβρύου-νεογνού και την αναλγητική ανάγκη μετά τον τοκετό. Οι μητέρες στην ομάδα μουσικοθεραπείας είχαν χαμηλότερο επίπεδο πόνου και άγχους σε σύγκριση με αυτές της ομάδας ελέγχου σε όλα τα στάδια της εργασίας. Παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων όσον αφορά τη μητρική αιμοδυναμική και τον καρδιακό ρυθμό του εμβρύου μετά την παρέμβαση. Η αναλγητική ανάγκη μετά τον τοκετό μειώθηκε σημαντικά στην ομάδα μουσικοθεραπείας. Άρα η ακρόαση μουσικής κατά τη διάρκεια της εργασίας έχει θετικό αντίκτυπο στον πόνο και το άγχος της εργασίας, τις παραμέτρους της μητέρας-εμβρύου και την αναλγητική ανάγκη.

Κατά τη διαδικασία του τοκετού παρατηρείται συνήθως άγχος και έχει αποδειχθεί ότι έχει δυσμενείς επιπτώσεις στα αποτελέσματα της υγείας των μητέρων και των βρεφών. Οι μουσικές παρεμβάσεις τείνουν να μειώνουν τις επιπτώσεις του άγχους σε διαφορετικούς πληθυσμούς, είναι χαμηλού κόστους, είναι εύκολα προσβάσιμες και έχουν υψηλή αποδοχή. Ο στόχος της επισκόπησης και της μετα-ανάλυσης [168] ήταν να εκτιμηθεί η αποτελεσματικότητα των μουσικών παρεμβάσεων στη μείωση των επιπέδων άγχους των εγκύων κατά τη διάρκεια της εργασίας. Επτά βάσεις δεδομένων, χωρίς περιορισμό γλώσσας ή χρόνου, συμπεριλαμβανομένων των Embase, PubMed, της βιβλιοθήκης Cochrane, του αθροιστικού δείκτη για τη νοσηλευτική και τη συμμαχική υγεία, το PsycINFO, τη βιβλιοθήκη Airiti και το PerioPath: Index to Taiwan Periodical. Η βιβλιογραφία αναζητήθηκε χρησιμοποιώντας βασικούς όρους που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη, το άγχος και τη μουσική. Συμπεριλήφθηκαν τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές που αξιολόγησαν την επίδραση της μουσικής κατά τη διάρκεια της εργασίας και μετρήθηκαν τα επίπεδα άγχους ως αποτέλεσμα. Πραγματοποιήθηκαν μετα-αναλύσεις για την εκτίμηση της μείωσης του άγχους μετά από μια μουσική παρέμβαση σε σύγκριση με τη θεραπεία με εικονικό φάρμακο. Συνολικά συγκεντρώθηκαν 14 μελέτες και 1310 συμμετέχοντες συμπεριλήφθηκαν σε αυτήν την κριτική. Οι μετα-αναλύσεις έδειξαν ότι οι συμμετέχουσες στην ομάδα παρέμβασης είχαν σημαντική μείωση των βαθμολογιών άγχους, καρδιακού ρυθμού, συστολικής αρτηριακής πίεσης, και διαστολικής αρτηριακής πίεσης σε σύγκριση με τις γυναίκες στην ομάδα ελέγχου. Οι μουσικές παρεμβάσεις μπορεί να είναι μια καλή μη φαρμακολογική προσέγγιση για τη μείωση των επιπέδων άγχους κατά τη διάρκεια της εργασίας.

Ενώ η ακρόαση μουσικής έχει μελετηθεί ως παρέμβαση για τη μείωση του άγχους σε εγκύους, λίγες μελέτες έχουν διερευνήσει την επίδραση της μουσικής ακρόασης στην ανακούφιση από το άγχος που σχετίζεται με την εγκυμοσύνη. Η μελέτη [169] εξέτασε τις επιπτώσεις της μουσικής ακρόασης στο ψυχοκοινωνικό στρες και τη μητρική-εμβρυϊκή προσκόλληση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Εφαρμόστηκε μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή. Ένα έγκυρο δείγμα 296 εγκύων στο δεύτερο ή το τρίτο τρίμηνο τους κατανεμήθηκε τυχαία σε μια πειραματική ομάδα (145 συμμετέχουσες) και μια ομάδα ελέγχου (151 συμμετέχουσες). Η πειραματική ομάδα έλαβε τυπική προγεννητική φροντίδα ακούγοντας μουσική. Η ομάδα ελέγχου έλαβε τυπική προγεννητική φροντίδα

μόνο. Τα αποτελέσματα μετά τη δοκιμή εντόπισαν ένα σημαντικά χαμηλότερο επίπεδο ψυχοκοινωνικού στρες στην πειραματική ομάδα από ό,τι στην ομάδα ελέγχου, ιδίως όσον αφορά το στρες που σχετίζεται με τη φροντίδα του μωρού και την αλλαγή των οικογενειακών σχέσεων και με τον προσδιορισμό του ρόλου της μητέρας. Ωστόσο, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά το αντιληπτό άγχος και τη μητρική-εμβρυϊκή προσκόλληση μεταξύ των αποτελεσμάτων μετά τις δοκιμές των δύο ομάδων. Αυτή η μελέτη παρέχει στοιχεία για την υποστήριξη της χρήσης μουσικής σε παρεμβάσεις που έχουν σχεδιαστεί για την ανακούφιση του ψυχοκοινωνικού στρες στις προγεννητικές γυναίκες.

Στην έρευνα [170] ενσωματώθηκαν ποσοτικά τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες και πραγματοποιήθηκε μια μετα-ανάλυση για να διευρυνθεί η αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας για την κατάθλιψη μετά τον τοκετό. Εκτός από τη λήψη παραδοσιακής θεραπείας, οι ασθενείς στις πειραματικές ομάδες άκουγαν μουσική και οι τύποι μουσικής δεν ήταν περιορισμένοι. Ελαφριά μουσική, δημοφιλής μουσική, ακόμη και μουσική που προτιμάται από τον ασθενή ήταν αποδεκτές. Η συχνότητα και η διάρκεια της ακρόασης δεν ήταν επίσης περιορισμένες. Στην ομάδα ελέγχου προσφέρθηκε μόνο τυπική θεραπεία, συμπεριλαμβανομένης της θεραπείας με φάρμακα. Η κατάθλιψη και το άγχος ήταν τα κύρια αποτελέσματα στις μελέτες και οι ατομικές μελέτες περιλάμβαναν ύπνο, πόνο, ικανοποίηση, διορατικότητα και αξιολογήσεις της μητρικής προσκόλλησης. Αυτή η μετα-ανάλυση έδειξε ότι η μουσικοθεραπεία είχε σημαντική επίδραση στην ανακούφιση της κατάθλιψης μετά τον τοκετό. Η απόδειξη ότι η μουσικοθεραπεία βελτίωσε την κατανόηση, τον πόνο, τον ύπνο, την ικανοποίηση και τη μητρική προσκόλληση είναι αδύναμη και απαιτείται περαιτέρω έρευνα. Συνολικά, η μουσικοθεραπεία είχε θετικό αντίκτυπο στην κατάθλιψη μετά τον τοκετό και είναι ασφαλής και λιγότερο ακριβή από την τυπική θεραπεία. Ενθαρρύνεται την ευρεία χρήση μουσικοθεραπείας για τη θεραπεία της κατάθλιψης μετά τον τοκετό. Προτείνονται περισσότερες μελέτες υψηλής ποιότητας.

Κεφάλαιο 4: Μετα-αναλυτική προσέγγιση

Η μετα-ανάλυση αποσκοπεί στην ποσοτική εκτίμηση του συνολικού αποτελέσματος (summary effect size) και τη βαρύτητα (weight) κάθε μελέτης απεικονίζοντας ένα δείκτη της απόκλισης μεταξύ των αποτελεσμάτων των μελετών (heterogeneity) και επιτρέπει διερεύνηση της επίδρασης χαρακτηριστικών των μελετών στο συνολικό αποτέλεσμα.

Ετερογένεια ονομάζεται οποιοδήποτε είδος μεταβλητότητας μεταξύ των μελετών σε μια συστηματική ανασκόπηση. Αναπόφευκτα, οι μελέτες που συγκεντρώνονται σε μία ανασκόπηση, όπως και στην παρούσα, θα διαφέρουν. Η μεταβλητότητα στους συμμετέχοντες, οι παρεμβάσεις, τα αποτελέσματα είναι κάποια από τα στοιχεία που μπορούν να περιγραφούν ως κλινική ποικιλομορφία ή κλινική ετερογένεια. Η μεταβλητότητα αυτή στο σχεδιασμό της μελέτης και ο κίνδυνος μεροληψίας μπορεί να περιγραφεί ως μεθοδολογική ποικιλομορφία ή μεθοδολογική ετερογένεια.

Η στατιστική ετερογένεια είναι η μεταβλητότητα στα αποτελέσματα της παρέμβασης που αξιολογούνται στις διάφορες μελέτες και αποτελεί συνέπεια της κλινικής ή μεθοδολογικής ποικιλομορφίας ή και των δύο, μεταξύ των μελετών. Η στατιστική ετερογένεια εκδηλώνεται στα αποτελέσματα της παρέμβασης που παρατηρούνται και η διαφορά μεταξύ τους είναι μεγαλύτερη από την αναμενόμενη λόγω τυχαίου σφάλματος. Η στατιστική ετερογένεια αναφέρεται απλώς ως ετερογένεια. Η κλινική διακύμανση θα οδηγήσει σε ετερογένεια αν το αποτέλεσμα της παρέμβασης επηρεάζεται από τους παράγοντες που διαφέρουν μεταξύ των μελετών, δηλαδή το πραγματικό αποτέλεσμα θα είναι διαφορετικό σε διαφορετικές μελέτες. Σημαντική στατιστική ετερογένεια που προκύπτει από τη μεθοδολογική ποικιλομορφία ή τις διαφορές στις αξιολογήσεις αποτελεσμάτων υποδηλώνει ότι οι μελέτες δεν εκτιμούν όλες την ίδια ποσότητα αλλά δεν υποδηλώνουν απαραίτητα ότι το πραγματικό αποτέλεσμα παρέμβασης ποικίλλει.

Μερικές φορές μια ανασκόπηση θα περιλαμβάνει μελέτες που θα καλύπτουν μια ποικιλία ερωτήσεων. Η μετα-άνάλυση θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη μόνο όταν μία ομάδα μελετών είναι αρκετά ομοιογενής όσον αφορά τους συμμετέχοντες, τις παρεμβάσεις και τα αποτελέσματα για να παρέχει μια ουσιαστική περίληψη. Μπορεί να υπάρχει ειδικό ενδιαφέρον για μια ανασκόπηση για τη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι κλινικές και μεθοδολογικές πτυχές των μελετών σχετίζονται με τα αποτελέσματά τους. Όπου είναι δυνατόν, αυτές οι έρευνες πρέπει να προσδιορίζονται εκ των προτέρων, δηλαδή στο πρωτόκολλο συστηματικής αναθεώρησης. Είναι θεμιτό για μια συστηματική ανασκόπηση να επικεντρώνεται στην εξέταση της σχέσης μεταξύ ορισμένων κλινικών χαρακτηριστικών των μελετών και του μεγέθους της επίδρασης της παρέμβασης, παρά στη λήψη συνοπτικής εκτίμησης επιπτώσεων σε μια σειρά μελετών³⁷.

Η μετα-ανάλυση είναι ένας ποσοτικός, επίσημος, επιδημιολογικός σχεδιασμός μελέτης που χρησιμοποιείται για τη συστηματική αξιολόγηση προηγούμενων ερευνητικών μελετών για την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με αυτό το σώμα της έρευνας. Τα αποτελέσματα από μία μετα-ανάλυση μπορεί να περιλαμβάνουν μία πιο ακριβή εκτίμηση της επίδρασης της θεραπείας ή του παράγοντα κινδύνου

³⁷ https://handbook-5-1.cochrane.org/chapter_9/9_5_1_what_is_heterogeneity.htm

για ασθένεια ή άλλα αποτελέσματα, από οποιαδήποτε μεμονωμένη μελέτη που συμβάλλει στην ομαδική ανάλυση. Η εξέταση της μεταβλητότητας ή της ετερογένειας στα αποτελέσματα της μελέτης είναι επίσης κρίσιμο αποτέλεσμα. Τα οφέλη της μετα-ανάλυσης περιλαμβάνουν μια ενοποιημένη και ποσοτική ανασκόπηση ενός μεγάλου, και συχνά περίπλοκου, μερικές φορές προφανώς αντικρουόμενου, λογοτεχνικού σώματος [171].

Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας, σε κάθε έρευνα που πραγματοποιήθηκε (142 έρευνες συνολικά) εντοπίστηκαν οι κύριες μεταβλητές που επηρεάζει η μουσικοθεραπεία και διαμορφώθηκε ο παρακάτω πίνακας, ο οποίος περιέχει τις μελέτες της κάθε κατηγορίας, τις μεταβλητές αυτές καθώς και το αν πρόκειται για θετική (+) ή αρνητική (-) επίδραση.

