

Τ.Ε.Ι ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ Σ.Ε.Υ.Π
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Η Νοσηλευτική τέχνη, η μουσική και οι άλλες τέχνες: παράγοντες διατήρησης και ανάπτυξης της ψυχικής υγείας του νοσηλευτικού προσωπικού και θεραπείας των ασθενών».

Επιβλέπουσα:

Dr Παπαδημητρίου Μαρία

Καθηγήτρια

Επιμέλεια:

Μουσταίρα Ελένη

Μπισσάνη Φωτεινή

Σπουδάστριες

Πάτρα 2010

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	2
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	6
Αντί προλόγου.....	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο	12
Η ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ 1.1 Ορισμός Νοσηλευτικής.....	12
1.1 Ορισμός Νοσηλευτικής.....	13
1.2 Η Νοσηλευτική ως επιστήμη, τέχνη, λειτουργήμα	14
1.3 Η Νοσηλευτική τον 21 ^ο αιώνα	16
1.4 Είδη Νοσηλευτικής.....	17
1.5 Ο ρόλος των νοσηλευτών στα νοσηλευτικά τμήματα.....	18
1.6 Νοσηλευτική φροντίδα αρρώστου στο τελικό στάδιο της ζωής του	18
1.7 Νοσηλευτική διεργασία	19
1.8 Ηθικά διλήμματα στη Παθολογική-Χειρουργική νοσηλευτική	20
1.9 Αγάπη και Ηρωισμός στη Νοσηλευτική.....	21
1.10 Παιχνίδι και νοσηλευτική φροντίδα.....	22
1.11 Θεραπεία μέσω τέχνης και νοσηλευτική	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο	24
ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΕΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ	24
2.1 Ορισμός μουσικοθεραπείας.....	25
2.2 Ετυμολογία μουσικοθεραπείας.....	27
2.3 Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή.....	27
2.4 Η σχέση θεραπευτή και ασθενή στα πλαίσια της μουσικοθεραπείας.....	29
2.5 Μαθηματικός ορισμός της σχέσης μουσικοθεραπευτή και ασθενή.....	29
2.6 Ενδείξεις εφαρμογής μουσικοθεραπείας	30
2.7 Τρόποι εφαρμογής μουσικοθεραπείας.....	31
2.8 Ομάδες που επωφελούνται από τη μουσικοθεραπεία.....	31
2.9 Τα ευεργετικά αποτελέσματα της μουσικοθεραπείας	32
2.10 Στάδια της μουσικοθεραπείας	33
2.11 Η μουσική ως επιστήμη και δημοκρατική τέχνη.....	33
2.12 Μουσικοθεραπεία και θάνατος.....	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο	37
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΗ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	37
3.1 Η μουσικοθεραπεία στους πρωτόγονους λαούς.....	38
3.2 Η μουσικοθεραπεία στην Αρχαία Ελλάδα.....	39
3.3 Ισλάμ, μουσική και ιαση	39
3.4 Η μουσικοθεραπεία στη σύγχρονη Ελλάδα	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο	43
ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΕΠΙΠΡΑΞΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΕ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ	43
4.1 Η μουσική ως φάρμακο.....	44
4.2 Η μουσική και η μείωση του πόνου.....	44
4.3 Η θετική επίδραση της μουσικοθεραπείας στον καρκίνο (Ca)	45
4.4 Η μουσική βελτιώνει τη μνήμη και τη γλώσσα.....	45
4.5 Μουσικοθεραπεία και καρδιά.....	46
4.6 Η μουσικοθεραπεία και η μεταμόσχευση μυελού των οστών.....	47
4.7 Η άπνεια και η μουσική.....	47
4.8 Μουσικοθεραπεία και Alzheimer	48
4.9 Η επίδραση της μουσικής στη θερμοκρασία του σώματος	49
4.10 Η επίδραση της μουσικής στη χώνεψη.....	49
4.11 Η επίδραση της μουσικής στις ορμόνες	50
4.12 Η μουσική ως θεραπεία στην κατάθλιψη.....	50
4.13 Η χαλαρωτική επίδραση της μουσικής στο stress	50
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο	52
ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΕΜΒΡΥΟ.....	52
5.1 Η μουσική κατά την προγεννητική περίοδο.....	53
5.2 Μουσική και κήση.....	53
5.3 Μουσική σε νεογνολογικές μονάδες.....	54
5.4 Ο ρυθμός ως στοιχείο ζωής κατά την εγκυμοσύνη.....	54
5.5 Συναισθηματική υποστήριξη εγκύου και του εμβρύου με μουσικοθεραπεία.....	55
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ^ο	56

<i>Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.....</i>	<i>56</i>
<i>6.1 Η αξία της μουσικής ως θεραπευτικό μέσο</i>	<i>57</i>
<i>6.2 Η μουσικοθεραπεία στην πρόληψη</i>	<i>58</i>
<i>6.3 Η μουσικοθεραπεία στο χώρο του νοσοκομείου</i>	<i>59</i>
<i>6.4 Η μουσική στο χειρουργικό περιβάλλον</i>	<i>60</i>
<i>6.5 Μελωδίες Χειρουργείου</i>	<i>61</i>
<i>6.6 Η σχέση νοσηλευτή και ασθενή.....</i>	<i>61</i>
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο.....	63
<i>ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΦΕΥΝΕΣ ΣΤΗ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....</i>	<i>63</i>
<i>7.1 Ευκέφαλος και Μουσική.....</i>	<i>64</i>
<i>7.2 Μουσική και καρδιολογικοί ασθενείς</i>	<i>65</i>
<i>7.3 Η επίδραση της μουσικής και του χορού στο έμβryo και την έγκυο γυναίκα.....</i>	<i>67</i>
<i>7.4 Γενικές Μελέτες.....</i>	<i>67</i>
<i>7.5 Μουσική στο χειρουργείο</i>	<i>68</i>
<i>7.6 Η θετική επίδραση της μουσικής στο κυκλοφορικό σύστημα.....</i>	<i>68</i>
<i>7.7 Η όπερα κάνει καλό.....</i>	<i>69</i>
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο.....	70
<i>ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....</i>	<i>70</i>
<i>8.1 Ορισμοί χοροθεραπείας - ορισμός χορού.....</i>	<i>71</i>
<i>8.2 Η χοροθεραπεία στη Δύση</i>	<i>72</i>
<i>8.3 Η χοροθεραπεία ως επάγγελμα στη σύγχρονη εποχή.....</i>	<i>73</i>
<i>8.4 Ομάδες στις οποίες απευθύνεται η χοροθεραπεία</i>	<i>73</i>
<i>8.5 Τα οφέλη της χοροθεραπείας.....</i>	<i>74</i>
<i>8.6 Στόχοι χοροθεραπείας.....</i>	<i>76</i>
<i>8.7 Θεμελιώδεις αρχές χοροθεραπείας.....</i>	<i>76</i>
<i>8.8 Η σημασία του χοροθεραπευτή</i>	<i>77</i>
<i>8.9 Ο τρόπος δράσης της χοροθεραπείας</i>	<i>78</i>
<i>8.10 Θεωρητικό υπόβαθρο Χοροθεραπείας.....</i>	<i>79</i>
<i>8.11 Η πρωτόγονη έκφραση στη χοροθεραπεία.....</i>	<i>80</i>
ΕΝΟΤΗΤΑ 9^ο.....	82
<i>ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.....</i>	<i>82</i>
<i>9.1 Ορισμοί της Εικαστικής θεραπείας.....</i>	<i>83</i>
<i>9.2 Ιστορική αναδρομή της Εικαστικής θεραπείας.....</i>	<i>83</i>
<i>9.3 Το έργο του εικαστικού θεραπευτή</i>	<i>85</i>
<i>9.4 Σε ποιους απευθύνεται η εικαστική θεραπεία.....</i>	<i>87</i>
<i>9.5 Οι σκοποί της εικαστικής θεραπείας.....</i>	<i>88</i>
<i>9.6 Ο στόχος της εικαστικής θεραπείας.....</i>	<i>89</i>
<i>9.7 Η εικαστική θεραπεία στο νοσοκομείο</i>	<i>89</i>
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10^ο.....	91
<i>ΠΑΙΓΝΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</i>	<i>91</i>
<i>10.1 Ορισμοί της παιγνιοθεραπείας-παιχνιδιού</i>	<i>92</i>
<i>10.2 Οι στόχοι της παιγνιοθεραπείας.....</i>	<i>92</i>
<i>10.3 Οι τρόποι εφαρμογής της παιγνιοθεραπείας</i>	<i>93</i>
<i>10.4 Ο ρόλος του παιγνιοθεραπευτή.....</i>	<i>93</i>
<i>10.5 Ομάδες που ενδείκνυται η παιγνιοθεραπεία.....</i>	<i>94</i>
<i>10.6 Οφέλη από τη παιγνιοθεραπεία.....</i>	<i>95</i>
<i>10.7 Παιγνιοθεραπεία στο νοσοκομείο</i>	<i>96</i>
<i>10.8 Το κουνελόθεατρο στην Παιγνιοθεραπεία.....</i>	<i>97</i>
<i>10.9 Το Παράμυθι στην Αφηγηματική Παιγνιοθεραπεία.....</i>	<i>97</i>
<i>10.10 Έρευνα στην Παιγνιοθεραπεία.....</i>	<i>99</i>
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11^ο.....	101
<i>ΓΙΑΤΡΟΙ ΚΛΟΟΥΝ ΓΕΛΩΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....</i>	<i>101</i>
<i>11.1 Ορισμοί των γιατρών κλόουν (clown-doctors).....</i>	<i>102</i>
<i>11.2 Ιστορική αναδρομή των γιατρών-κλόουν (clown-doctors).....</i>	<i>102</i>
<i>11.3 Ο στόχος των Ιατρών-Κλόουν.....</i>	<i>103</i>
<i>11.4 Ιατρός-Κλόουν ένα νέο επάγγελμα.....</i>	<i>103</i>
<i>11.5 Η προετοιμασία των Ιατρών-Κλόουν και το έργο τους στο νοσοκομείο</i>	<i>105</i>
<i>11.6 Ορισμός γελωτοθεραπείας.....</i>	<i>105</i>
<i>11.7 Σύντομη ιστορική αναδρομή γελωτοθεραπείας.....</i>	<i>106</i>
<i>11.8 Η γελωτοθεραπεία στην Ελλάδα (Ελληνική Κλινική Γέλιου).....</i>	<i>106</i>
<i>11.9 Ψευρετικά αποτελέσματα γελωτοθεραπείας</i>	<i>107</i>
<i>11.10 Έρευνες στη Γελωτοθεραπεία.....</i>	<i>109</i>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 ^ο	111
ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	111
12.1 Ορισμοί Δραματοθεραπείας.....	112
12.2 Ετυμολογία Δραματοθεραπείας.....	112
12.3 Ιστορική αναδρομή Δραματοθεραπείας.....	113
12.4 Ομάδες στις οποίες απευθύνεται η Δραματοθεραπεία.....	114
12.5 Τεχνικές-εργαλεία της Δραματοθεραπείας.....	115
12.6 Τα πλεονεκτήματα της Δραματοθεραπείας.....	115
12.7 Τα μοντέλα εφαρμογής της Δραματοθεραπείας.....	116
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13 ^ο	117
ΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ.....	117
13.1 Ορισμός Παραμυθιού	118
13.2 Ιστορική αναδρομή παραμυθιού.....	118
13.3 Η θεραπευτική λειτουργία του παραμυθιού.....	119
13.4 Τα ενεργητικά αποτελέσματα της αφήγησης παραμυθιών.....	120
13.5 Ο ρόλος του αφηγητή παραμυθιών.....	121
ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	123
ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ.....	123
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	126
ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ.....	168
ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	195
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	205
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	207
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	209
SUMMARY.....	211
ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ.....	213
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	214
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	221