Μεταβλητή	Ψυχικές ασθένειες		Νευρολογικές διαταραχές		Αυτισμός		Καρκίνος		Covid-19		Εγκυμοσύνη	
	61 μελέτες		33 μελέτες		14 μελέτες		13 μελέτες		10 μελέτες		11 μελέτες	
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
Άγχος/Στρες	10	2	5	1	1	0	10	0	8	0	9	0
Φόβος/Ανησυχία	1	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0
Θλίψη/Κατάθλιψη	12	1	3	1	0	0	4	0	5	0	3	0
Διάθεση	12	0	8	0	0	0	2	0	2	0	0	0
Πόνος/Κόπωση	4	0	0	0	0	0	6	1	1	0	5	0
Αυτό-τραυματισμός	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Θυμός	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ηρεμία/Χαλάρωση/Ανακούφιση	11	0	0	0	1	0	2	0	3	0	2	0
Αναπνευστικά προβλήματα (άσθμα)	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0

Επικοινωνία/ Κοινωνικές σχέσεις	22	2	8	0	11	2	2	0	1	0	0	0
Συμπερι- φορά	4	1	7	0	6	1	0	0	0	0	0	0
Δερματικές διαταραχές (δερματί- τιδα, ψωρίαση, κνίδωση)	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
Ικανότητες συγκέ- ντρωσης, προσοχής	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0
Ευεξία	5	0	4	0	0	0	3	0	1	0	0	0
Συνεργα- σία	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Ελπίδα	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ικανοποίη- ση/ Απόλαυση/ Ευχαρί- στηση	7	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Κίνητρα/ Σκοπός	10	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Συμμετοχή /Κοινωνι- κοποίηση	18	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Ποιότητα ζωής	8	0	1 0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Ελευθερία	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Αυτοπε- ποιήση/	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Αυτοεκτί- μηση/ Αυτοέκ- φραση												
Συναισθη- ματα	9	1	6	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Ευημερία	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	1	0
Μνήμη	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Κίνηση- Βάδιση	0	0	6	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Γνωστικές λειτουργίες	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Κίνδυνοι ακοής	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Δημιουργι- κότητα	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0

Πίνακας 1: Μεταβλητές που επηρεάζει η μουσικοθεραπεία

Στις 61 μελέτες που αναλύθηκαν σχετικά με τη μουσικοθεραπεία και την επίδραση της στις ψυχικές ασθένειες και την ψυχική υγεία του ανθρώπου υπήρξε θετική επίδραση στη μείωση του άγχους/στρες, του φόβου, της θλίψης/κατάθλιψης, του πόνου/της κόπωσης, του θυμού, την αποφυγή της περίπτωσης αυτοτραυματισμού, αλλά και τη βελτίωση της διάθεσης, της ηρεμίας/χαλάρωσης/ανακούφισης, της συμπεριφοράς, της επικοινωνίας και την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, αλλά και ικανοτήτων συγκέντρωσης και προσοχής. Συνέβαλε θετικά στην ευεξία, την ευημερία, τη συνεργασία, προσέφερε ελπίδα, ικανοποίηση/απόλαυση/ευχαρίστηση, κίνητρα/σκοπούς. Τα άτομα που συμμετείχαν κοινωνικοποιήθηκαν και ένιωσαν την αίσθηση της συμμετοχής. Επίσης βελτίωσε την ποιότητα ζωής, έδωσε ελευθερία, αύξησε την αυτοπεποίθηση/αυτοεκτίμηση/αυτοέκφραση, οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν συναισθήματα, αύξησε τις γνωστικές λειτουργίες και τη δημιουργικότητα. Σε ορισμένες μελέτες, όταν έγινε ακρόαση ακατάλληλης ή δυνατής μουσικής, εντοπίστηκε αρνητική επίδραση ή καθόλου επίδραση στο άγχος, τη θλίψη, την επικοινωνία και τις κοινωνικές σχέσεις, τη συμπεριφορά, την απόλαυση, την ανάπτυξη κινήτρων και συναισθημάτων, τη συμμετοχή/κοινωνικοποίηση, αλλά και κίνδυνος δημιουργίας προβλημάτων ακοής.

Στις 33 μελέτες που αναλύθηκαν σχετικά με τη μουσικοθεραπεία και την επίδραση της στις νευρολογικές διαταραχές υπήρξε θετική επίδραση στη μείωση του άγχους/στρες, της θλίψης/κατάθλιψης, αλλά και τη βελτίωση της διάθεσης,

της μνήμης, της συμπεριφοράς, της επικοινωνίας και την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, αλλά και ικανοτήτων συγκέντρωσης και προσοχής. Επίσης συνέβαλε θετικά στην ευεξία, την ευημερία, τη συνεργασία, προσέφερε ικανοποίηση/απόλαυση/ευχαρίστηση, κίνητρα/σκοπούς. Οι συμμετέχοντες κοινωνικοποιήθηκαν και ένιωσαν την αίσθηση της συμμετοχής. Επιπλέον βελτίωσε την ποιότητα ζωής, οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν συναισθήματα, αύξησε τις γνωστικές λειτουργίες. Υπήρξαν μελέτες στις οποίες όταν έγινε ακρόαση ακατάλληλης ή δυνατής μουσικής, εντοπίστηκε αρνητική επίδραση ή καθόλου επίδραση στο άγχος, τη θλίψη.

Στις 14 μελέτες που αναλύθηκαν σχετικά με τη μουσικοθεραπεία και την επίδραση της στα άτομα με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού υπήρξε θετική επίδραση στη μείωση του άγχους/στρες, τη βελτίωση της ηρεμίας/χαλάρωσης/ανακούφισης, της συμπεριφοράς, της επικοινωνίας και την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, αλλά και ικανοτήτων συγκέντρωσης και προσοχής. Επιπλέον συνέβαλε θετικά στη συνεργασία, προσέφερε ελπίδα, ικανοποίηση/απόλαυση/ευχαρίστηση, κίνητρα/σκοπούς. Τα άτομα που συμμετείχαν κοινωνικοποιήθηκαν και ένιωσαν την αίσθηση της συμμετοχής. Επίσης βελτίωσε τη βάρδια και τις κινητικές λειτουργίες. Τέλος σε ορισμένες μελέτες, όταν έγινε ακρόαση ακατάλληλης ή δυνατής μουσικής, εντοπίστηκε αρνητική επίδραση ή καθόλου επίδραση στη συμπεριφορά, την επικοινωνία και τις κοινωνικές και διαπροσωπικές σχέσεις.

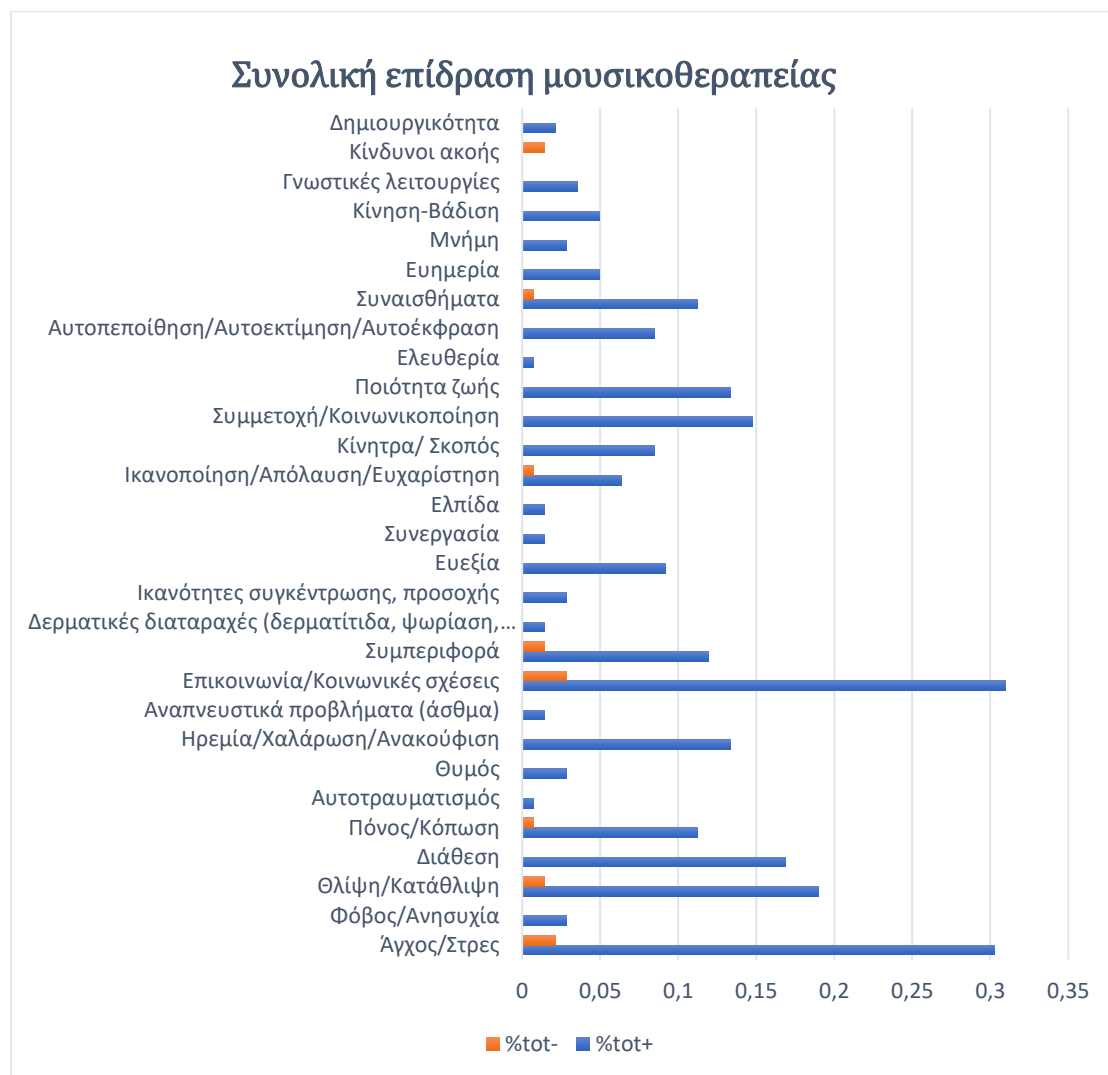
Στις 13 μελέτες που αναλύθηκαν σχετικά με τη μουσικοθεραπεία και την επίδραση της στους ασθενείς με καρκίνο υπήρξε θετική επίδραση στη μείωση του άγχους/στρες, του φόβου, της θλίψης/κατάθλιψης, του πόνου/της κόπωσης, στην αποφυγή αναπνευστικών προβλημάτων, αλλά και τη βελτίωση της διάθεσης, της ηρεμίας/χαλάρωσης/ανακούφισης, της επικοινωνίας και την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων. Επίσης συνέβαλε θετικά στην ευεξία και βελτίωσε την ποιότητα ζωής, οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν συναισθήματα, αύξησε τη δημιουργικότητα. Σε ορισμένες μελέτες, όταν έγινε ακρόαση ακατάλληλης ή δυνατής μουσικής, εντοπίστηκε αρνητική επίδραση ή καθόλου επίδραση στον πόνο.

Στις 10 μελέτες που αναλύθηκαν σχετικά με τη μουσικοθεραπεία και την επίδραση της σε ασθενείς και γιατρούς κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 υπήρξε θετική επίδραση στη μείωση του άγχους/στρες, του φόβου, της θλίψης/κατάθλιψης, του πόνου/της κόπωσης, στην αποφυγή αναπνευστικών προβλημάτων και δερματικών διαταραχών, αλλά και τη βελτίωση της διάθεσης, της ηρεμίας/χαλάρωσης/ανακούφισης, της επικοινωνίας και την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, ενώ συνέβαλε θετικά στην ευεξία.

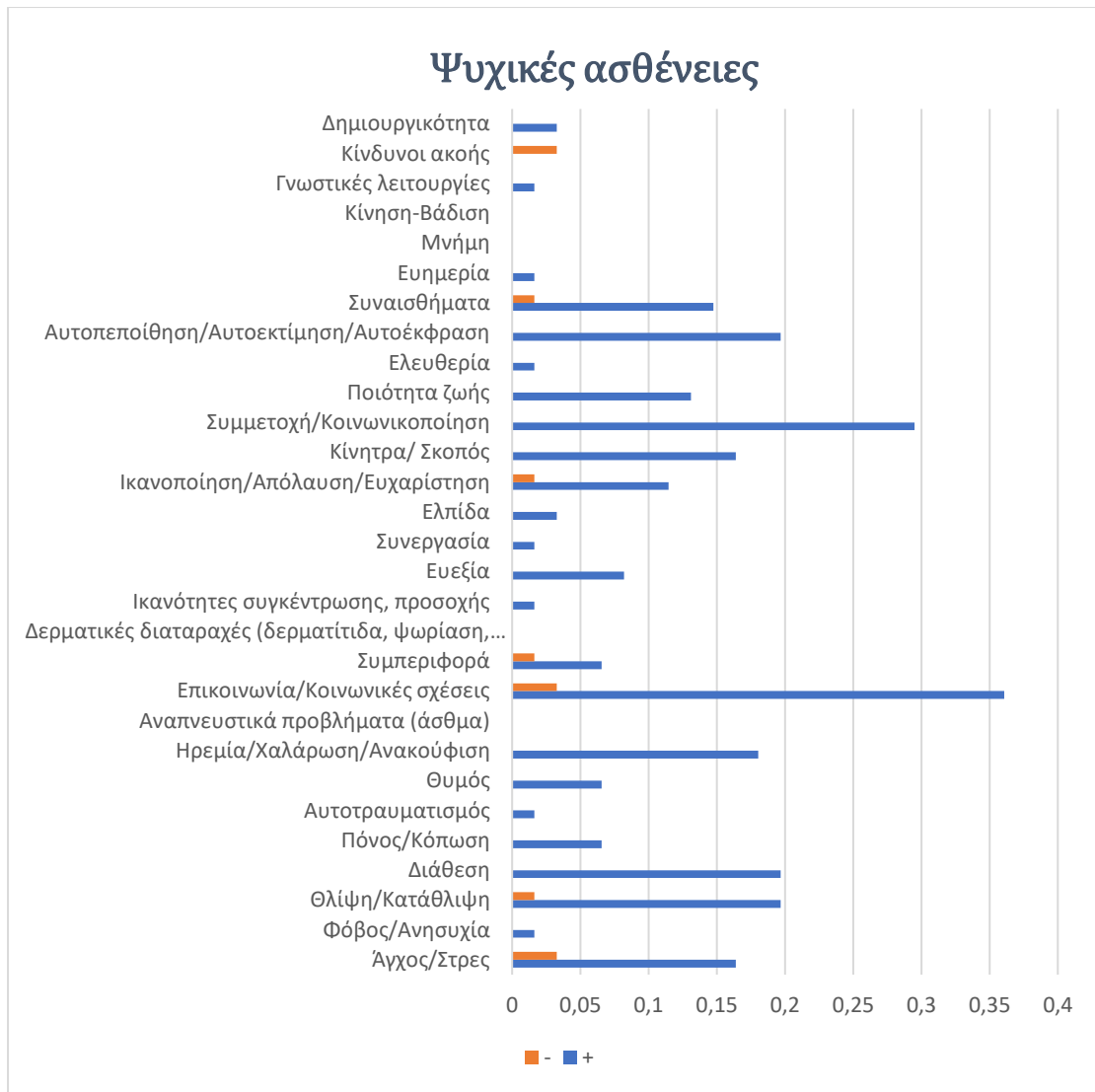
Στις 11 μελέτες που αναλύθηκαν σχετικά με τη μουσικοθεραπεία και την επίδραση της στις εγκύους, στην εργασία τους και στα βρέφη υπήρξε θετική επίδραση στη μείωση του άγχους/στρες, της θλίψης/κατάθλιψης, του πόνου/της κόπωσης, αλλά και στην αύξηση της ηρεμίας/χαλάρωσης/ανακούφισης ενώ συνέβαλε θετικά στην ευημερία.

Στη συνέχεια ακολουθούν γραφήματα σχετικά με την ανάλυση των δεδομένων. Το πρώτο διάγραμμα (*Διάγραμμα 1*) αφορά τη συνολική επίδραση (θετική ή αρνητική) της μουσικοθεραπείας στην κάθε μεταβλητή στο σύνολο των 142 μελετών. Στα υπόλοιπα 6 διαγράμματα (*Διάγραμμα 2-7*) βλέπουμε τα ποσοστιαία μεγέθη, δηλαδή στο σύνολο των μελετών του κάθε τομέα υγείας που εξετάστηκε (ψυχικές ασθένειες, νευρολογικές διαταραχές, αυτισμός, καρκίνος, Covid-19,

εγκυμοσύνη) βλέπουμε τη θετική ή αρνητική (ή μη υπάρχουσα) συσχέτιση της μουσικοθεραπείας στις μεταβλητές που εντοπίστηκαν.

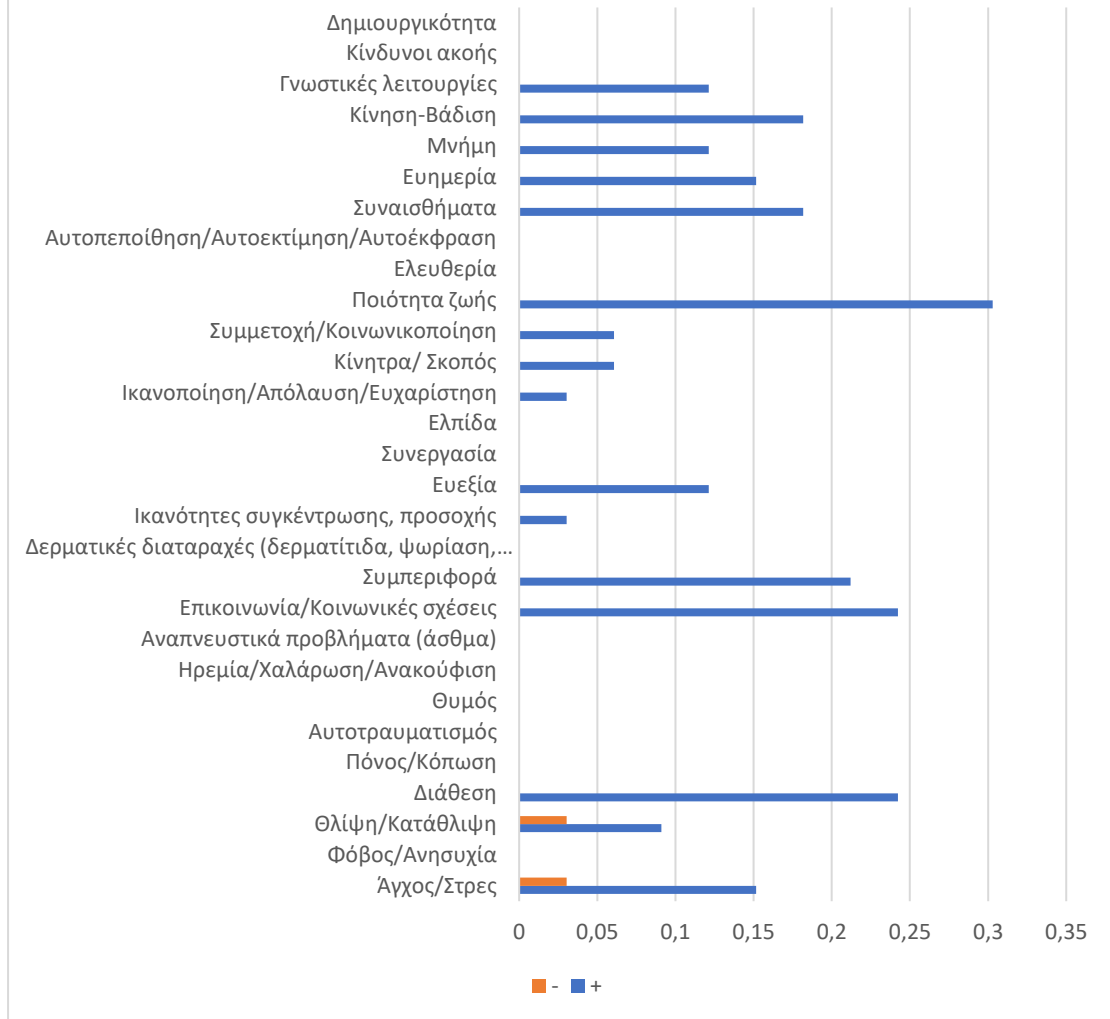


Διάγραμμα 1: Συνολική επίδραση της μουσικοθεραπείας στο σύνολο των 142 μελετών

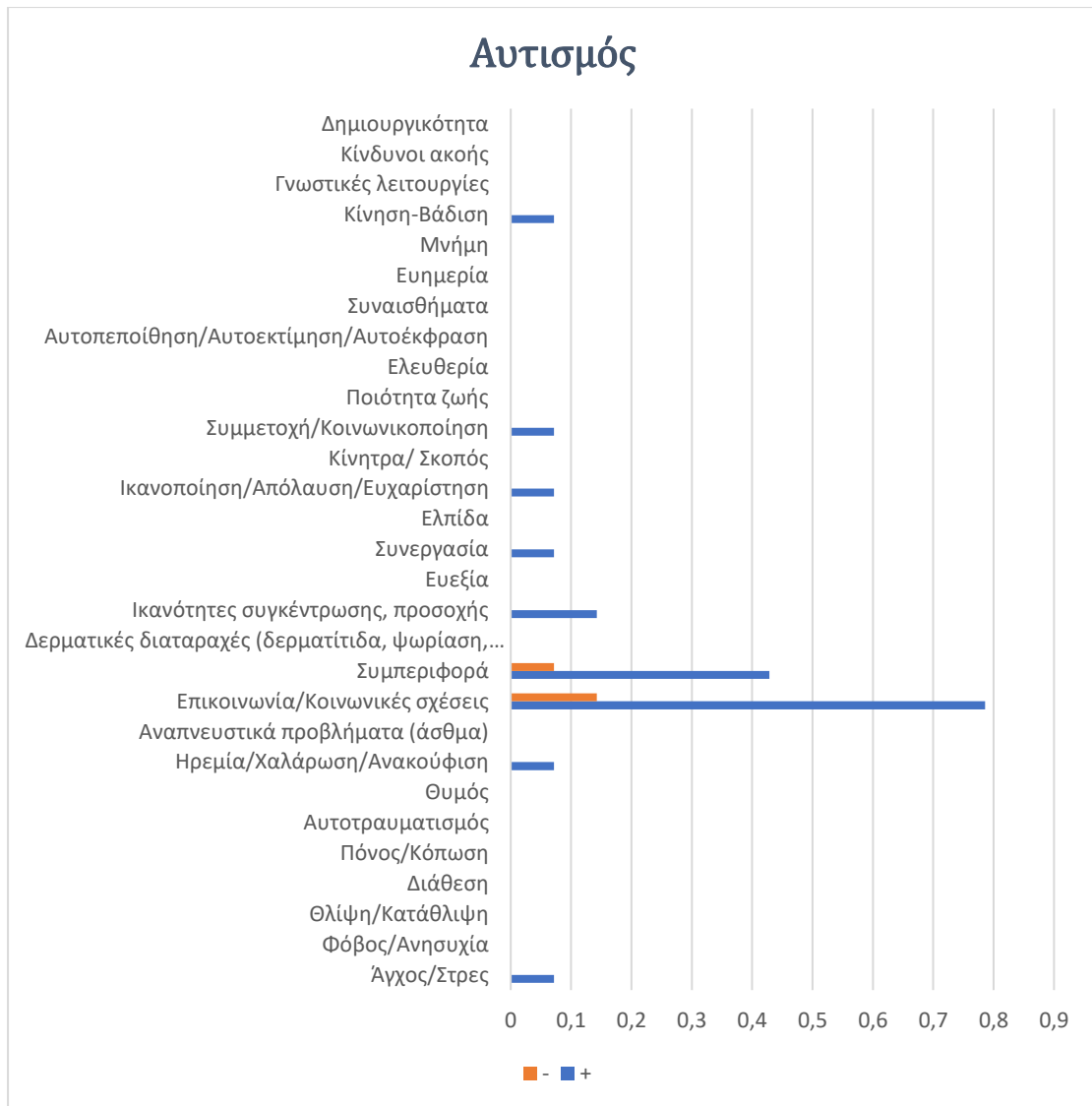


Διάγραμμα 2: Ποσοστιαία μεγέθη στο σύνολο των 61 μελετών που αφορούν ψυχικές ασθένειες