ΑΦΙΕΡΩΣΗ

Η εργασία αυτή αφιερώνεται στους γονείς μας και σε όλους όσους έχουν τη μεγάλη τιμή, στο σύγχρονο, στεγνό από αγάπη και φτωχό από ανθρωπιά κόσμο, να ασκήσουν ένα επάγγελμα αγάπης και ανθρωπιάς τη ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗ...



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια των σπουδών μας στο Τμήμα Νοσηλευτικής Πατρών, της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, υπό την επίβλεψη της Διευθύντριας, Δρ Παπαδημητρίου Μαρίας.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα την καθηγήτρια μας Δρ Παπαδημητρίου Μαρία για την εμπιστοσύνη και την πολύτιμη βοήθεια που μας προσέφερε καθ' όλη την διάρκεια της εργασίας μας, η οποία ήταν καίρια για την ολοκλήρωση της Έρευνας μας.

Επίσης, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον Α' Επιμελητή της Καρδιολογικής Κλινικής του Ωνάσειου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου, Μουσικοσυνθέτη Κύριο Δρίτσα Αθανάσιο για τις χρήσιμες και εποικοδομητικές συμβουλές του σε θέματα που αφορούσαν την παρούσα εργασία.

Θερμές ευχαριστίες οφείλουμε στον Πρόεδρο του Όναρ μέσω Τέχνης για το άρρωστο παιδί, Ψυχολόγο και Αφηγητή Παραμυθιών Κύριο Αβούρη Δημήτριο, ο οποίος στάθηκε σημαντικός αρωγός στην προσπάθειά μας και μας υποστήριξε σε κάθε φάση της πορείας μας.

Στη συνέχεια θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την Χοροθεραπεύτρια του Σικιαρίδειου Ιδρύματος Κυρία Κουγιούφα Αμάντα για την πολύτιμη καθοδήγηση της και την εμπιστοσύνη και εκτίμηση, που μας έδειξε.

Τις ευχαριστίες μας εκφράζουμε και στον Καθηγητή Πληροφορικής, Φοιτητή του Τμήματος Νοσηλευτικής Κύριο Κουκαλιώτη Νικόλαο του Γεωργίου για την υπομονή και την ανιδιοτελή βοήθεια που μας προσέφερε.

Τέλος, θα θέλαμε να απευθύνουμε τις ευχαριστίες μας στις οικογένειες μας: Ηλία και Σταυρούλα Μπιτσάνη, Γεώργιο Μπιτσάνη και Αναστάσιο και Μαρία Μουσταίρα, Λοΐζου Βασιλική, καθώς και στις Φίλες μας, συνοδοιπόρους στο ταξίδι της ζωής μας: Δικαίου Δημήτρα του Νεκτάριου και Μουτεβελή Ηλιάνα του Γεωργίου, που μας εμπόρωνα και μας συμπαραστέκονταν κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της διπλωματικής μας εργασίας.

ΤΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αντί προλόγου. . .

Σελίδα από το ημερολόγιο ενός ψυχιατρείου

Η ψυχρή ατμόσφαιρα ενός ψυχιατρείου. Λευκοί τοίχοι, ψυχρός φωτισμός, κρύα πλακάκια στο πάτωμα. Λευκές, ψυχρές, άτονες επιθυμίες, άχρωμοι ορίζοντες. . . Την ιδέα την υποδέχονται με κάποια σκληρά γέλια ειρωνείας. Ζωγραφική και μουσική στο ψυχιατρείο. Αν είναι δυνατόν! Ωστόσο το εργαστήριο λειτουργεί. Σε κάποια ψυχρή, άχρωμη αίθουσα. Μερικές χρωματιστές μπογιές ριγμένες σε ένα τραπέζι παραξενεύουν ευχάριστα.

Ένας, δύο, στην αρχή «τρόφιμοι», τολμούν να διαβούν τη πόρτα του. Όχι όμως και να αγγίξουν χρώματα και κραγιόνια.

Ωστόσο οι ήχοι και οι μελωδίες που μεταδίδονται από το μαγνητόφωνο αρχίζουν να ζεσταίνουν την ατμόσφαιρα και να απελευθερώνουν κάποιες φυλακισμένες, καταχωνιασμένες στα έγκατα του υποσυνείδητου.

Οι δύο γίνονται τρεις, οι τρεις γίνονται τέσσερις. Κάποιος τολμά να αγγίξει τα μολύβια. Την ημέρα εκείνη, οι ήχοι που ξεχειλίζουν το εργαστήριο, βίαιοι, παθιασμένοι, τρικυμισμένοι θα 'λεγες, σε συγκρουόμενες εντάσεις, ξεσηκώνουν φουρτούνες στις ταραγμένες αλλά ναρκωμένες ψυχές. Μουσικό θέμα η «Θάλασσα» του Ντεμπισσύ.¹

Τους προτείνω άλλη μια φορά να εκφράσουν τις συγκινήσεις της στιγμής, ζωγραφίζοντας σε μια πολύ μεγάλη ομαδική επιφάνεια. Σκληρά γέλια αυτοάμυνας – αντίδραση προς την ένταση που νιώθουν να φουσκώνει μέσα τους. Όμως ο ένας μετά τον άλλο, σχεδόν ταυτόχρονα, αρπάζουν το κάρβουνο και ορμούν..