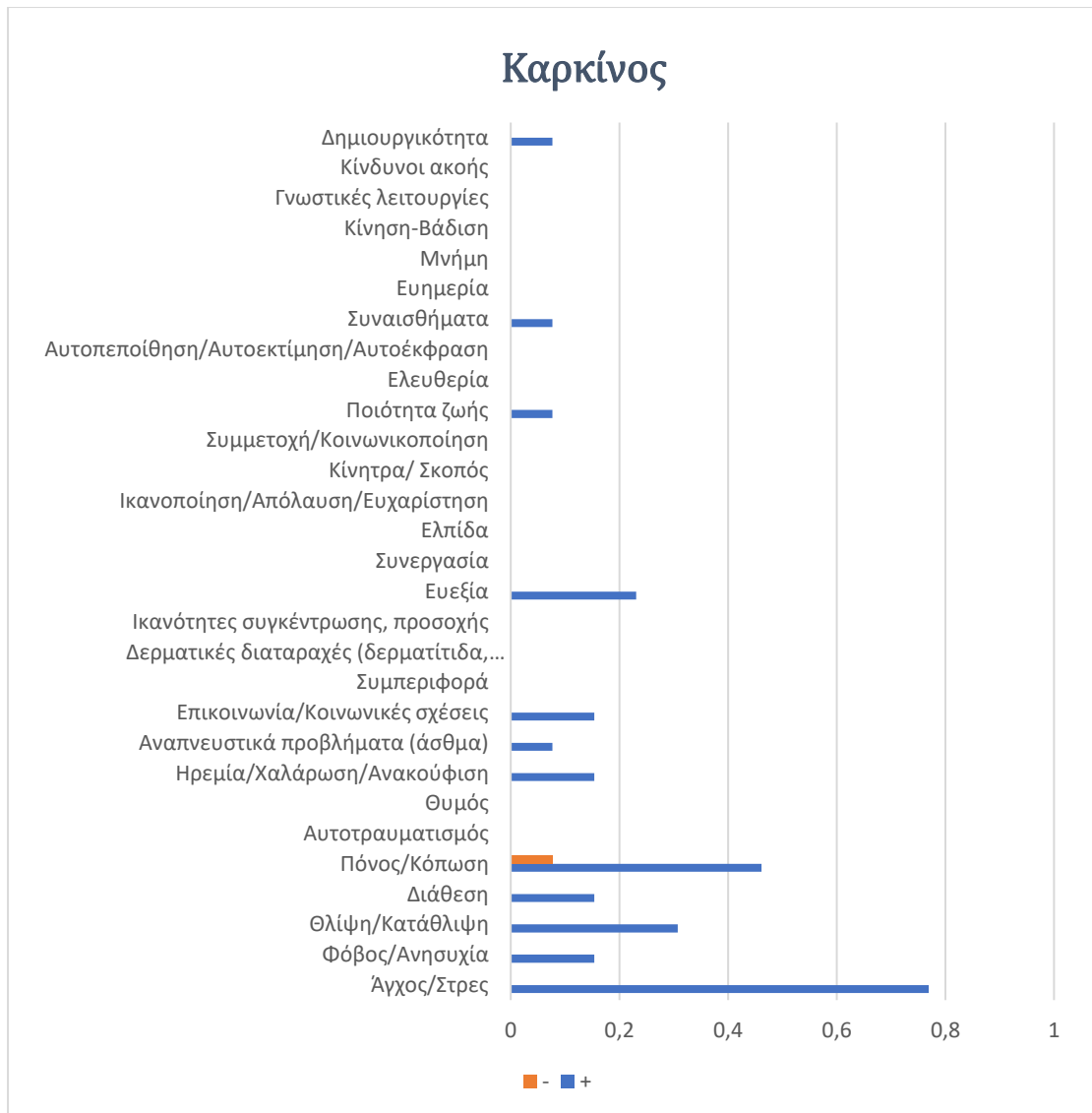
Νευρολογικές διαταραχές



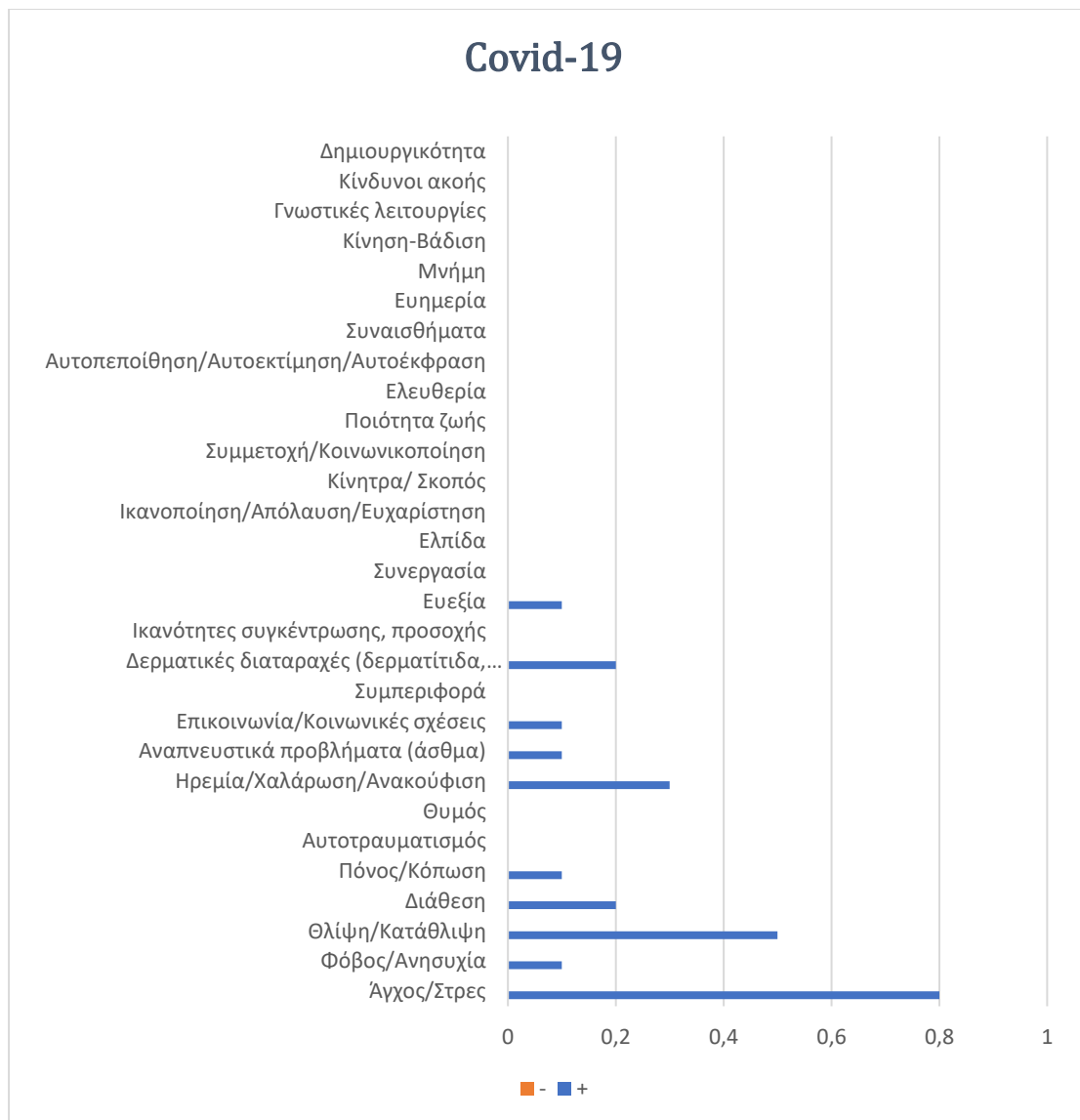
Διάγραμμα 3: Ποσοστιαία μεγέθη στο σύνολο των 33 μελετών που αφορούν νευρολογικές διαταραχές



Διάγραμμα 4: Ποσοστιαία μεγέθη στο σύνολο των 14 μελετών που αφορούν τον αυτισμό

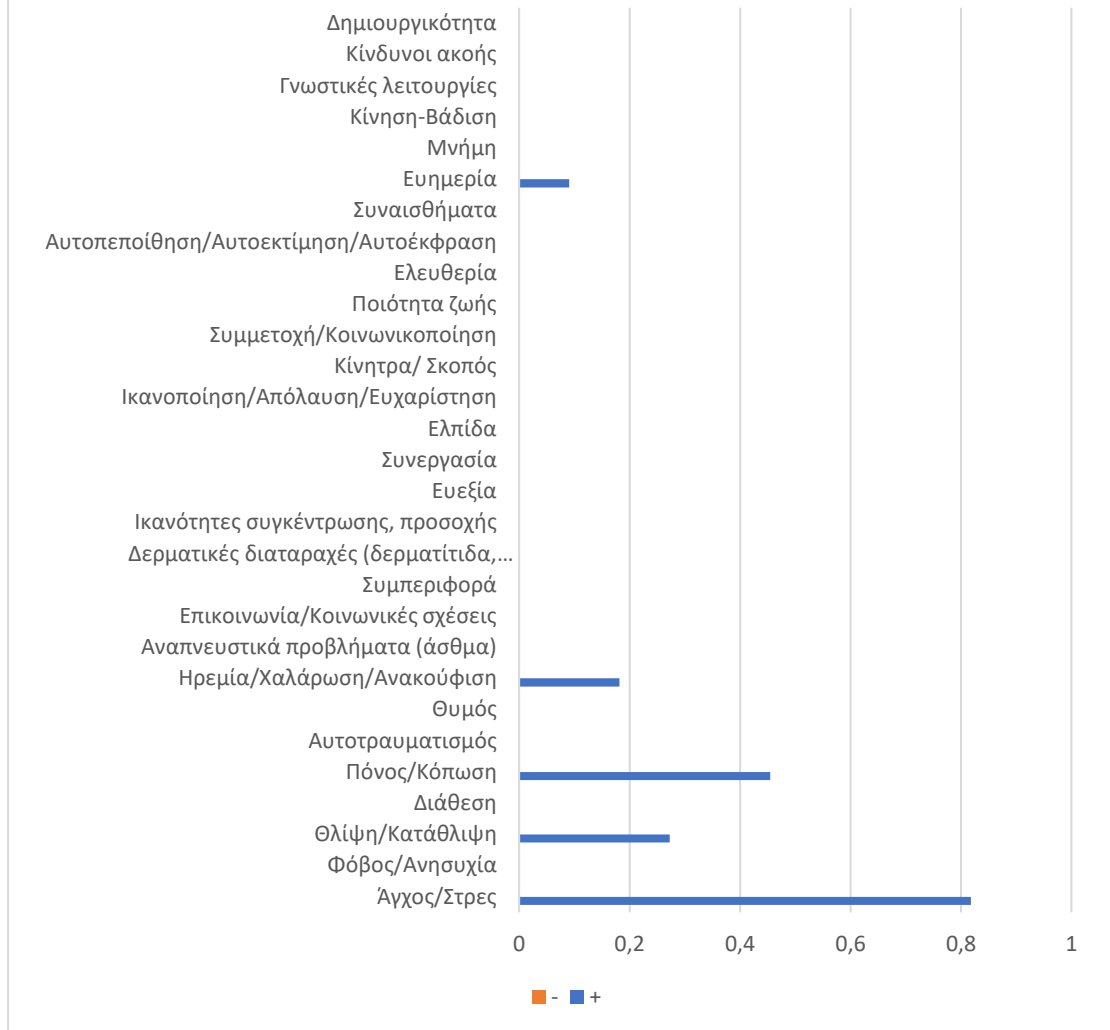


Διάγραμμα 5: Ποσοστιαία μεγέθη στο σύνολο των 13 μελετών που αφορούν τον καρκίνο



Διάγραμμα 6: Ποσοστιαία μεγέθη στο σύνολο των 10 μελετών που αφορούν τη νόσο Covid-19

Εγκυμοσύνη



Διάγραμμα 7: Ποσοστιαία μεγέθη στο σύνολο των 11 μελετών που αφορούν την εγκυμοσύνη

Κεφάλαιο 5: Συμπεράσματα και μελλοντικές προοπτικές

5.1. Συμπεράσματα

Στην παρούσα εργασία διερευνήθηκε με τη μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης η επίδραση της μουσικοθεραπείας σε άτομα με ψυχικές ασθένειες, νευρολογικές διαταραχές, ασθενείς με καρκίνο, άτομα με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού, ασθενείς και γιατρούς κατά τη διάρκεια της πανδημίας της Covid-19, καθώς και γυναίκες μετά ή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους.

Η μουσικοθεραπεία έχει ως στόχο την αποκατάσταση, τη διατήρηση και τη βελτίωση της ψυχικής, πνευματικής και σωματικής υγείας. Δημιουργεί ένα περιβάλλον το οποίο μπορεί να βοηθήσει το άτομο που τη λαμβάνει να βελτιώσει ή να διατηρήσει κάποιες λειτουργίες για να επιτύχει καλύτερη ποιότητα ζωής, ευημερία και ευεξία. Πολλές φορές, ανάλογα με την περίπτωση, η μουσικοθεραπεία στοχεύει στη συναισθηματική έκφραση, την επικοινωνία, την κοινωνικοποίηση, τη συμμετοχή, την ελευθερία, την ηρεμία και τη βελτίωση της διάθεσης, την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και δεξιοτήτων, τη θεραπεία σωματικών και ψυχικών παθήσεων, τη βελτίωση γνωστικών και διανοητικών λειτουργιών, την αποκατάσταση κινητικών λειτουργιών και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου.

Οι άνθρωποι σε όλα τα στάδια της ζωής τους, από τα βρέφη μέχρι κ τους υπερήλικες, έχουν την ικανότητα να αντιδρούν και να ανταποκρίνονται στα μουσικά ακούσματα και τις μελωδίες. Ανάλογα με την ηλικία επιλέγεται και η θεραπευτική διαδικασία που μπορεί να πραγματοποιηθεί, χρησιμοποιώντας διαφορετικούς τρόπους και τεχνικές. Τέτοιοι τρόποι μπορεί να είναι η εφαρμογή διαδραστικής μουσικοθεραπείας, η εφαρμογή μουσικοθεραπείας σε κάποια ομάδα αλλά και ατομικά, παράλληλα ή ανεξάρτητα με άλλες θεραπείες. Έγινε μελέτη κάποιων περιπτώσεων που αναλαμβάνουν οι μουσικοθεραπευτές, όπως: άτομα με ψυχολογικές, ψυχιατρικές και ψυχοσωματικές διαταραχές, άτομα με νευρολογικές διαταραχές και προβλήματα, ασθενείς με καρκίνο, άτομα με διάγνωση διαταραχών του φάσματος του αυτισμού, ασθενείς και γιατρούς κατά τη διάρκεια της πανδημίας της νόσου Covid-19 και γυναίκες μετά ή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους.

Η μουσικοθεραπεία βασίζεται στη διαπροσωπική θεραπευτική σχέση του επαγγελματία μουσικοθεραπευτή, ο οποίος έχει ειδική εκπαίδευση και γνώσεις μουσικής και μουσικής ψυχολογίας, και του θεραπευόμενου. Ο θεραπευτής είναι υπεύθυνος να ερμηνεύει, να εκτιμά και να αξιολογεί τις αντιδράσεις του ασθενούς σε διάφορα ηχητικά και μουσικά ερεθίσματα. Το είδος της μουσικής και τα μουσικά ερεθίσματα που χρησιμοποιούνται από τον μουσικοθεραπευτή θα πρέπει να προσδιορίζονται από τις προτιμήσεις του ασθενή και τους στόχους που έχει θέσει. Υπήρξαν περιπτώσεις που εντοπίστηκαν αρνητικές επιδράσεις της μουσικής όταν έγινε ακρόαση ακατάλληλου είδους μουσικής ή όταν η ένταση της μουσικής ήταν υψηλή.

Στόχος της μουσικοθεραπείας δεν είναι να αντικαταστήσει τη κλασική ιατρική, τις φαρμακευτικές θεραπείες και τις μηχανικές παρεμβάσεις. Η μουσικοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τρόπος ενίσχυσης του ασθενή, κατά τη διάρκεια μίας ασθένειας, κυρίως για τη βελτίωση του πνευματικού του

τμήματος, καθώς ο άνθρωπος αποτελείται από το σωματικό και το πνευματικό τμήμα. Η μουσικοθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά στις περισσότερες περιπτώσεις ως συμπληρωματική θεραπεία.

Η μουσική μπορεί να γίνει η αφορμή για να ανακαλύψει ο ασθενής κρυμμένες ικανότητες του και να επαναπροσδιορίσει το τρόπο ζωής του βελτιώνοντας τόσο τη ψυχική του υγεία όσο και την ποιότητα και τον τρόπο ζωής του. Επίσης η μουσική μπορεί να οδηγήσει σε μία εκτόνωση της έντασης που μπορεί να έχει ο ασθενής λόγω της ασθένειας του προσφέροντας μία αίσθηση ανακούφισης. Ο κλάδος της μουσικοθεραπείας δεν θεραπεύει πλήρως καμία ασθένεια αλλά προσφέρει έναν ποιοτικότερο τρόπο ζωής.