Άγριες κινήσεις, σκληρές γραμμές, μαύρες αστραπές χαράζουν την ατσαλάκωτη κόλλα. Οδοντηρά αποτυπώματα στη πάλλευκη επιφάνεια. Ένα εσωτερικό ξέσπασμα με ταχύτητα έκρηξης που σίγουρα με λόγια δε μπορεί να εκφραστεί.

Στην επόμενη συνάντηση τα πνεύματα είναι πιο γαληνεμένα. Και η μουσική ατμόσφαιρα ντυμένη με τις βουκολικές αποχρώσεις της «Ποιμενικής συμφωνίας» του Μπετόβεν.

Κάποια ζεστά συναισθήματα αρχίζουν να αναβλύζουν, ντροπαλές ελπίδες αχνά να διαγράφονται.

Οι πλατιές ηχητικές επιφάνειες παρασύρουν το χέρι και την ψυχή σε μεγάλες χρωματικές επιφάνειες, τρυφερά φορτισμένα με παστέλ αποχρώσεις. Οι βίαιες γραμμές της προηγούμενης συνάντησης δε χάθηκαν ολότελα. Καταλάγιασαν σε κάποια σκούρα κύματα που υποχωρούν ρυθμικά στο θαύμα της χρωματικής μελωδικότητας του ανατέλλοντος ηλίου.

Οι λευκοί ορίζοντες αρχίζουν να ροδίζουν.²

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο άνθρωπος απ' τη φύση του είναι δημιουργικό όν. Η δημιουργία άλλωστε είναι ο δρόμος προς την ολοκλήρωση και την αυτοεξερεύνηση, είναι το μέσο για την ανάκτηση της ψυχικής υγείας μας, βασικού παράγοντα εξέλιξης κάθε ατόμου.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι, ώστε να είμαστε δημιουργικοί στην ζωή μας: σκιστάροντας, παίζοντας μουσική, αυτοσχεδιάζοντας ή χορεύοντας. Όλες αυτές οι δημιουργικές τέχνες μας βοηθούν να εκφράσουμε τις εσωτερικές μας πτυχές και προτιμήσεις, να ξεπεράσουμε τ' αρνητικά συναισθήματα, τα άγχη ή τα τραύματα που φωλιάζουν στη ψυχή και στο μυαλό μας δρώντας ανασταλτικά στην ανάπτυξη και την ωρίμανσή μας.

Επιπλέον η τέχνη απελευθερώνει τα δυσάρεστα συναισθήματα μειώνοντας τα σε ένταση με αποτέλεσμα το άτομο να νιώθει πιο δυνατό, πιο σίγουρο να τα αντιμετωπίσει.

Τα νέο αυτό είδος θεραπείας περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων: μικρούς, μεγάλους, άτομα «φυσιολογικά», άτομα με ειδικές ανάγκες ή ψυχικά νοσήματα. Όλοι ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία, τη συναισθηματική ή διανοητική τους κατάσταση έχουν το δικαίωμα και την ευκαιρία να συμμετέχουν σε δημιουργικές ομάδες τέχνης επαναπροσδιορίζοντας την ζωή, τις ανάγκες, τους στόχους και τα θέλω τους. Είναι μοναδική η ευκαιρία που προσφέρει το εναλλακτικό είδος θεραπείας. Θέτει τον άνθρωπο Δημιουργό-Πρωταγωνιστή της ίδιας της ζωής του, αφήνοντας τον ελεύθερα να επιλέξει.

Αν και άγνωστη στην χώρα μας η θεραπεία αρχίζει σιγά, σιγά να βρίσκει τον δρόμο και την ταυτότητά της ανάμεσα στις άλλες ψυχοθεραπευτικές τεχνικές οι οποίες αυξάνονται με ταχύ ρυθμό, αποσκοπώντας η καθεμιά στην ίαση του ανθρώπινου πόνου. Σε χώρες του εξωτερικού το επάγγελμα του θεραπευτή μέσω τέχνης έχει ήδη αναγνωριστεί και προσδιορίζει την ταυτότητά του. Ένας θεραπευτής μέσω τέχνης μπορεί να εργαστεί σε σχολεία, νοσοκομεία, ιδιωτικές κλινικές και κέντρα αποκατάστασης. Στην Ελλάδα γίνονται κάποια δειλά βήματα ανάπτυξης της συγκεκριμένης τεχνικής. Όμως χρειάζεται μεγαλύτερη προσπάθεια ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης τόσο από την πλευρά της πολιτείας όσο και από την πλευρά της κοινότητας.¹

Είναι σημαντική η χρήση μουσικής στους χώρους αναμονής ασθενών, στα χειρουργεία, στις μονάδες εντατικής θεραπείας (στην εντατική θεραπεία προτείνεται

ατομική ακρόαση μέσω ακουστικών). Στις ΗΠΑ ειδικευμένοι μουσικοθεραπευτές-μουσικοί παίζουν ζωντανά μουσική σε τμήματα του νοσοκομείου.³

Πρέπει να τονιστεί, πως από τη σύλληψη ο άνθρωπος περιβάλλεται από έναν υγρό κόσμο ήχων και κίνησης. Η πρώτη συμφωνία της ζωής, η τακτική κίνηση της καρδιάς και των πνευμόνων της μητέρας, και ο ίδιος ο σφυγμός του εμβρύου, μπορεί να αποτελούν το πρότυπο για τις μετέπειτα χρήσεις του ήχου και τις ισχυρές συναισθηματικές αντιδράσεις που διαμορφώνει αργότερα σαν παιδί και ενήλικας απέναντι στα ηχητικά φαινόμενα.

Αξιοσημείωτο είναι πως η συνεργασία Ψυχοθεραπευτών, καλλιτεχνών, παιδαγωγών αλλά και νοσηλευτικού προσωπικού συγκλίνουν στην άποψη ότι η τέχνη αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι στη ζωή του κάθε ανθρώπου.⁴

Αξιοπρόσεκτο είναι πως η πείρα πάνω στις ανθρώπινες ασθένειες διδάσκει ότι η πίστη παίζει έναν πολύ ουσιαστικό ρόλο, στη θεραπεία στη δύσκολη αυτή εποχή που ζούμε. Το άτομο που ζει περισσότερο στο υλικό επίπεδο, ζει πολύ πιο δύσκολη ζωή. Ένα τέτοιο άτομο δεν πιστεύει πως είναι δυνατόν να βελτιωθεί η κατάστασή του, κάτι που είναι απαραίτητο για τη θεραπεία. Πρέπει να πιστεύουμε ότι τίποτα δεν είναι αδύνατο. Κάθε ιδέα που φαίνεται σωστή πρέπει να συνδυάζεται με τη σκέψη ότι τίποτα δεν μπορεί να εμποδίσει την πραγματοποίησή της, αν ζητήσουμε τη βοήθεια του Θεού.

Καμία σκέψη δε μπορεί να υλοποιηθεί μόνη της. Για να εφαρμοστεί πρακτικά μια ιδέα χρειάζεται πάντα κάποια προσπάθεια. Ο άνθρωπος έχει ακλόνητη πίστη, και έτσι οπλισμένος να περιμένει και να δέχεται την καθοδήγηση που θα του έλθει από μέσα του. Όταν διαλογιζόμαστε αναζητώντας τη λύση σε ένα πρόβλημά μας, πληροφορούμε το Θεό για τις ανάγκες μας.

Τώρα δίνεται σε όλους μας μια ευκαιρία θεόσταλη να προσφέρουμε στην ανθρωπότητα που υποφέρει, τα εξαιρετικά πλεονεκτήματα των τεχνών. Αλλά για να γίνει κάποιος Επιστήμονας της Θεραπείας, το πιο σημαντικό είναι να γίνει ένα παράδειγμα για τους άλλους, να ζει σύμφωνα με αυτά που διακηρύσσει. Για να ξαναβρεί ο άνθρωπος τη χαμένη του υγεία είναι απαραίτητη η ταυτόχρονη αγωγή του σώματος και της ψυχής. Μια αποθαρρυσμένη ψυχή επιδεινώνει την υγεία ενώ η νοητική εγρήγορση επισπεύδει την ανάρρωση. Η σωματική μουσική είναι το κλειδί και ένας δρόμος προς την υγεία.⁵

Σκοπός λοιπόν της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσουμε τις θέσεις και τις απόψεις του νοσηλευτικού προσωπικού, όσο αφορά την επίδραση της μουσικής και

των άλλων τεχνών στη θεραπεία και στην ψυχική υγεία των ασθενών και επιπροσθέτως στην ικανότητα απόδοσης εργασίας των νοσηλευτών και την επίδραση που ασκεί στον ψυχισμό τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

Η ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

ΤΕΧΝΗ

1.1 Ορισμός Νοσηλευτικής

Λόγω των διαστάσεων της, που συνεχώς αυξάνονται και με την ιατρική και τεχνολογική πρόοδο στο χώρο της υγείας, δεν είναι εύκολο να δοθεί απόλυτα ακριβής ορισμός που να καλύπτει όλο το εύρος της. Κατά καιρούς εκφράστηκαν διάφορες γνώμες και διατυπώθηκαν ορισμοί για τη νοσηλευτική από προσωπικότητες του νοσηλευτικού χώρου και επίσημους νοσηλευτικούς οργανισμούς. Αντιπροσωπευτικά αναφέρονται μερικοί.

Η νοσηλευτική θεωρείται επιστήμη του ανθρώπου σε ότι αφορά την υγεία και τη νόσο. Έχει εκπαιδευτική αποστολή στην κοινωνία. Είναι εκπαιδευτικό μέσο, δύναμη, που συντελεί στην ωρίμανση της προσωπικότητας του ανθρώπου με σκοπό τη δημιουργική ζωή, προσωπική και κοινωνική.

Η νοσηλευτική είναι ένα από τα κυριότερα έργα, που ασχολείται με τη φροντίδα του αρρώστου και του υγιούς ατόμου. Αποτελεί σύνθεση επιστημονικών γνώσεων, τεχνικών εφαρμογών και ανθρωπιστικής συμπεριφοράς. Ειδική ευθύνη της είναι η εξασφάλιση ολοκληρωμένης και εξατομικευμένης νοσηλευτικής φροντίδας προς το άτομο, την οικογένεια και την κοινωνία.

Η Henderson ορίζει τη νοσηλευτική ως βοήθεια προς το άτομο, άρρωστο ή υγιές για να εκτελέσει εκείνες τις δραστηριότητες που συμβάλλουν στην υγεία ή την ανάρρωση. Δραστηριότητες, που θα εκτελούσε το άτομο χωρίς βοήθεια αν είχε την απαιτούμενη δύναμη, θέληση ή γνώση. Να προσφέρει δε τη βοήθεια αυτή, έτσι ώστε το άτομο να αποκτήσει ανεξαρτησία αυτοφροντίδας το συντομότερο δυνατόν.⁶

Το Διεθνές Συμβούλιο Νοσηλευτών (International Council of Nursing) ορίζει τη νοσηλευτική όπως παρακάτω:

Η νοσηλευτική είναι επιστήμη υγείας, αναπόσπαστο μέρος του υγειονομικού συστήματος. Ενσωματώνει την προαγωγή της υγείας, την πρόληψη της ασθένειας και τη νοσηλευτική φροντίδα των αρρώστων και αναπήρων ως βιοψυχοκοινωνικών ανθρώπινων υπάρξεων όλων των ηλικιών, σε όλες τις δομές και τα επίπεδα υπηρεσιών υγείας. Οι νοσηλευτικές πράξεις και παρεμβάσεις απευθύνονται στο άτομο, την οικογένεια και το κοινωνικό σύνολο με έκδηλα ή επικείμενα προβλήματα υγείας.⁷

1.2 Η Νοσηλευτική ως επιστήμη, τέχνη, λειτούργημα

Η νοσηλευτική αποτελεί τη ραχοκοκαλιά της υγείας. Έχει αποστολή με κοινωνικό χαρακτήρα. Οι νοσηλευτές προσφέρουν υπηρεσίες εικοσιτέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο.⁸

Οι νοσηλευτές σήμερα επιμορφώνουν τις μητέρες, εμβολιάζουν τα παιδιά, συμβουλεύουν τους νέους για υγιεινό τρόπο ζωής, ενθαρρύνουν τους ενήλικες για άσκηση και καλή διατροφή, βελτιώνουν τον τρόπο ζωής των ηλικιωμένων, και απαλύνουν τον πόνο του ετοιμοθάνατου. Εργάζονται σε νοσοκομεία, σχολεία, φυλακές.

Είναι παρόντες σε καιρό ειρήνης (Ολυμπιακοί αγώνες, Αεροπορική Επίδειξη Αρχάγγελος, φυσικές καταστροφές), αλλά και στα πεδία των μαχών ως μέλη Ειρηνευτικών Αποστολών, και στα στρατόπεδα των προσφύγων σε όλα τα μήκη και πλάτη της Υφηλίου.

Η νοσηλευτική πάντα είχε, ως στόχο να βοηθήσει τον άνθρωπο να ζήσει. Μια οπτική που αποδίδεται στη Florence Nightingale. Βασικές αρχές όπως η αγάπη, το καθήκον, και η καλοσύνη συνεχίζουν να χαρακτηρίζουν το νοσηλευτικό επάγγελμα, ακόμη και αν δεν ακούγονται σήμερα με τις ίδιες ακριβώς λέξεις καθώς έχουν αντικατασταθεί από άλλες πιο τεχνοκρατικές. Σήμερα η νοσηλευτική είναι αναπόσπαστο κομμάτι του Οικοδομήματος που ονομάζεται Σύστημα Υγείας, και ο νοσηλευτής αποτελεί το υποκατάστατο των αναγκών του ασθενούς.

Η Henderson(1997) είχε πει πως η μοναδικότητα της δράσης του νοσηλευτή είναι να βοηθήσει το άτομο να κάνει εκείνες τις δραστηριότητες, που φυσιολογικά θα τις έκανε χωρίς βοήθεια, δίνοντας του δύναμη, θέληση ή γνώση. Σήμερα όπως έναν αιώνα πριν, οι θεμέλιοι λίθοι της φροντίδας είναι τα ιδανικά των νοσηλευτών, το όραμα, οι κανόνες και το επαγγελματικό ήθος.⁹

Η νοσηλευτική είναι μια πολυσήμαντη τέχνη που στηρίζεται, διέπεται και αξιολογείται από νοσηλευτικές αρχές. Η νοσηλευτική τέχνη υπάγεται στις Καλές Τέχνες. Η καλλιτεχνική δημιουργία στηρίζεται σε κανόνες και αρχές για την ανακούφιση του πονεμένου ανθρώπου. Η νοσηλευτική τέχνη παρουσιάζει πολυμέρεια και πολυμορφία. Συγκεκριμένα:

- ✓ Διδακτική τέχνη
- ✓ Τέχνη νοσηλευτικού διαλόγου
- ✓ Ηγετική τέχνη

✓ Τέχνη εφαρμογής νοσηλευτικής διεργασίας

✓ Νοσηλευτική έρευνα

Οι μορφές αυτές στηρίζονται σε επιστημονικές αρχές και σε επιστημονικές δεξιότητες. Επομένως, η επιστήμη και η τέχνη, έχουν γνωσιολογικό και τεχνικό χαρακτήρα. Το δημιουργήμα άνθρωπος, με το οποίο ασχολείται η νοσηλευτική τέχνη απαιτεί ολική θεώρηση και γι' αυτό απαιτείται στον κλάδο αυτό η ύπαρξη άρτιων επιστημονικών προσωπικοτήτων. Κλείνοντας είναι αναγκαίο να τονισθεί πως σαν τέχνη η νοσηλευτική απαιτεί καρδιά με συμπάθεια και ζεστά χέρια.⁸

Από την άλλη η νοσηλευτική είναι επιστήμη ξεχωριστή βέβαια από την ιατρική, με δική της ταυτότητα, δικό της αντικείμενο και δική της μεθοδολογία, που βοηθά τον άρρωστο από άλλες πηγές γνώσεις από εκείνες της ιατρικής.

Το άτομο, υγιές ή άρρωστο, που έχει ανάγκη από τις υπηρεσίες της νοσηλευτικής, είναι μια βιοψυχοκοινωνική οντότητα με βασικές ανάγκες από τις τρεις αυτές σφαίρες. Η απειλή της υγείας του, η αρρώστια και η εισαγωγή του στο νοσοκομείο του δημιουργούν προβληματικές καταστάσεις, γιατί προκαλούν ανισοζύγια στις ανάγκες του.¹⁰

Η κύρια ευθύνη της νοσηλευτικής άσκησης αναπτύσσεται εξαιτίας των δευτερογενών προβλημάτων που προκαλούνται από την αδυναμία του αρρώστου να εκτελεί τη συνηθισμένη καθημερινή συμπεριφορά του. Προβλήματα, που μπορούν αποφασιστικά να επηρεάσουν το ρυθμό και το είδος των προσαρμογών που θα κάνει το άτομο και την οικογένειά του στη διεργασία της νόσου, τη θεραπεία και την αποκατάστασή του.