5.2. Περιορισμοί έρευνας

Η παρούσα μελέτη είναι μία μελέτη περιπτώσεων και συνεπώς δεν μπορεί να γίνει γενίκευση των αποτελεσμάτων της. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητη περαιτέρω έρευνα με μεγαλύτερο πληθυσμό ερευνών και τη συμμετοχή περισσότερων ατόμων. Η έρευνα υπόκειται σε περιορισμούς όπως η δυσκολία στον εντοπισμό άρθρων και μελετών σχετικών με τους τομείς υγείας που εξετάστηκαν. Υπήρξαν περιορισμοί στη δυνατότητα ανάγνωσης κάποιων ερευνών που αρχικά είχαν εντοπιστεί, λόγω των δικαιωμάτων, αλλά και δυσκολίες στη μετάφραση κάποιων άλλων. Επίσης η αναζήτηση σχέσεων ανάμεσα σε κάποιους όρους που εμφανιζόντουσαν συχνότερα στη βιβλιογραφία ίσως απέκλεισε ή περιόρισε την έρευνα σχέσεων ανάμεσα σε άλλους όρους που εμφανίστηκαν λιγότερο συχνά. Επιπλέον η έρευνα περιορίστηκε στο χρονικό διάστημα των 13 ετών και ίσως επιπλέον χρονικό διάστημα θα μπορούσε να προσφέρει πιο ολοκληρωμένη κάλυψη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας και να εξαγάγει επιπλέον συμπεράσματα μειώνοντας τις αμφιβολίες σχετικά με τη προσφορά της μουσικοθεραπείας. Ο ορισμός των 13 ετών έγινε λόγω των δυνατοτήτων των εργαλείων ανάλυσης και πρόσβασης στις έρευνες που εντοπίστηκαν. Τέλος υπήρξαν περιορισμοί λόγω της μειωμένης γνώσης σχετικά με την ιατρική ορολογία και με τον τομέα της ιατρικής γενικότερα, οπότε πιο στοχευμένη έρευνα και επιλογή ειδικότερης ορολογίας πιθανό να οδηγούσε σε καλύτερα αποτελέσματα και συμπεράσματα.

5.3. Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης εκπληρώθηκε διότι έγινε εντοπισμός των μεταβλητών που μπορεί να επηρεάσει η μουσικοθεραπεία, έδειξε ότι μπορεί να ανακουφίσει και να ενισχύσει τους ασθενείς με τις παθήσεις που εξετάστηκαν. Η μουσικοθεραπεία μπορεί να προσφέρει ελπίδα, να ενισχύσει την ευεξία και ευημερία αλλά και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του ασθενή. Με δεδομένο

ότι ο τομέας της μουσικοθεραπείας στην Ελλάδα δεν είναι ανεπτυγμένος, η παρούσα μελέτη μπορεί να σταθεί ως βατήρας για περαιτέρω έρευνα, εφαρμογές, στοχασμό σχετικά με την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας στην υγεία. Αν η μουσικοθεραπεία διέθετε περισσότερα και ισχυρότερα πειραματικά και ερευνητικά μοντέλα και σχέδια διεξαγωγής ποσοτικών μελετών θα υπήρχε λιγότερη δυσπιστία σχετικά με τη συμβολή της. Επίσης μπορεί να διεξαχθεί επιπλέον έρευνα σχετικά με την χρήση της μουσικοθεραπείας ως βοήθημα για την ελάττωση ή και την αντικατάσταση των φαρμάκων όπου αυτό είναι εφικτό για κάθε νόσο. Επιπλέον είναι σημαντικό να ερευνηθούν περισσότερο όλα τα είδη μουσικών παρεμβάσεων, ηχογραφημένη και ζωντανή ακρόαση μουσικής, παρεμβάσεις ατομικές ή με συμμετοχή σε ομάδα, καθώς και παρεμβάσεις που γίνεται καθοδήγηση από έμπειρο μουσικοθεραπευτή αλλά και επαγγελματία μουσικό. Τα ευεργετικά αποτελέσματα της μουσικής στο χώρο της υγείας, μπορούν να προωθηθούν περαιτέρω μέσα από επιπλέον έρευνες στον τομέα της μουσικής σε σχέση με την υγεία. Κρίνεται επιτακτική η κατάλληλη εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας και κυρίως του νοσηλευτικού και ιατρικού προσωπικού. Για την επίτευξη αυτού του στόχου θα πρέπει οι ίδιοι οι επαγγελματίες υγείας να πεισθούν και να εκτιμήσουν την σημασία της ανακούφισης που προσφέρει η μουσική παρέμβαση, ενώ η ένταξη της μουσικής στην υγεία είναι βασική παράμετρος για τη προώθηση και τη προαγωγή της μουσικοθεραπείας. Η κατανόηση της αξίας της μουσικής από τους επαγγελματίες υγείας και η ενσωμάτωση της μουσικοθεραπείας στην καθημερινή θεραπεία και τη κλασική φροντίδα ως μέρος της θεραπευτικής αγωγής είναι θέμα ύψιστης σημασίας. Είναι ευθύνη της πολιτείας, των υγειονομικών να εισάγουν τη μουσική στην καθημερινότητα των ανθρώπων που υποφέρουν από κάποια ασθένεια ώστε να διευκολυνθεί η ζωή τους και να έχουν νέους τρόπους επικοινωνίας και έκφρασης. Κανείς δεν γνωρίζει αν στο μέλλον θα μπορούμε να μιλάμε για μία θεραπεία σχετική με τη φαρμακευτική αγωγή ή με κάποιο πρόγραμμα παρέμβασης που θα μπορεί να αντιμετωπίζει ασθένειες και να βοηθάει τους ασθενείς, όμως η πρόοδος στο χώρο της ιατρικής και της μουσικοθεραπείας δημιουργεί αρκετές ελπίδες.

Αναφορές

- [1] Jauset-Berrocal, J. A., *Música y neurociencia: la musicoterapia: fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas*. Barcelona: Editorial UOC, 2017.
- [2] Stanczyk, M.M., 'Music therapy in supportive cancer care.', *Gt. Pol. Cancer Cent. Garbary15 Str 61-866 Poznan Pol.*, 2011, doi: 10.1016/j.rpor.2011.04.005.
- [3] Σακαλάκ Η., *Μουσικές βιταμίνες*. Αθήνα-Λευκάδα: Fagotto, 2004.
- [4] Καρτασίδου, Λ., *Μουσική εκπαίδευση στην ειδική παιδαγωγική (Εκπαιδευτικές-θεραπευτικές προσεγγίσεις της μουσικής στην ευρύτερη σημασία σε άτομα με ειδικές ανάγκες)*. Αθήνα: Τυπωθήτω-Δαρδανός, 2004.
- [5] Πρίνου-Πολυχρονιάδου, Λιάνα, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία: Μουσική και ψυχολογία*. Αθήνα: Θυμάρι, 2003.
- [6] Shaboutin, Sergei, *Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής: οι νότες θεραπεύουν και την ψυχή και το σώμα*. Αθήνα: PLS, 2005.
- [7] 'Θεραπευτική δια του ήχου (χ.η.)', 2006, [Έκδοση σε ψηφιακή μορφή]. Διαθέσιμο στο: http://www.esoterica.gr/articles/alt_med/musicother/musicther.htm
- [8] Callaghan, O.C., 'Clinical Issues: Music Therapy in an Adult Cancer Inpatient Treatment Setting', Spring 2006, doi: 10.2310/7200.2006.005.
- [9] Bruscia, K.E., *Modelos de improvisación en musicoterapia*. Vitoria-Gasteiz: AgrupArte Producciones, 1999.
- [10] Sánchez, P.C., *Musicoterapia: culto al cuerpo y la mente. En J. GiróMiranda (Ed.), Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo (pp.155- 188)*. Universidad de La Rioja, 2006.
- [11] Webster, J., & Watson, R.T., 'Analyzing the past to prepare for the future: Writing a literature review. *Management Information Systems Quarterly*', 2002.
- [12] Creswell, J.W., 'Research design: Qualitative & mixed methods approaches.', *Lond. Sage*, 2009.
- [13] Rowe, F., 'What literature review is not: diversity, boundaries, recommendations.', *Eur. J. Inf. Syst.*, 2014.
- [14] Cronin, P., Ryan, F. & Coughlan, M., 'Undertaking literature review: step-by-step approach.', *Br. J. Nurs.*, 2008.
- [15] Kowalczyk, N. & Truluck, C., 'Literature reviews and systematic reviews: what is the difference?', *Radiol. Technol.*, 2013.
- [16] Finfgeld-Connett, D., & Johnson, E.D., 'Literature-search strategies: conducting knowledge-building, theory-generating systematic reviews.', *J. Adv. Nurs.*, 2013.
- [17] Sylvester, A., Tate, M., 'Beyond synthesis: re-presenting heterogeneous research literature.', *Behav. Inf. Technol.*, 2013.

- [18] Fink A., 'Conducting research literature reviews: From the internet to paper.', *Thousand Oaks Calif. Sage*, 2009.
- [19] Randolph, J. J., 'A Guide to Writing a Dissertation Literature Review', *Pract. Assess. Res. Eval.* 14131-12, 2009.
- [20] Κυλούδης Π., Τανανάκη Μ., Ρεκλείτη Μ., 'Η διαχείριση των ψυχικά ασθενών στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας', 2012.
- [21] Michael J Silverman, 'Music Therapy and Therapeutic Alliance in Adult Mental Health: A Qualitative Investigation', *J. Music Ther.* Vol. 56 Issue 1 Spring 2019 Pages 90–116, Δεκεμβρίου 2018, doi: <https://doi.org/10.1093/jmt/thy019>.
- [22] Hans Petter Solli, Randi Rolvsjord, 'Toward Understanding Music Therapy as a Recovery-Oriented Practice within Mental Health Care: A Meta-Synthesis of Service Users' Experiences', *J. Music Ther.* Vol. 50 Issue 4 Winter 2013 Pages 244–273, 2013, doi: <https://doi.org/10.1093/jmt/50.4.244>.
- [23] Suzanne B. Hanser, 'Music Therapy and Stress Reduction Research', *J. Music Ther.* Vol. 22 Issue 4 Winter 1985 Pages 193–206, doi: <https://doi.org/10.1093/jmt/22.4.193>.
- [24] Maria Gavrielidou MA, Helen Odell-Miller PhD, 'An investigation of pivotal moments in music therapy in adult mental health', *Arts Psychother.* Vol. 52 Febr. 2017 Pages 50-62, doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.09.006>.
- [25] Enrique Octavio FloresGutiérrezM.D, Ph.D., Víctor Andrés Terán Camarena B.A., 'Music therapy in generalized anxiety disorder', *Arts Psychother.*, τ. 44, σσ. 19–24, Ιουλίου 2015, doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.02.003>.
- [26] Triona McCaffrey MA MT, BA, Jane Edwards PhD, RMT, Dominic Fannon MD, MMSc, MSc (CBT), MRCPsych, 'Is there a role for music therapy in the recovery approach in mental health?', *Arts Psychother.* Vol. 38 Issue 3 July 2011 Pages 185-189, doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.04.006>.
- [27] Sergio Castillo-Pérez MD, Virginia Gómez-Pérez BP, Minerva Calvillo Velasco MSc, Eduardo Pérez-Campos PhD, Miguel-Angel Mayoral PhD, 'Effects of music therapy on depression compared with psychotherapy', *Arts Psychother.* Vol. 37 Issue 5 Novemb. 2010 Pages 387-390, doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.07.001>.
- [28] Karin Mössler Dr. sc. mus., Jörg Assmus PhD, Tor Olav Heldal MA, Katharina Fuchs Mag. art., Christian Gold PhD, 'Music therapy techniques as predictors of change in mental health care', *Arts Psychother.*, τ. Volume 39, Issue 4, September 2012, Pages 333-341, doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.05.002>.
- [29] Katarzyna Grebosz-Haringa, Leonhard Thun-Hohenstein, 'Effects of group singing versus group music listening on hospitalized children and adolescents with mental disorders: A pilot study', *Heliyon*, τ. Volume 4, Issue 12, December 2018, e01014, doi: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e01014>.
- [30] Linda F. Bednarz, M.S., N.C.C., RMT-BC, Bob Nikkel, M.S W., L.C.S.W., 'The Role of Music Therapy in the Treatment of Young Adults Diagnosed with Mental Illness and Substance Abuse', *Music Ther. Perspect.* Vol. 10 Issue 1 Pages 21–26, doi: <https://doi.org/10.1093/mtp/10.1.21>.

- [31] Ruiying Jia, Dandan Lianga Jingfen Yu, Guangli Lu, Zihui Wang, Zhen Wu, Haitao Huang, Chaoran Chen, 'The effectiveness of adjunct music therapy for patients with schizophrenia: A meta-analysis', *Psychiatry Res. Vol. 293 Novemb. 2020 113464*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113464>.
- [32] Sonja Aalbers, Marinus Spreen, Kim Pattiselanno, Peter Verboon, Annemieke Vink, Susan van Hooren, 'Efficacy of emotion-regulating improvisational music therapy to reduce depressive symptoms in young adult students: A multiple-case study design', *Arts Psychother. Vol. 71 Novemb. 2020 101720*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101720>.
- [33] Kathleen M.Wager RMT, 'Prevention programming in mental health: An issue for consideration by music and drama therapists', *Arts Psychother. Vol. 14 Issue 2 Pages 135-141*, doi: [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(87\)90046-3](https://doi.org/10.1016/0197-4556(87)90046-3).
- [34] Michael J. Silverman MM, MT-BC, Michael J. Marcionetti MT-BC, 'Immediate effects of a single music therapy intervention with persons who are severely mentally ill', *Arts Psychother. Vol. 31 Issue 5 Pages 291-301*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2004.06.008>.
- [35] Phoebe Barnett, Laura-Louise Arundell, Rob Saunders, Hannah Matthews, Stephen Pilling, 'The efficacy of psychological interventions for the prevention and treatment of mental health disorders in university students: A systematic review and meta-analysis', *J. Affect. Disord. Vol. 280 Part 1 Febr. 2021 Pages 381-406*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.060>.
- [36] Katrina Skewes McFerran PhD, Suvi Saarikallio PhD, 'Depending on music to feel better: Being conscious of responsibility when appropriating the power of music', *Arts Psychother. Vol. 41 Issue 1 Febr. 2014 Pages 89-97*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.11.007>.
- [37] Carol Lotter, Werdie van Staden, 'Verbal affordances of active and receptive music therapy methods in major depressive disorder and schizophrenia-spectrum disorder', *Arts Psychother. Vol. 64 July 2019 Pages 59-68*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.002>.
- [38] Christian Gold, Hans Petter Solli, Viggo Krüger, Stein Atle Lie, 'Dose-response relationship in music therapy for people with serious mental disorders: Systematic review and meta-analysis', *Clin. Psychol. Rev. Vol. 29 Issue 3 April 2009 Pages 193-207*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.01.001>.
- [39] Michael J.Silverman PhD, MT-BC, 'Perceptions of music therapy interventions from inpatients with severe mental illness: A mixed-methods approach', *Arts Psychother. Vol. 37 Issue 3 July 2010 Pages 264-268*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.05.002>.
- [40] Michael J.Silverman PhD, MT-(BC), Jennifer Leonard MA, MT-(BC), 'Effects of active music therapy interventions on attendance in people with severe mental illnesses: Two pilot studies', *Arts Psychother. Vol. 39 Issue 5 Novemb. 2012 Pages 390-396*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.06.005>.
- [41] Triona McCaffrey, 'Evaluating music therapy in adult mental health services: Tuning into service user perspectives', *Nord. J. Music Ther. Vol. 27 2018 - Issue 1*, doi: <https://doi.org/10.1080/08098131.2017.1372510>.