Ο νοσηλευτής ετοιμάζεται για να βοηθήσει τον άρρωστο ή το δυνητικά άρρωστο να κάνει το σύνολο των απαραίτητων προσαρμογών για την υποστήριξη των υποκείμενων φυσιολογικών διεργασιών και για τους συμβιβασμούς στον κόσμο όπου υπάρχει. Μόνο ο νοσηλευτής είναι σε θέση να βοηθήσει τον άρρωστο να διαπραγματευτεί με τα προβλήματα που δημιουργούν η απειλή της υγείας και η αρρώστια, ως ενοποιημένο σύνολο και ως μέλος μιας οικογένειας και μιας κοινότητας.¹⁰

Ωστόσο πρόσφατα τέθηκε το ερώτημα αν η νοσηλευτική θα έπρεπε να ενταχθεί μεταξύ των επαγγελμάτων ή των λειτουργημάτων. Για πολλούς λόγους το ζήτημα αυτό είναι σημαντικό για τους νοσηλευτές. Τα επάγγελμα έχει το χαρακτήρα της απασχόλησης ή της σταδιοδρομίας, ενώ το λειτούργημα απαιτεί μια κλίση με τη συνδρομή της κατάλληλης εκπαίδευσης που προβάλλει μια αίγλη ανωτερότητας και

πρωτοκαθεδρίας σ' έναν εργασιακό τομέα. Γενικά κάθε επάγγελμα απαιτεί ποικίλου βαθμού εκπαίδευση και ικανότητα, ενώ εξίσου ποικίλλει και το εύρος του γνωστικού υποβάθρου. Σε τελική ανάλυση όλα τα λειτουργήματα είναι επαγγέλματα, δεν ισχύει όμως και το αντίστροφο.¹¹

Μέχρι πρόσφατα η νοσηλευτική αντιμετωπιζόταν μάλλον ως επάγγελμα και όχι ως λειτουργήμα. Η θεώρηση αυτή προκύπτει απ' τη φύση της νοσηλευτικής πρακτικής, που εκλαμβάνεται ως προέκταση των υπηρεσιών που προσφέρουν στον ασθενή συνήθως οι σύζυγοι και οι μητέρες. Επιπλέον η νοσηλευτική θεωρείται ως επικουρική προς την ιατρική, ενώ οι νοσηλευτές καθυστέρησαν να αναγνωρίσουν και να οργανώσουν το επαγγελματικό γνωστικό τους υπόβαθρο. Ακόμα η νοσηλευτική εκπαίδευση υπολείπεται σε τυποποίηση, ενώ και η διατήρηση του συστήματος τριών βαθμίδων εισαγωγής στη νοσηλευτική πρακτική (δίπλωμα, ενδιάμεσο πτυχίο, τελικό πτυχίο), ίσως εμπόδισε την εξέλιξη του επαγγέλματος. Τέλος η αυτονομία της νοσηλευτικής πρακτικής παραμένει ατελής, αφού κατά μεγάλο μέρος κατευθύνεται από την ιατρική.

Από την άλλη πλευρά, πολλά από τα χαρακτηριστικά ενός λειτουργήματος αναγνωρίζονται στη νοσηλευτική. Πραγματικά, ο νοσηλευτής είναι επιφορτισμένος από την κοινωνία να προσφέρει υπηρεσίες υγείας σε διάφορα σημεία του φάσματος υγείας-νόσου. Υπάρχει ένα αναπτυσσόμενο γνωστικό υπόβαθρο, επιρροή στην εκπαίδευση, αλτρουιστική προσφορά, κώδικας δεοντολογίας και επαγγελματική κατοχύρωση. Αν και ο διάλογος συνεχίζεται, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι η νοσηλευτική είναι ένα ελπιδοφόρο, εξελισσόμενο, ημι-λειτουργήμα.¹¹

1.3 Η Νοσηλευτική του 21^ο αιώνα

Τον 21^ο αιώνα, οι επιστήμονες υγείας έρχονται αντιμέτωποι με γηρασμένο πληθυσμό, του οποίου οι ανάγκες αυξάνουν σε οξύτητα και πολυπλοκότητα, και με νέες αρρώστιες, η θεραπεία των οποίων παραμένει προβληματική. Λύσεις σε θέματα κατάχρησης φαρμάκων, έλλειψης στέγης και χρόνιων και ψυχικών νόσων είναι δύσκολες, ακόμα και στα πιο επιτηδευμένα συστήματα και τεχνολογίες φροντίδας υγείας και ελλείψεις προσωπικού.

Οι συμβαίνουσες αλλαγές στο σύστημα υγείας καθιστούν αναπόφευκτη την αλλαγή στη νοσηλευτική. Η νοσηλευτική είναι μέγιστος συντελεστής στη παροχή φροντίδας υγείας και αποτελεί μια σημαντική δύναμη στη μελλοντική διάπλαση.¹⁰

1.4 Είδη Νοσηλευτικής

Κοινοτική Νοσηλευτική: Κοινοτική νοσηλευτική είναι η επιστημονική νοσηλευτική εργασία που έχει επίκεντρο της φροντίδος της τις ανάγκες υγείας ατόμων, στο σύννηθες καθημερινό περιβάλλον του σπιτιού, του σχολείου ή της εργασίας. Σαν τμήμα της όλης κοινοτικής προσπάθειας που γίνεται για την προαγωγή της δημόσιας υγείας, η κοινοτική νοσηλευτική ενδιαφέρεται τόσο για το υγιές, όσο και για το άρρωστο ή ανάπηρο άτομο της κοινότητας.¹²

Καρδιολογική Νοσηλευτική: Τα νοσήματα του κυκλοφορικού συστήματος έχουν τη πρώτη θέση στα προβλήματα υγείας της σημερινής κοινωνίας μας. Αποτελούν δε την πιο συνηθισμένη αιτία θανάτου, τόσο στην Ευρώπη όσο και τις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Επομένως, δικαιολογημένος είναι ο φόβος και η ανησυχία στο άτομο που υποφέρει από τέτοιο νόσημα. Ο κόσμος φοβάται τα νοσήματα της καρδιάς επειδή είναι κοινή γνώση ότι ο αιφνίδιος θάνατος οφείλεται συχνά σε καρδιακή νόσο. Η νοσηλεύτρια πρέπει να έχει υπόψη της αυτό το φόβο όταν οι άρρωστοι παραπονιούνται για συμπτώματα, που υποπτεύονται ότι είναι ενδεικτικά καρδιακής παθήσεως. Η κατάσταση του αρρώστου χειροτερεύει από τη σκέψη, πως κάθε προσπάθεια που επιβαρύνει την καρδιά μπορεί να αποβεί θανατηφόρα. Ο άρρωστος φοβάται τις χαρές της ζωής που μπορεί να αποβούν επικίνδυνες. Όταν μπαίνει η διάγνωση της καρδιοπάθειας η νοσηλεύτρια θα πρέπει να είναι βέβαια πως ο άρρωστος έχει ενημερωθεί σωστά για την αρρώστια και το νέο τρόπο ζωής που θα ακολουθήσει. Περιορίζεται την άσκοπη αναπηρία και το άγχος του αρρώστου όταν η νοσηλεύτρια έχει σωστή αντίληψη για τη φύση και τη σοβαρότητα της πάθησής του και τον εμπνεύσει ότι βρίσκεται σε ικανά χέρια.¹³

Ογκολογική Νοσηλευτική: Όλοι οι άρρωστοι που ξέρουν πως πάσχουν από καρκίνο έχουν επηρεαστεί ψυχολογικά από την πραγματικότητα αυτή και έχουν ανάγκη από μια νοσηλεύτρια που θα χρησιμοποιεί όλες τις και τις δεξιότητες της όταν τους νοσηλεύει. Τότε όμως η νοσηλεύτρια δίνει στον άρρωστο με καρκίνο αυτό που πραγματικά χρειάζεται όταν αναγνωρίζει τα αισθήματα της για τη ζωή και το θάνατο και τότε εισπράττει τη μεγαλύτερη αμοιβή από την εργασία της, την αμοιβή της ολοκλήρωσης της προσωπικότητάς της.¹⁴

Ορθοπεδική Νοσηλευτική: Η σπουδαιότητα των μυοσκελετικών παθήσεων είναι μεγάλη. Οι αναπηρίες, που συνήθως αφήνουν, καθώς και η μακρά διάρκειά τους έχουν σοβαρές επιπτώσεις τόσο στο κοντινό όσο και το μακρινό μέλλον του