- [42] Susan Hallam, Andrea Creech, 'Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the music for life project', *Lond. J. Prim. Care Vol. 8 2016 - Issue 2*, doi: <https://doi.org/10.1080/17571472.2016.1152099>.
- [43] Shuai-Ting Lin, MD, Pinchen Yang, MD, Chien-Yu Lai, RN, PhD, Yu-Yun Su, RN, Yi-Chun Yeh, MD, Mei-Feng Huang, MD & Cheng-Chung Chen, PhD, 'Mental Health Implications of Music: Insight from Neuroscientific and Clinical Studies', *Harv. Rev. Psychiatry Vol. 19 2011 - Issue 1*.
- [44] Miranda, D., Gaudreau, P., Debrosse, R., Morizot, J., & Kirmayer, L. J., 'Music Listening and Mental Health: Variations on Internalizing Psychopathology', *Φεβρουαρίου 2012*, doi: 10.1093/acprof:oso/9780199586974.003.0034.
- [45] Triona McCaffrey, Catherine Carr, Hans Petter Solli, Cherry Hense, 'Music Therapy and Recovery in Mental Health: Seeking a Way Forward', *Ιανουαρίου 2018*, doi: <https://doi.org/10.15845/voices.v18i1.918>.
- [46] Jaakko Erkkilä, Marko Punkanen, Jörg Fachner, Esa Ala-Ruona, Inga Pöntiö, Mari Tervaniemi, Mauno Vanhala, Christian Gold, 'Individual music therapy for depression: randomised controlled trial', *Αυγούστου 2011*, doi: 10.1192/bjp.bp.110.085431.
- [47] Anna Maratos, Mike J Crawford, Simon Procter, 'Music therapy for depression: it seems to work, but how?', *Αυγούστου 2011*, doi: 10.1192/bjp.bp.110.087494.
- [48] Laura W. Wesseldijk, Fredrik Ullén & Miriam A. Mosing, 'The effects of playing music on mental health outcomes', *Αυγούστου 2019*.
- [49] Gold C., Mössler K., Grocke D., Haldal T.O., Tjemsland L., Aarre T., Aarø L.E., 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 201382319-331*, doi: <https://doi.org/10.1159/000348452>.
- [50] Shentong Wang, Mark Agius, 'The use of Music Therapy in the treatment of Mental Illness and the enhancement of Societal Wellbeing', *Psychiatr Danub 2018 Nov30Suppl 7595-600*.
- [51] A Jensen, L O Bonde, 'The use of arts interventions for mental health and wellbeing in health settings', *Erspect Public Health 2018 Jul1384209-214 Doi 1011771757913918772602 Epub 2018 Apr 30*.
- [52] Sam Porter, Tracey McConnell, Katrina McLaughlin, Fiona Lynn, Christopher Cardwell, Hannah-Jane Braiden, Jackie Boylan, Valerie Holmes, Music in Mind Study Group, 'Music therapy for children and adolescents with behavioural and emotional problems: a randomised controlled trial', *J Child Psychol Psychiatry 2017 May585586-594 Doi 101111jcpp12656 Epub 2016 Oct 27*.
- [53] Tanya Louise Hall, Antony Mullen, James Plummer, Sherman Berry, Richard V Clancy, 'Sound practice: Exploring the benefits of establishing a music group on an acute mental health inpatient unit', *Int J Ment Health Nurs 2019 Jun283697-705 Doi 101111inm12569 Epub 2019 Jan 28*.
- [54] Jane Edwards, 'Music therapy in the treatment and management of mental disorders', *Ir J Psychol Med 2006 Mar23133-35*, doi: 10.1017/S0790966700009459.

- [55] J McDonald, A Codrea, B Gavin, 'A pilot music group for young people attending a community Child and Adolescent Mental Health Service', *Ir J Psychol Med* 2015 Sep 323259-264, doi: 10.1017/ipm.2014.84.
- [56] Pauline Guerin, Bernard Guerin, Deirdre Tedmanson, Yvonne Clark, 'How can country, spirituality, music and arts contribute to Indigenous mental health and wellbeing?', *Australas Psychiatry* 2011 Jul 19 Suppl 1S38-41, doi: 10.3109/10398562.2011.583065.
- [57] Rosie Perkins, Sara Ascenso, Louise Atkins, Daisy Fancourt, Aaron Williamon, 'Making music for mental health: how group drumming mediates recovery', *Psychol Well* 2016 111 Doi 10.1186/s13612-016-0048-0 Epub 2016 Nov 29.
- [58] Lucy McLellan, Emma McLachlan, Laurence Perkins, Tim Dornan, 'Music and health. Phenomenological investigation of a medical humanity', *Adv Health Sci Educ Theory Pr.* 2013 May 18 2167-79 Doi 10.1007/s10459-012-9359- Epub 2012 Mar 7.
- [59] Kim Archambault, Karole Vaugon, Valérie Deumié, Myriam Brault, Rocio Macabena Perez, Julien Peyrin, Guylaine Vaillancourt, Patricia Garel, 'MAP: A Personalized Receptive Music Therapy Intervention to Improve the Affective Well-being of Youths Hospitalized in a Mental Health Unit', *J Music Ther* 2019 Nov 19564381-402 Doi 10.1093/jmtthz013.
- [60] Kaylie Johnson, Annie Heiderscheid, 'A Survey of Music Therapy Methods on Adolescent Inpatient Mental Health Units', *J Music Ther* 2018 Dec 11554463-488 Doi 10.1093/jmtthy015.
- [61] Kristin Berre Ørjasæter, Theodore Stickley, Marianne Hedlund, Ottar Ness, 'Transforming identity through participation in music and theatre: exploring narratives of people with mental health problems', *Int J Qual Stud Health Well-* 2017 12 sup 21379339 Doi 10.1080/1748263120171379339.
- [62] Shantala Hegde, 'Music therapy for mental disorder and mental health: the untapped potential of Indian classical music', *BJPsych Int* 2017 May 114231-33 Doi 10.1192/s2056474000001732 ECollection 2017 May.
- [63] Mark Reybrouck, Piotr Podlipniak, David Welch, 'Editorial: The Influence of Loud Music on Physical and Mental Health'.
- [64] Wei Guo, Jie Ren, Biye Wang, Qin Zhu, 'Effects of Relaxing Music on Mental Fatigue Induced by a Continuous Performance Task: Behavioral and ERPs Evidence', *PLoS One* 2015 Aug 25 108e0136446 Doi 10.1371/journal.pone0136446 ECollection 2015.
- [65] Kun Feng, Chen-Yu Shen, Xiang-Yun Ma, Gui-Fang Chen, Ming-Lu Zhang, Bo Xu, Xiao-Min Liu, Jing-Jing Sun, Xiao-Qian Zhang, Po-Zi Liu, Ya Ju, 'Effects of music therapy on major depressive disorder: A study of prefrontal hemodynamic functions using fNIRS', *Psychiatry Res* 2019 May 27 586-93 Doi 10.1016/j.psychres.2019.03.015 Epub 2019 Mar 10.
- [66] Catherine Carr, Helen Odell-Miller, Stefan Priebe, 'A systematic review of music therapy practice and outcomes with acute adult psychiatric in-patients', *PLoS One* 2013 Aug 28 8e70252 Doi 10.1371/journal.pone0070252 Print 2013.
- [67] Michael J Silverman, 'Effects of Educational Music Therapy on State Hope for Recovery in Acute Care Mental Health Inpatients: A Cluster-Randomized Effectiveness Study', *Front Psychol* 2016 Oct 7 71569 Doi 10.3389/fpsyg.2016.01569 ECollection 2016.

- [68] W Verrusio, P Andreozzi, B Marigliano, A Renzi, V Gianturco, M T Pecci, E Ettore, M Cacciafesta, N Gueli, 'Exercise training and music therapy in elderly with depressive syndrome: a pilot study', *Complement Ther Med* 2014 Aug 22;46:14-20 Doi 10.1016/j.ctim.2014.05.012 Epub 2014 Jun 6.
- [69] Monika Geretsegger, Karin A Mössler, Łucja Bieleninik, Xi-Jing Chen, Tor Olav Heldal, Christian Gold, 'Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders', *Cochrane Database Syst Rev* 2017 May 29;55:CD004025 Doi 10.1002/14651858.CD004025.pub4.
- [70] Madhusudan Singh Solanki, Mehnaz Zafar, Rajesh Rastogi, 'Music as a therapy: role in psychiatry', *Asian J Psychiatr* 2013 Jun;6:193-9 Doi 10.1016/j.ajp.2012.12.001 Epub 2013 Jan 25.
- [71] Mi Lim Im, Jeong In Lee, 'Effects of art and music therapy on depression and cognitive function of the elderly', *Technol Health Care* 2014;22:3453-8 Doi 10.3233/THC-140803.
- [72] Kelly D Allred, Jacqueline F Byers, Mary Lou Sole, 'The effect of music on postoperative pain and anxiety', *Pain Manag Nurs* 2010 Mar;11:115-25 Doi 10.1016/j.pmn.2008.12.002 Epub 2009 Mar 18.
- [73] Marie Cooke, Wendy Chaboyer, Philip Schluter, Michelle Foster, Denise Harris, Roz Teakle, 'The effect of music on discomfort experienced by intensive care unit patients during turning: a randomized cross-over study', *Int J Nurs Pr*. 2010 Apr;16:2125-31 Doi 10.1111/j.1440-172X.2010.01819.x.
- [74] ΑΝΑΡΓΥΡΟΣ Β. ΚΑΡΑΠΕΤΣΑΣ, ΕΙΡΗΝΗ - ΡΟΔΟΠΗ Μ. ΛΑΣΚΑΡΑΚΗ, 'Μοναξιά. Ο ρόλος της μουσικής στην αντιμετώπισή της', *ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ* 52 10-13 2015.
- [75] Δημήτρης Κουκουράκης, 'Η Ψυχοδυναμική Προσέγγιση στη Μουσικοθεραπεία με Ενήλικες με Προβλήματα Ψυχικής Υγείας', 2011.
- [76] Daniel Leubner, Thilo Hinterberger, 'Reviewing the Effectiveness of Music Interventions in Treating Depression', doi: 10.3389/fpsyg.2017.01109.
- [77] Assad Meymandi, MD, PhD, DLFAPA, 'Music, Medicine, Healing, and the Genome Project'.
- [78] Vesa Putkinen, Tommi Makkonen, Tuomas Eerola, 'Music-induced positive mood broadens the scope of auditory attention', *Soc Cogn Affect Neurosci* 2017 Jul;12:1159-1168, doi: 10.1093/scan/nsx038.
- [79] Tang Q, Huang Z, Ye P, 'Effects of music therapy on depression: A meta-analysis of randomized controlled trials.', *Plos One* 18 Nov 2020 15:11e0240862.
- [80] Elise Labbé, Nicholas Schmidt, Jonathan Babin, Martha Pharr, 'Coping with stress: the effectiveness of different types of music', *Appl Psychophysiol Biofeedback* 2007 Dec;32:4163-8 Doi 10.1007/s10484-007-9043-9 Epub 2007 Oct 27.
- [81] Helen Odell, 'A Music Therapy Approach in Mental Health', *Psychol. Music*, doi: <https://doi.org/10.1177/0305735688161005>.

- [82] Κωσταρίδου-Ευκλείδη Α., *Θέματα γηροψυχολογίας και γεροντολογίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, 1999.
- [83] Amelia Gulliver, Georgia Pike, Michelle Banfield, Alyssa R. Morse, Natasha Katruss, Melanie Pescud, Mitchell McMaster, Harley Valerius, Susan West, 'Evaluation of the Music Engagement Program for people with Alzheimer's disease and dementia: Study protocol for a pilot trial', *Contemp. Clin. Trials Commun.*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100419>.
- [84] Olivia Brancatisano, Ameer Baird, William Forde Thompson, 'Why is music therapeutic for neurological disorders? The Therapeutic Music Capacities Model', *Neurosci. Biobehav. Rev. Vol. 112 May 2020 Pages 600-615*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.02.008>.
- [85] Becky Dowson, Orla McDermott, Justine Schneider, 'What indicators have been used to evaluate the impact of music on the health and wellbeing of people with dementia? A review using meta-narrative methods', *Matur. Vol. 127 Sept. 2019 Pages 26-34*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.06.001>.
- [86] Aline Yumi Higuti, Suzi Rosa Miziara, Barbosa, Lucas Magalhães Corrêa, Tamires Ferrilzco, Juliana Hotta Ansai, 'Effects of listening to music and practicing physical exercise on functional and cognitive aspects in institutionalized older adults with dementia: Pilot study', *EXPLORE 28 July 2020*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.07.006>.
- [87] Masako Otera, Seiji Saito, Hideo Kano, Masayoshi Ichie, 'Clinical characteristics of home-based music therapy in supporting personhood in people with dementia', *Arts Psychother. Vol. 70 Sept. 2020 101682*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101682>.
- [88] Orla McDermott, Martin Orrell & Hanne Mette Ridder, 'The importance of music for people with dementia: the perspectives of people with dementia, family carers, staff and music therapists', *Aging Ment. Health Vol. 18 2014 - Issue 6*.
- [89] Sandra Garrido, Catherine J Stevens, Esther Chang, Laura Dunne, Janette Perz, 'Music and Dementia: Individual Differences in Response to Personalized Playlists', *J Alzheimers 2018643933-941*, doi: 10.3233/JAD-180084.
- [90] Teppo Särkämö, Mari Tervaniemi, Sari Laitine, Ava Numminen, Merja Kurki, Julene K Johnson, Pekka Rantanen, 'Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: randomized controlled study', *Gerontol. 2014 Aug544634-50*, doi: 10.1093/geront/gnt100.
- [91] Rebecca G Deason, Jessica V Strong, Michelle J Tat, Nicholas R Simmons-Stern Andrew E Budson, 'Explicit and implicit memory for music in healthy older adults and patients with mild Alzheimer's disease', *J Clin Exp Neuropsychol 2019 Mar412158-169*, doi: 10.1080/13803395.2018.1510904.
- [92] José Enrique de la Rubia Ortí, María Pilar García-Pardo, Carmen Cabañés Iranzo, José Joaquín Cerón Madrigal, Sandra Sancho Castillo, Mariano Julián Rochina, Vicente Javier Prado Gascó, 'Does Music Therapy Improve Anxiety and Depression in Alzheimer's Patients?', *J Altern Complement Med 2018 Jan24133-36*, doi: 10.1089/acm.2016.0346.

- [93] Steve Matthews, 'Dementia and the Power of Music Therapy', *Bioeth.* 2015 Oct298573-9, doi: 10.1111/bioe.12148.
- [94] Yingshi Zhang, Jiayi Cai, Li An, Fuhai Hui, Tianshu Ren, Hongda Ma, Qingchun Zhao, 'Does music therapy enhance behavioral and cognitive function in elderly dementia patients? A systematic review and meta-analysis', *Ageing Res Rev* 2017 May351-11, doi: 10.1016/j.arr.2016.12.003.
- [95] Tomomi Ueda, Yoshimi Suzukamo, Mai Sato, Shin-Ichi Izumi, 'Effects of music therapy on behavioral and psychological symptoms of dementia: a systematic review and meta-analysis', *Ageing Res Rev* 2013 Mar122628-41, doi: 10.1016/j.arr.2013.02.003.
- [96] Alfredo Raglio, Daniele Bellandi, Paola Baiardi, Marta Gianotti, Maria Chiara Ubezio, Elisa Zancacchi, Enrico Granieri, Marcello Imbriani, Marco Stramba-Badiale, 'Effect of Active Music Therapy and Individualized Listening to Music on Dementia: A Multicenter Randomized Controlled Trial', *J Am Geriatr Soc* 2015 Aug6381534-9, doi: 10.1111/jgs.13558.
- [97] Hannah Trainor, 'Effects of Using Music Therapy for Patients Suffering From Dementia', *Health Care Manag Frederick JulSep* 2019383206-210, doi: 10.1097/HCM.0000000000000276.
- [98] Jenny T van der Steen, Hanneke Ja Smaling, Johannes C van der Wouden, Manon S Bruinsma, Rob Jpm Scholten, Annemiek C Vink, 'Music-based therapeutic interventions for people with dementia', *Cochrane Database Syst Rev* 2018 Jul 2377, doi: 10.1002/14651858.CD003477.pub4.
- [99] Ameer Baird, Séverine Samson, 'Music and dementia', *Prog Brain Res* 2015217207-35, doi: 10.1016/bs.pbr.2014.11.028.
- [100] Kendra D Ray, Mary S Mittelman, 'Music therapy: A nonpharmacological approach to the care of agitation and depressive symptoms for nursing home residents with dementia', *Dement. Lond.* 2017 Aug166689-710, doi: 10.1177/1471301215613779.
- [101] Lisette Weise, Elisabeth Jakob, Nils Frithjof Töpfer, Gabriele Wilz, 'Study protocol: individualized music for people with dementia - improvement of quality of life and social participation for people with dementia in institutional care', *BMC Geriatr* 2018 Dec 14181313, doi: 10.1186/s12877-018-1000-3.
- [102] Katlyn J Peck, Todd A Girard, Frank A Russo, Alexandra J Fiocco, 'Music and Memory in Alzheimer's Disease and The Potential Underlying Mechanisms', *J Alzheimers* 2016514949-59, doi: 10.3233/JAD-150998.
- [103] Ana Maseda, Nuria Cibeira, Laura Lorenzo-López, Isabel González-Abraldes, Ana Buján, Carmen de Labra 1, José Carlos Millán-Calenti, 'Multisensory Stimulation and Individualized Music Sessions on Older Adults with Severe Dementia: Effects on Mood, Behavior, and Biomedical Parameters', *J Alzheimers* 20186341415-1425, doi: 10.3233/JAD-180109.
- [104] Nora Fakhoury, Nathaniel Wilhelm, Kristen F Sobota, Kelly R Kroustos, 'Impact of Music Therapy on Dementia Behaviors: A Literature Review', *Consult Pharm* 2017 Oct 13210623-628, doi: 10.4140/TCP.n.2017.623.

- [105] Ming Hung Hsu, Rosamund Flowerdew, Michael Parker, Jörg Fachner, Helen Odell-Miller, 'Individual music therapy for managing neuropsychiatric symptoms for people with dementia and their carers: a cluster randomised controlled feasibility study', *BMC Geriatr* 2015 Jul 181584, doi: 10.1186/s12877-015-0082-4.
- [106] Hui-Chi Li, Hsiu-Hung Wang, Chu-Yun Lu, Tai-Been Chen, Yu-Hua Lin, I Lee, 'The effect of music therapy on reducing depression in people with dementia: A systematic review and meta-analysis', *Geriatr Nurs Sep-Oct 2019*405510-516, doi: 10.1016/j.gerinurse.2019.03.017.
- [107] Ana Paula S Pereira, Victor Marinho, Daya Gupta, Francisco Magalhães, Carla Ayres, Silmar Teixeira, 'Music Therapy and Dance as Gait Rehabilitation in Patients With Parkinson Disease: A Review of Evidence', *J Geriatr Psychiatry Neurol* 2019 Jan32149-56, doi: 10.1177/0891988718819858.
- [108] Shuai Zhang, Dong Liu, Dan Ye, Haiyu Li, Feng Chen, 'Can music-based movement therapy improve motor dysfunction in patients with Parkinson's disease? Systematic review and meta-analysis', *Neurol Sci* 2017 Sep3891629-1636, doi: 10.1007/s10072-017-3020-8.
- [109] Yuko Koshimori, Michael H Thaut, 'Future perspectives on neural mechanisms underlying rhythm and music based neurorehabilitation in Parkinson's disease', *Ageing Res Rev* 2018 Nov47133-139, doi: 10.1016/j.arr.2018.07.001.
- [110] Aidin Ashoori, David M Eagleman, Joseph Jankovic, 'Effects of Auditory Rhythm and Music on Gait Disturbances in Parkinson's Disease', *Front Neurol* 2015 Nov 116234, doi: 10.3389/fneur.2015.00234.
- [111] Satu Baylan, Rhiannon Swann-Price, Guy Peryer, Terry Quinn, 'The effects of music listening interventions on cognition and mood post-stroke: a systematic review', *Expert Rev Neurother* 2016 Nov1611241-1249, doi: 10.1080/14737175.2016.1227241.
- [112] Takako Fujioka, Deirdre R Dawson, Rebecca Wright, Kie Honjo, Joyce L Chen, J Jean Chen, Sandra E Black, Donald T Stuss, Bernhard Ross, 'The effects of music-supported therapy on motor, cognitive, and psychosocial functions in chronic stroke', *Ann N Acad Sci* 2018 May 24, doi: 10.1111/nyas.13706.
- [113] Alfredo Raglio, Alberto Zaliani, Paola Baiardi, Daniela Bossi, Cinzia Sguazzin, Edda Capodaglio 2, Chiara Imbriani 2, Giulia Gontero 2, Marcello Imbriani, 'Active music therapy approach for stroke patients in the post-acute rehabilitation', *Neurol Sci* 2017 May385893-897, doi: 10.1007/s10072-017-2827-7.
- [114] Teppo Särkämö, 'Music for the ageing brain: Cognitive, emotional, social, and neural benefits of musical leisure activities in stroke and dementia', *Dement. Lond.* 2018 Aug176670-685, doi: 10.1177/1471301217729237.
- [115] Lauren Istvandity, 'Combining music and reminiscence therapy interventions for wellbeing in elderly populations: A systematic review', *Complement Ther Clin Pr.* 2017 Aug2818-25 Doi 101016/j.ctcp.201703003 Epub 2017 Apr 8.
- [116] Βάρβωλη, Λ., *Η διάγνωση του αυτισμού*. Αθήνα: Καστανιώτη, 2007.
- [117] Gustavo Schulz Gattino, Rudimar dos Santos Riesgo, Dânae Longo, Júlio César Loguercio Leite & Lavina Schüler Faccini, 'Effects of relational music therapy on

communication of children with autism: a randomized controlled study', *Nord. J. Music Ther. Vol. 20 2011 - Issue 2 Pages 142-154*, doi: <https://doi.org/10.1080/08098131.2011.566933>.

[118] Lense MD, Beck S, Liu C, Pfeiffer R, Diaz N, Lynch M, Goodman N, Summers A, Fisher MH, 'Parents, Peers, and Musical Play: Integrated Parent-Child Music Class Program Supports Community Participation and Well-Being for Families of Children With and Without Autism Spectrum Disorder.', *Front. Psychol. 30 Oct 2020*, doi: 10.3389/fpsyg.2020.555717.

[119] Seyyed Nabiollah Ghasemtabar , Mahbubeh Hosseini, Irandokht Fayyaz , Saeid Arab , Hamed Naghashian , Zahra Poudineh, 'Music therapy: An effective approach in improving social skills of children with autism', *Adv Biomed Res 2015 Jul 274157*, doi: 10.4103/2277-9175.161584.

[120] Lila Kossovaki, Sara Curran, 'The role of technology-mediated music-making in enhancing engagement and social communication in children with autism and intellectual disabilities', *J Intellect Disabil 2020 Mar 241118-138*, doi: 10.1177/1744629518772648.

[121] Megha Sharda, Carola Tuerk, Rakhee Chowdhury, Kevin Jamey, Nicholas Foster, Melanie Custo-Blanch, Melissa Tan, Aparna Nadig , Krista Hyde, 'Music improves social communication and auditory-motor connectivity in children with autism', *Transl Psychiatry 2018 Oct 2381231*, doi: 10.1038/s41398-018-0287-3.

[122] Geetha Bharathi , Kaavya Jayaramayya, Venkatesh Balasubramanian, Balachandar Vellingiri, 'The potential role of rhythmic entrainment and music therapy intervention for individuals with autism spectrum disorders', *J Exerc Rehabil 2019 Apr 26152180-186*, doi: 10.12965/jer.1836578.289.

[123] Keith Fluegge, 'Music Therapy and Social Skills in Autism: Underlying Biological Mechanisms', *Adv Biomed Res 2018 Mar 27757*, doi: 10.4103/abr.abr_280_16.

[124] A Blythe LaGasse, Rachel C B Manning, Jewel E Crasta, William J Gavin , Patricia L Davies, 'Assessing the Impact of Music Therapy on Sensory Gating and Attention in Children With Autism: A Pilot and Feasibility Study', *J Music Ther 2019 Aug 13563287-314*, doi: 10.1093/jmt/thz008.

[125] Megha Sharda, Giorgia Silani, Karsten Specht, Julian Tillmann, Urs Nater, Christian Gold, 'Music therapy for children with autism: investigating social behaviour through music', *Lancet Child Adolesc Health 2019 Nov 311759-761*, doi: 10.1016/S2352-4642(19)30265-2.

[126] Lucja Bieleninik, Monika Geretsegger, Karin Mössler, Jörg Assmus, Grace Thompson, Gustavo Gattino, Cochavit Elefant, Tali Gottfried, Roberta Iglizzi, Filippo Muratori, Ferdinando Suvini, Jinah Kim, Mike J Crawford , Helen Odell-Miller, Amelia Oldfield, Órla Casey , Johanna Finnemann , John Carpentre, A-La Park , Enzo Grossi, Christian Gold, 'Effects of Improvisational Music Therapy vs Enhanced Standard Care on Symptom Severity Among Children With Autism Spectrum Disorder: The TIME-A Randomized Clinical Trial', *JAMA 2017 Aug 83186525-535*, doi: 10.1001/jama.2017.9478.

[127] Alaine E Reschke-Hernández, 'History of music therapy treatment interventions for children with autism', *J Music Ther Summer 2011482169-207*, doi: 10.1093/jmt/48.2.169.

[128] Kimberley D Lakes, Ross Neville, Spyridoula Vazou, Sabrina E B Schuck, Katherine Stavropoulos, Kavita Krishnan, Irene Gonzalez, Kayla Guzman, Arya Tavakoulia, Annamarie

Stehli, Andrew Palermo, 'Beyond Broadway: Analysis of Qualitative Characteristics of and Individual Responses to Creatively Able, a Music and Movement Intervention for Children with Autism', *Int J Env. Res Public Health* 2019 Apr 171681377, doi: 10.3390/ijerph16081377.

[129] Sarabeth Broder-Fingert , Emily Feinberg , Michael Silverstein, 'Music Therapy for Children With Autism Spectrum Disorder', *JAMA* 2017 Aug 83186523-524, doi: 10.1001/jama.2017.9477.

[130] A Blythe LaGasse, 'Social outcomes in children with autism spectrum disorder: a review of music therapy outcomes', *Patient Relat Outcome Meas* 2017 Feb 20823-32, doi: 10.2147/PROM.S106267.