αρρώστου. Οι ορίζοντες της ορθοπεδικής νοσηλευτικής συνέχεια διευρύνονται ακολουθώντας τον αυξανόμενο δείκτη μυοσκελετικών κακώσεων, δυσμορφιών και αναπηριών καθώς και την εξέλιξη ορθοπεδικής και τραυματιολογίας.¹⁴

Γεροντολογική Νοσηλευτική: Η φιλοσοφία της γεροντολογικής νοσηλευτικής αποβλέπει στη συμβολή της νοσηλευτικής ως επιστήμης και τέχνης, στην αναστολή ή την επιβράδυνση της διεργασίας του γήρατος που αποτελεί συνεχιζόμενο φαινόμενο της ζωής δηλαδή νοήματος και χαράς στα ώριμα χρόνια της ζωής του ανθρώπου.¹⁵

1.5 Ο ρόλος των νοσηλευτών στα νοσηλευτικά τμήματα

Όλοι οι νοσηλευτές των τμημάτων είναι υποχρεωμένοι να συμμετέχουν στη βελτίωση της ποιότητας (συνήθως για τη συλλογή των στοιχείων και για την καταγραφή των αποτελεσμάτων). Παρόλο που ορισμένες από αυτές τις μελέτες βελτίωσης της ποιότητας φαίνονται μακρόχρονες και περίπλοκες, οι νοσηλευτές που βρίσκονται δίπλα στους ασθενείς, μπορούν να συμβάλλουν σε μια σημαντική συνεισφορά της ποιότητας. Πρέπει:

✓ Να είναι πρόθυμοι να συμμετέχουν. Ως νοσηλευτές να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στους ασθενείς. Αν παρατηρήσουν προβλήματα με το προσωπικό ή με τους κανονισμούς και τις διαδικασίες του νοσοκομείου, να τις αναφέρουν στη προϊσταμένη τους. Αν τους ζητηθεί να κάνουν κάποιες παραπάνω καταγραφές γι' αυτές τις μελέτες, πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι οι πληροφορίες που θα ληφθούν απ' τους φακέλους είναι σημαντικές για τη βελτίωση της ποιότητας.

✓ Ο τρόπος με τον οποίο καταγράφουν τα στοιχεία είναι σημαντικός. Τα αρχεία που δημιουργούν μέσα από συνεχιζόμενες καταγραφές παρέχουν τη βάση για έρευνα, που θα είναι προς όφελος τόσο των ασθενών όσο και των νοσηλευτών.

Οι μελέτες βελτίωσης της ποιότητας μπορεί να φαίνονται περίπλοκες και λεπτομερείς, αλλά καθιστούν την εργασία των νοσηλευτών πιο αποτελεσματική και μπορεί να κάνουν την επόμενη επαφή με των ασθενών με το σύστημα υγείας πιο αποτελεσματική.¹⁶

1.6 Νοσηλευτική φροντίδα αρρώστου στο τελικό στάδιο της ζωής του

Όλα τα επαγγέλματα υγείας έχουν στενή σχέση με το θάνατο διότι υπηρετούμε τον φύσει θνητό άνθρωπο. Όταν ο άρρωστος πλησιάζει στο τέλος της επίγειας ζωής του και αρχίζει η αγωνία του θανάτου, οι νοσηλευτές συνήθως είναι οι μόνοι, οι οποίοι

παρευρίσκονται κοντά του για να τον βοηθήσουν, εφόσον η νοσηλευτική φροντίδα προσφέρεται εικοσιτέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο.

Εκεί που η υπερσύγχρονη θεραπεία σταματά, η νοσηλεία αρχίζει να πραγματοποιεί τους σκοπούς της, προσφέροντας στον άρρωστο που πεθαίνει την ανακούφιση, την υποστήριξη, την προστασία των δικαιωμάτων του, την εκπλήρωση των αναγκών του, την ελπίδα της αιωνιότητας. Η αποστολή των νοσηλευτών είναι μοναδική και ανεπανάληπτη όπως μοναδική και ανεπανάληπτη είναι και η ζωή ενός ανθρώπου που βαδίζει προς το «γλυκοχάραμα της αυγής..μιας αβράδιαστης μέρας» ,όπως λέει ο Δροσίνης.⁶

Το έργο των νοσηλευτών είναι πολύ σημαντικό στη βοήθεια του αρρώστου που πεθαίνει αλλά συγχρόνως ζει. Αντικρίζουν τον άνθρωπο σαν ανεπανάληπτη προσωπικότητα και εικόνα του Θεού. Πρέπει να χρησιμοποιήσουν όλη τη νοσηλευτική τους τέχνη και επιστήμη για να βοηθήσουν τον άρρωστο να ζήσει «ανώδυνα, ανεπαίσχυντα, ειρηνικά» τα τέλη της ζωής του.

Οι νοσηλευτές διαπιστώνουν πνευματικές ανησυχίες και τα ενδιαφέροντα του αρρώστου που πεθαίνει, διότι προβληματίζεται στα βάθη της συνειδήσεώς του. Τότε αναλαμβάνει ο Ιερέας του νοσοκομείου την εκπλήρωση των αιτημάτων του αρρώστου για πνευματική επικοινωνία, Ιερή Εξομολόγηση και Θεία Κοινωνία εφόσον είναι ορθόδοξος.

Οι νοσηλευτές διακατέχονται από συναισθήματα λύπης και υπερέντασης. Δοκιμάζουν ίσως, συναισθήματα ενοχής, αν δεν έκαναν ότι έπρεπε όταν νοσήλευαν τον άρρωστο.\ ή δοκιμάζουν αίσθημα αποτυχίας των νοσηλευτικών και θεραπευτικών προσπαθειών τους ή κάποια πικρία, διότι ο ασθενής έφτασε αργά παραμελημένος οπότε δεν έγινε η διάσωσή του.⁶

1.7 Νοσηλευτική διεργασία

Η νοσηλευτική διεργασία-η οποία αποτελείται από πέντε αλληλένδετα μεταξύ τους στάδια είναι ένας συστηματικός, δυναμικός τρόπος παροχής νοσηλευτικής φροντίδας. Επειδή βρίσκεται σε κομβικό σημείο σε όλες τις νοσηλευτικές προσεγγίσεις, η νοσηλευτική διεργασία προάγει την ανθρωπιστική φροντίδα, τη φροντίδα που είναι επικεντρωμένη στα αποτελέσματα και την οικονομικά συμφέρουσα φροντίδα. Επίσης ωθεί τους νοσηλευτές να ελέγχουν συνεχώς όσα κάνουν και να εξετάζουν πως

μπορούν να βελτιώσουν τις τεχνικές τους. Η νοσηλευτική διεργασία είναι συστηματική, δυναμική, ανθρωπιστική και επικεντρωμένη στα αποτελέσματα.¹⁶

Οι σκοποί της νοσηλευτικής διεργασίας είναι οι εξής:

- ✓ Η διατήρηση της υγείας του ατόμου.
- ✓ Η πρόληψη της νόσου.
- ✓ Η προαγωγή της ανάρρωσης, όταν υπάρχει νόσος.
- ✓ Η αποκατάσταση της ευεξίας και της μέγιστης λειτουργικότητας του ατόμου.

Τα στάδια της νοσηλευτικής διεργασίας είναι τα παρακάτω:

- ✓ Η αξιολόγηση των προβλημάτων και αναγκών του ατόμου.
- ✓ Ο προγραμματισμός της νοσηλευτικής φροντίδας.
- ✓ Η εφαρμογή του προγράμματος νοσηλευτικής φροντίδας.
- ✓ Η αξιολόγηση νοσηλευτικής φροντίδας.
- ✓ Η νοσηλευτική διάγνωση.¹⁷

1.8 Ηθικά διλήμματα στη Παθολογική-Χειρουργική νοσηλευτική

Πληθώρα ηθικών διλημάτων παρουσιάζονται στην εξάσκηση της Παθολογικής και Χειρουργικής νοσηλευτικής. Τα διλήμματα αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν:

- ✓ Απόκρυψη πληροφόρησης από τον άρρωστο
- ✓ Πληροφορημένη συγκατάθεση
- ✓ Χρήση αιματηρών τεχνικών
- ✓ Επιλογή αρρώστων για σπάνιες θεραπείες
- ✓ Μη εφαρμογή ή διακοπή θεραπείας/θρέψης
- ✓ Ποιότητα, έναντι παράτασης ζωής
- ✓ Δικαίωμα διάπραξης αυτοκτονίας αρρώστου με τερματική νόσο
- ✓ Ευθανασία¹⁰

Τα πραγματικά διλήμματα που μπορεί να συναντήσει ένας νοσηλευτής κατά την εξάσκηση της Παθολογικής-Χειρουργικής νοσηλευτικής είναι πολυάριθμα. Οποσδήποτε είναι τα θέματα «ζωής και θανάτου» αυτά που συχνά αποτελούν ώθηση για το νοσηλευτή να εξετάσει την ηθική διάσταση. Ωστόσο δίνοντας προσοχή μόνο στο συναισθηματισμό διλημάτων ζωής και θανάτου, ο νοσηλευτής περιορίζεται σε μια στενή σκοπιά ηθικής διερεύνησης. Αυτό είναι το ήθος του νοσηλευτικού επαγγέλματος, δηλαδή μια ηθική φροντίδας. Οι νοσηλευτικές θεωρίες που ενσωματώνουν βιο-ψυχο-κοινωνικοπνευματικές διαστάσεις απεικονίζουν ένα

ολιστικό πλαίσιο με ανθρωπισμό ή φροντίδα στο πυρήνα του. Για να ενστερνιστούν οι νοσηλευτές αυτό το επαγγελματικό ήθος, είναι απαραίτητη η επίγνωση των μεγάλων ηθικών διλημμάτων αλλά και των καθημερινών αλληλεπιδράσεων που συχνά παραβλέπονται.¹⁰

1.9 Αγάπη και Ηρωισμός στη Νοσηλευτική

Η νοσηλευτική είναι ένα εκπαιδευτικό μέσο, η δύναμη που συντελεί στην ωρίμανση της προσωπικότητας του ανθρώπου και αποβλέπει σε δημιουργική ζωή, προσωπική και κοινωνική. Είναι τέχνη αγάπης, «ποίημα ζωής». Το έργο της νοσηλείας είναι οδυνηρό καθήκον γιατί συνδέεται με τον πόνο, τη θλίψη, την ανθρώπινη δυστυχία. Ουσιαστικά αποτελεί μορφή ηρωισμού. Οι νοσηλευτές, που αναλαμβάνουν τη νοσηλεία σαν υπεύθυνη αποστολή και διακονία προς τον άνθρωπο, χρειάζονται πνεύμα ηρωισμού, το οποίο σε τελική ανάλυση αποτελεί φιλοσοφία ζωής. Ο ηρωισμός εμπνέεται από κάποιο ιδεώδες. Το ιδεώδες του ηρωισμού των νοσηλευτών είναι η αγάπη προς τον άνθρωπο, ο οποίος έχει ανάγκη της φροντίδας τους: ο άνθρωπος στο νοσοκομείο, ο φτωχός στις φτωχοσυνοικίες, ο στρατιώτης στο πεδίο της μάχης, ο εργάτης στη βιομηχανία, η οικογένεια, το παιδί στο σχολείο, ο υπερήλικας στον οίκο ευγηρίας. Ο σκοπός του ήρωα και ο σκοπός του νοσηλευτή συμπίπτουν. Στόχος του ήρωα είναι να υπερνικά ό,τι απειλεί. Και στόχος των νοσηλευτών είναι η υπερνίκηση εξωτερικών και εσωτερικών εμποδίων, που απειλούν το νοσηλευτικό τους ιδεώδες.¹⁸

Είναι ηρωισμός για τους νοσηλευτές να αντιμετωπίζουν τους ετοιμοθάνατους αρρώστους, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για μικρά παιδιά και νεαρά άτομα. Είναι ηρωισμός να παρέχουν πραγματική ανθρωπιστική νοσηλεία στον ετοιμοθάνατο ασθενή και να αντιμετωπίζουν και τους συγγενείς του στην πιεστική και συναισθηματικά φορτισμένη ατμόσφαιρα. Είναι ηρωισμός να υπερνικούν την κόπωση και την εξάντληση, που προκαλούν τα πυρετώδη και κοπιώδη έκτακτα περιστατικά καθώς και τα απρόβλεπτα γεγονότα και να παρέχεται νοσηλεία με «φροντίδα». Είναι ηρωισμός έστω και αν σπάνια αναγνωρίζεται, να εργάζεται κανείς εσπερινά και νυχτερινά ωράρια. Οι νοσηλευτές παραμένουν άγρυπνοι παρακολουθώντας τους αρρώστους, που η ζωή τους κυριολεκτικά βρίσκεται στα χέρια τους, παλεύοντας εναντίον του ύπνου που φυσιολογικά τους απειλεί, ιδιαίτερα τις πρωινές ώρες. Είναι ηρωισμός όχι απλώς να παραμένει κανείς άγρυπνος, αλλά και

να συμπαραστέκεται στον άρρωστο, ο οποίος υποφέρει, πονάει και δεν μπορεί να κοιμηθεί. Είναι ηρωισμός να στέκεσαι άγρυπνος στο πλευρό του αρρώστου που αγωνιά χωρίς ελπίδα, χρησιμοποιώντας όλες τις γνώσεις και τη δημιουργική φαντασία για να τον ανακουφίσει. Είναι ηρωισμός να αγρυπνάς με τεντωμένες τις κεραίες της ψυχής σου για να συλλάβεις τις δονήσεις, τους ήχους, τις διακυμάνσεις των συναισθημάτων της μόνωσης και των εμπειριών του πάσχοντα αρρώστου, καθώς μεταβιβάζονται σ' αυτόν με λόγια ή χωρίς λόγια.

Ακόμη η νοσηλευτική είναι ένα δυναμικό εργαστήριο καλλιέργειας της αγάπης, αν οι νοσηλευτές διαθέτουν εγρήγορση και ετοιμότητα για να χρησιμοποιούν τις ευκαιρίες, που προσφέρονται στο νοσηλευτικό στίβο. Ο καλός Σαμαρείτης αποτελεί άριστο παράδειγμα έμπρακτης αγάπης. Οι νοσηλευτές καλούνται να δουν το πρόσωπο, που χρειάζεται τη φροντίδα, σαν ανθρώπινη ύπαρξη με απόλυτη αξία και αξιοπρέπεια. Καλούνται να υπερβούν τους φραγμούς, που ίσως εμποδίζουν τη νοσηλεία με αγάπη. Πρέπει να τονιστεί ότι αν η αγάπη δεν ενσωματώνεται στη νοσηλεία του αρρώστου, που νοσηλεύεται στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας, τότε η νοσηλευτική φροντίδα περιορίζεται στον έλεγχο μηχανημάτων και επομένως δεν είναι τίποτε περισσότερο από «χαλκός ήχων ή κύμβαλον αλαλάζον». Στον 21ο αιώνα αποτελεί τιμή και προνόμιο για τους νέους να καλούνται νοσηλευτές.¹⁸

1.10 Παιχνίδι και νοσηλευτική φροντίδα

Πολλά ιδρύματα έχουν πολύ καλά οργανωμένους και εξοπλισμένους χώρους για παιχνίδι και προγράμματα υπό τη διεύθυνση ειδικών παιδοψυχολόγων, ενώ άλλα παρέχουν ορισμένες ευκολίες. Ανεξάρτητα όμως από το τι παρέχει κάθε ίδρυμα για τα παιδιά, οι νοσηλευτές πρέπει να περιλαμβάνουν το παιχνίδι στη νοσηλευτική φροντίδα. Το παιχνίδι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο διδασκαλίας, έκφρασης των συναισθημάτων, μάθησης του γύρω κόσμου, απασχόλησης του παιδιού με ειδικές ανάγκες. Ακόμα ως μέθοδος επικοινωνίας ή ως μέθοδος για την επιτυχία κάποιου θεραπευτικού σκοπού. Συνεπώς, πρέπει να περιλαμβάνεται στην προετοιμασία των παιδιών για μια διαδικασία και στην ενθάρρυνσή τους για συνεργασία κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.¹⁹

1.11 Θεραπεία μέσω τέχνης και νοσηλευτική

Οι θεραπείες μέσω τέχνης δεν καταργούν ούτε υποκαθιστούν την κλασική ιατρική αντιμετώπιση αλλά συμπληρώνουν την τρέχουσα ιατρικά πράξη και χαρακτηρίζονται από την αντιμετώπιση του ασθενή ως «προσώπου συνολικά» και όχι ως «νοσήματος» μόνο. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλές παλαιότερες θρησκευτικές προσεγγίσεις ίσως ως απόσταγμα πανανθρώπινης εμπειρίας καταλήγουν στο ότι για να σωθούμε πρέπει να γίνουμε σαν παιδιά. Και δεν εννοούν βέβαια να αρνηθούμε την ωρίμανση και να παλινδρομήσουμε στο παιδικό στάδιο, αλλά πιθανά προτείνουν να διατηρήσουμε το «δημιουργικό παιχνίδι» και κατά το δυνατόν παραμυθένιο στοιχείο στη ζωή μας, προκειμένου έτσι να παραμείνουμε «υγιείς ως πρόσωπα συνολικά».²⁰