[131] Daste, B. M., & Rose, S. R., *Group work with cancer patients*. Oxford University Press, 2005.

[132] Kathleen A.Lynch MS, MPH, Nicholas Emard MS, Kevin T.Liou MD, Karen Popkin LCAT, MT-BC. Michael Borten BS, Ogechi Nwodim MSc. Thomas M.Atkinson PhD, Jun J.MaoMD, MSCE, 'Patient Perspectives on Active vs. Passive Music Therapy for Cancer in the Inpatient Setting: A Qualitative Analysis', *J. Pain Symptom Manag.* 19 Novemb. 2020, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.11.014>.

[133] Marco Warth, Jens Kessler, Josien van Kampen , Beate Ditzen, Hubert J Bardenheuer, "Song of Life': music therapy in terminally ill patients with cancer', *BMJ Support Palliat Care* 2018 Jun82167-170, doi: 10.1136/bmjspcare-2017-001475.

[134] Margrethe Langer Bro, Kira Vibe Jespersen, Julie Bolvig Hansen, Peter Vuust, Niels Abildgaard, Jeppe Gram , Christoffer Johansen, 'Kind of blue: A systematic review and meta-analysis of music interventions in cancer treatment', *Psychooncology* 2018 Feb272386-400, doi: 10.1002/pon.4470.

[135] Sandrine Pommeret, Jan Chrusciel, Catherine Verlaine , Marilene Filbet , Colombe Tricou, Stephane Sanchez , Louise Hannetel, 'Music in palliative care: a qualitative study with patients suffering from cancer', *BMC Palliat Care* 2019 Oct 718178, doi: 10.1186/s12904-019-0461-2.

[136] Clare C O'Callaghan, Fiona McDermott, Philippa Reid, Natasha Michael, Peter Hudson , John R Zalberg, Jane Edwards, 'Music's Relevance for People Affected by Cancer: A Meta-Ethnography and Implications for Music Therapists', *J Music Ther Winter* 2016534398-429, doi: 10.1093/jmt/thw013.

[137] Andrew Rossetti, Manjeet Chadha, B Nelson Torres, Jae K Lee, Donald Hylton, Joanne V Loewy, Louis B Harrison, 'The Impact of Music Therapy on Anxiety in Cancer Patients Undergoing Simulation for Radiation Therapy', *Nt J Radiat Oncol Biol Phys* 2017 Sep 1991103-110, doi: 10.1016/j.ijrobp.2017.05.003.

[138] Carla Gramaglia, Eleonora Gambaro, Camilla Vecchi, Davide Licandro, Giulia Raina, Carla Pisani, Vincenzo Burgio, Serena Farruggio, Roberta Rolla, Letizia Deantonio, Elena Grossini, Marco Krengli, Patrizia Zeppegno, 'Outcomes of music therapy interventions in cancer patients-A review of the literature', *Crit Rev Oncol Hematol* 2019 Jun138241-254, doi: 10.1016/j.critrevonc.2019.04.004e.

- [139] Pia Preissler , Sarah Kordovan, Anneke Ullrich, Carsten Bokemeyer, Karin Oechsle, 'Favored subjects and psychosocial needs in music therapy in terminally ill cancer patients: a content analysis', *BMC Palliat Care* 2016 May 121548, doi: 10.1186/s12904-016-0122-7.
- [140] Joke Bradt, Noah Potvin, Amy Kesslick, Minjung Shim, Donna Radl, Emily Schriver, Edward J Gracely, Lydia T Komarnicky-Kocher, 'The impact of music therapy versus music medicine on psychological outcomes and pain in cancer patients: a mixed methods study', *Support Care Cancer* 2015 May2351261-71, doi: 10.1007/s00520-014-2478-7.
- [141] Jaclyn Bradley Palmer, Deforia Lane, Diane Mayo, Mark Schluchter, Rosemary Leeming, 'Effects of Music Therapy on Anesthesia Requirements and Anxiety in Women Undergoing Ambulatory Breast Surgery for Cancer Diagnosis and Treatment: A Randomized Controlled Trial', *J Clin Oncol* 2015 Oct 133283162-8, doi: 10.1200/JCO.2014.59.6049.
- [142] Joke Bradt, Cheryl Dileo, Lucanne Magill, Aaron Teague, 'Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients', *Cochrane Database Syst Rev* 2016 Aug 158, doi: 10.1002/14651858.CD006911.pub3.
- [143] Hsiu F Tsai , Ying R Chen, Min H Chung, Yuan M Liao, Mei J Chi, Chia C Chang, Kuei R Chou, 'Effectiveness of music intervention in ameliorating cancer patients' anxiety, depression, pain, and fatigue: a meta-analysis', *Cancer Nurs Nov-Dec 2014376E35-50*, doi: Cancer Nurs . Nov-Dec 2014;37(6):E35-50.
- [144] Chandysten L Nightingale, Carmen Rodriguez, Giselle Carnaby, 'The impact of music interventions on anxiety for adult cancer patients: a meta-analysis and systematic review', *Integr Cancer Ther* 2013 Sep125393-403, doi: 10.1177/1534735413485817.
- [145] Efthymios Papatzikis, Fathima Zeba, Teppo Särkämö, Rafael Ramirez, Jennifer Grau-Sánchez, Mari Tervaniemi, Joanne Loewy, 'Mitigating the Impact of the Novel Coronavirus Pandemic on Neuroscience and Music Research Protocols in Clinical Populations', *Front Psychol* 2020 Aug 28112160, doi: 10.3389/fpsyg.2020.02160.
- [146] Ramirez, R., Palencia-Lefler, M., Giraldo, S., and Vamvakousis, Z., 'Musical neurofeedback for treating depression in elderly people', *Front Neurosci* 9354, 2015, doi: 10.3389/fnins.2015.00354.
- [147] Grau-Sánchez, J., Münte, T. F., Altenmüller, E., Duarte, E., and Rodríguez-Fornells, A., 'Potential benefits of music playing in stroke upper limb motor rehabilitation', *Neurosci Biobehav Rev* 112 585–599, 2020, doi: 10.1016/j.neubiorev. 2020.02.027.
- [148] Filippo Giordano, Elide Scarlata, Mariagrazia Baroni, Eleonora Gentile, Filomena Puntillo, Nicol Brienza, Loreto Gesualdo, 'Receptive music therapy to reduce stress and improve wellbeing in Italian clinical staff involved in COVID-19 pandemic: A preliminary study', *Arts Psychother. Vol. 70 Sept. 2020*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101688Get>.
- [149] Jordan S. Potash, Debra Kalmanowitz, Ivy Fung, Susan A. Anand & Gretchen M. Miller, 'Art Therapy in Pandemics: Lessons for COVID-19', *J. Am. Art Ther. Assoc. Vol. 37 2020 - Issue 2 Art Ther. Disabil. Stud.*, doi: <https://doi.org/10.1080/07421656.2020.1754047>.

- [150] Wolfgang Mastnak, 'Psychopathological problems related to the COVID-19 pandemic and possible prevention with music therapy', *Acta Paediatr. Vol. 109 Issue 8 P 1516-1518*, Μαΐου 2020, doi: <https://doi.org/10.1111/apa.15346>.
- [151] Herna Hirza, Wiflihani, Ifwanul Hakim, Mukhlis, Suharyanto, 'Therapeutic Music Creation Based on Soundscape of North Sumatra as a Media for Relaxation amid the Covid-19 Pandemic', *Fac. Og Lang. Arts Univ. Negeri Medan Indones.*.
- [152] Jashia Mozib Porshi, 'Music Reliefs Stress & Anxiety during COVID 19 Pandemic', *Asian Res. J. Arts Soc. Sci.*, Σεπτεμβρίου 2020, doi: 10.9734/ARJASS/2020/v11i430178.
- [153] Konstantinos Tsamakias, Andreas S. Triantafyllis, Dimitrios Tsiptsios, Eleftherios Spartalis, Christoph Mueller, Charalampos Tsamakias, Sofia Chaidou, Demetrios A. Spandidos, Lampros Fotis, Marina Economou, Emmanouil Rizos, 'COVID-19 related stress exacerbates common physical and mental pathologies and affects treatment (Review)', σσ. 159–162, Απριλίου 2020, doi: <https://doi.org/10.3892/etm.2020.8671>.
- [154] Elise Cournoyer Lemaire, 'Extraordinary times call for extraordinary measures: the use of music to communicate public health recommendations against the spread of COVID-19', *Can J Public Health 2020 Aug1114477-479*, doi: 10.17269/s41997-020-00379-2.
- [155] Dedee F Murrell, George Kroumpouzos, Atula Gupta, Vito di Lernia, Roxanna Sadoughifar, Mohamad Goldust, 'Role of music therapy in reducing the burden of dermatological diseases during COVID-19', *Dermatol Ther 2020 Nov336e14086*, doi: 10.1111/dth.14086.
- [156] Fischer R, Bortolini T, Karl JA, Zilberberg M, Robinson K, Rabelo A, Gemal L, Wegerhoff D, Nguyễn TBT, Irving B, Chrystal M, Mattos P, 'Rapid Review and Meta-Analysis of Self-Guided Interventions to Address Anxiety, Depression, and Stress During COVID-19 Social Distancing', doi: 10.3389/fpsyg.2020.563876.
- [157] Αθανασίου, Β., 'Πως αλλάζει η ψυχολογία της γυναίκας στην εγκυμοσύνη', *TA NEA Online*, 2014.
- [158] Bandelow, B., Bleich, S., Broocks, A., Hajak, G., Rüter, E. & Sojka, F., 'Panic disorder during pregnancy and postpartum period', *Eur. Psychiatry J. Eur. Psychiatr. Assoc.*, 2006.
- [159] Meltzer-Brody, S., Sullivan, P.F. & Tarantino, L.M., 'Using Animal Models to Disentangle the Role of Genetic, Epigenetic, and Environmental Influences on Behavioral Outcomes Associated with Maternal Anxiety and Depression', *Front. Psychiatry*, 2011.
- [160] Qi Wu, Zhijian Liu, Xiaoli Pang, Ling Cheng, 'Efficacy of five-element music interventions in perinatal mental health and labor pain: A meta-analysis', *Arts Psychother. Vol. 40 August 2020 101217*, doi: Volume 40, August 2020, 101217.
- [161] Friedman, S. H., Kaplan, R. S., Rosenthal, M. B., & Console, P, 'Music therapy in perinatal psychiatry: Use of lullabies for pregnant and postpartum women with mental illness', *Music Med. 24 219–225*, 2010, doi: <https://doi.org/10.1177/1943862110379584>.
- [162] Daisy Fancourt , Rosie Perkins, 'Could listening to music during pregnancy be protective against postnatal depression and poor wellbeing post birth? Longitudinal associations from a preliminary prospective cohort study', *BMJ Open 2018 Jul 1787e021251*, doi: 10.1136/bmjopen-2017-021251.

- [163] Kyrsten Corbijn van Willenswaard, Fioana Lynn, Jenny McNeill, Karen McQueen, Cindy-Lee Dennis, Marci Lobel, Fiona Alderdice, 'Music interventions to reduce stress and anxiety in pregnancy: a systematic review and meta-analysis', *BMC Psychiatry* 2017 Jul 27171271, doi: 10.1186/s12888-017-1432-x.
- [164] Ching-Hui Chuang, Po-Cheng Chen, ChihChen Sophia Lee, Chung-Hey Chen, Yu-Kang Tu, Shih-Chung Wu, 'Music intervention for pain and anxiety management of the primiparous women during labour: A systematic review and meta-analysis', *J Adv Nurs* 2019 Apr754723-733, doi: 10.1111/jan.13871.
- [165] J Garcia-Gonzalez, M I Ventura-Miranda, M Requena-Mullor, T Parron-Carreño, R Alarcon-Rodriguez, 'State-trait anxiety levels during pregnancy and foetal parameters following intervention with music therapy', *J Affect Disord* 2018 May23217-22, doi: 10.1016/j.jad.2018.02.008.
- [166] Sule Gokyildiz Surucu, Melike Ozturk, Burcu Avcibay Vurgec, Sultan Alan, Meltem Akbas, 'The effect of music on pain and anxiety of women during labour on first time pregnancy: A study from Turkey', *Complement Ther Clin Pr.* 2018 Feb3096-102, doi: 10.1016/j.ctcp.2017.12.015.
- [167] Serap Simavli, Ilknur Gumus, Ikbal Kaygusuz, Melahat Yildirim, Betul Usluogullari, Hasan Kafali, 'Effect of music on labor pain relief, anxiety level and postpartum analgesic requirement: a randomized controlled clinical trial', *Gynecol Obstet Invest* 2014784244-50, doi: 10.1159/000365085.
- [168] Hsin-Hui Lin, Yu-Chen Chang, Hsiao-Hui Chou, Chih-Po Chang, Ming-Yuan Huang, Shu-Jung Liu, Wei-Te Lei, Tzu-Lin Yeh, 'Effect of music interventions on anxiety during labor: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials', *PeerJ* 2019 May 157e6945, doi: 10.7717/peerj.6945.
- [169] Hsing-Chi Chang, Chen-Hsiang Yu, Shu-Yueh Chen, Chung-Hey Chen, 'The effects of music listening on psychosocial stress and maternal-fetal attachment during pregnancy', *Complement Ther Med* 2015 Aug234509-15, doi: 10.1016/j.ctim.2015.05.002.
- [170] Wen-jiao Yang, Yong-mei Bai, Lan Qin, Xin-lan Xu, Kai-fang Bao, Jun-ling Xiao, Guo-wu Ding, 'The effectiveness of music therapy for postpartum depression: A systematic review and meta-analysis', *Complement. Ther. Clin. Pract. Vol. 37 Novemb. 2019 Pages 93-101*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.09.002>.
- [171] A B Haidich, 'Meta-analysis in medical research', *Hippokratia* 2010 Dec 14Suppl 1 29-37.