Σε όλη τη διάρκεια της θεραπευτικής σχέσης, παρατηρώντας τη προσωπικότητα, τις γνώσεις και τα εφόδια του θεραπευτή, συνειδητοποιούμε πόσα κοινά σημεία υπάρχουν με έναν νοσηλευτή. Όπως ο θεραπευτής έτσι και ο νοσηλευτής οφείλει να είναι αυθεντικός και γνήσιος στο ρόλο του. Βάζει σαν προτεραιότητα τις ανάγκες των άλλων και στη συνέχεια τις δικές του. Δεν είναι αμυντικός και χειρίζεται τις αντιμεταβιβάσεις χωρίς να κάνει προβολές όπως και ένας θεραπευτής. Ίσως το πιο κοινό σημείο μεταξύ νοσηλευτή και θεραπευτή φαίνεται να βρίσκεται στο χαρακτήρα που διατηρούν στη σχέση τους με το άτομο. Και οι δυο εμπλέκονται πνευματικά και συναισθηματικά στη βοηθητική σχέση. Εκφράζουν τις ανησυχίες τους αλλά και το ενδιαφέρον και την αισιοδοξία τους για τις δυνατότητες των ατόμων. Σε καμία περίπτωση κανείς απ' τους δυο δεν γίνεται απειλητικός. Σχεδόν οι ίδιες προϋποθέσεις που θέτονται για τον θεραπευτή θέτονται και για τον νοσηλευτή. Και οι δυο πρέπει να κατανοούν τη θέση του ατόμου. Συνειδητοποιούν την διαφορετικότητα του κάθε ατόμου και πιστεύουν στις έμφυτες ικανότητες για αλλαγή.¹

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

2.1 Ορισμός μουσικοθεραπείας

Μουσικοθεραπεία μπορεί να οριστεί η χρήση της μουσικής και των μουσικών της στοιχείων (ήχος, ρυθμός, μελωδία, αρμονία), από εξειδικευμένο μουσικοθεραπευτή με ένα άτομο ή ομάδα ατόμων σε μια διαδικασία σχεδιασμένη για να διευκολύνει και να προάγει την επικοινωνία, τις σχέσεις, την μάθηση, την κίνηση, την έκφραση, την οργάνωση και άλλα σχετικά θεραπευτικά αντικείμενα, ώστε να ικανοποιήσει φυσικές, συναισθηματικές και διανοητικές ανάγκες. Στόχος της μουσικοθεραπείας, είναι να αναπτύξει τις δυνατότητες και να αποκαταστήσει τις λειτουργίες ενός ατόμου, ώστε να πετύχει καλύτερη εσωτερική συγκρότηση και συνεπώς καλύτερη ποιότητα ζωής, μέσω της πρόληψης, της αποκατάστασης ή της θεραπείας.²¹

Δεδομένων των ποικίλων τρόπων μέσα από τους οποίους η μουσική χρησιμοποιείται ως θεραπευτικό εργαλείο είναι αρκετά δύσκολο να βρει κανείς έναν ορισμό σύντομο και συνάμα περιεκτικό για την μουσικοθεραπεία, που να ταιριάζει σε όλους τους ανθρώπους και σε όλα όσα απαρτίζουν το περιεχόμενό της.

Έτσι λοιπόν υπάρχουν κάποιοι ορισμοί της μουσικοθεραπείας που δείχνουν το γενικότερο πλαίσιο μέσα στο οποίο δρα. Συγκεκριμένα:

▼ «Μουσικοθεραπεία είναι ο εμπλουτισμός της ανθρώπινης επιδεκτικότητας μέσω προγραμματισμένης χρήσης της μουσικής επενέργειας στη λειτουργία του ανθρώπινου εγκεφάλου».

▼ «Μουσικοθεραπεία είναι η ελεγχόμενη χρήση της μουσικής για την θεραπεία, την αποκατάσταση, διαπαιδαγώγηση και εκπαίδευση των παιδιών και των ενηλίκων, που πάσχουν από σωματικές, πνευματικές και συναισθηματικές διαταραχές».

▼ «Μουσικοθεραπεία είναι η προγραμματισμένη χρήση της μουσικής, που επιδιώκει να συμβάλλει στη θεραπεία παιδιών και ενηλίκων που αντιμετωπίζουν ειδικές ανάγκες, λόγω κοινωνικών, συναισθηματικών, σωματικών ή διανοητικών προβλημάτων».

▼ «Μουσικοθεραπεία είναι η χρήση της μουσικής προς όφελος των θεραπευτικών επιδιώξεων: την αποκατάσταση, τη διατήρηση και τη βελτίωση της σωματικής και πνευματικής υγείας».²²

▼ «Μουσικοθεραπεία είναι η προβλεπόμενη χρήση της μουσικής από ένα ειδικευμένο πρόσωπο που πραγματοποιεί θετικές αλλαγές στην ψυχολογική, σωματική, νοητική ή κοινωνική λειτουργία των φυσικών προσώπων στην υγεία τους».²³

▼ «Μουσικοθεραπεία είναι η προγραμματισμένη και δημιουργική χρήση της μουσικής για την επίτευξη και διατήρηση της υγείας και ευημερίας του ανθρώπου κάθε ηλικίας. Η μουσικοθεραπεία μπορεί να αντιμετωπίσει σωματικές, ψυχολογικές, συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές ανάγκες των ατόμων σε μια θεραπευτική σχέση».²⁴

▼ «Η Μουσικοθεραπεία είναι μια μορφή δημιουργικής ψυχοθεραπείας μέσω τέχνης κατά την οποία η προσοχή του θεραπευτή εστιάζεται στην δημιουργία και αξιολόγηση της εξελισσόμενης θεραπευτικής σχέσης με τη βοήθεια της μουσικής και των ήχων. Η σχέση αυτή δημιουργείται κυρίως μέσω του μουσικού αυτοσχεδιασμού ή της μουσικής ακρόασης, χωρίς βέβαια να αποκλείει τη δυνατότητα λεκτικής επικοινωνίας».²⁵

▼ «Η Μουσικοθεραπεία είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας στην οποία η μουσική χρησιμοποιείται ως μέσον για να επιτευχθούν θεραπευτικά αποτελέσματα και δεν επιδιώκει την ψυχαγωγία ή την μουσική εκπαίδευση».

▼ «Η Μουσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που ασχολείται με την επίδραση της μουσικής στον εγκέφαλο και το σώμα του ανθρώπου, αλλά κυρίως βασίζεται στη διαπροσωπική σχέση και δανείζεται τεχνικές και μεθόδους από την κλινική ψυχολογία».

▼ «Κάποιοι ορίζουν τη Μουσικοθεραπεία ως ειδική διαγνωστική μέθοδο της ψυχοθεραπείας, επικεντρωμένη σε ψυχοπαθολογικές ανάγκες, η οποία χρησιμοποιεί ως ειδικό μέσο επικοινωνίας τη μουσική σε σχέση με τον αποδέκτη αλλά και ενεργητικά σε για την επίτευξη θεραπευτικών στόχων σε νευρώσεις, ψυχοσωματικές βλάβες, ψυχώσεις και νευροψυχιατρικές παθήσεις».²⁶

▼ «Ο Kohler, ένας από τους πρωτοπόρους της ψυχολογίας Gestalt, προσέγγισε τη Μουσικοθεραπεία σε ένα κείμενό του: «Γενικά, οι εσωτερικές διεργασίες, συγκινησιακές και πνευματικές δείχνουν ότι μπορούν να λάβουν ονομασίες που χρησιμοποιούνται σε μουσικά συμβάντα όπως το crescendo, το diminuendo, το accelerando, το ritardando».³

▼ «Σύμφωνα με τον ορισμό που δόθηκε από την Αμερικανική Ένωση Μουσικοθεραπείας το 2005, η μουσικοθεραπεία είναι η κλινική και εμπειριστατωμένη χρήση μουσικών παρεμβάσεων με σκοπό την επίτευξη εξατομικευμένων στόχων στα πλαίσια μιας θεραπευτικής σχέσης με διαπιστευμένους επαγγελματίες, που έχουν ολοκληρώσει ένα εγκεκριμένο μουσικοθεραπευτικό πρόγραμμα».²⁷

2.2 Ετυμολογία μουσικοθεραπείας

Η μουσικοθεραπεία είναι λέξη σύνθετη από τις λέξεις μουσική και θεραπεία που είναι και οι δύο έννοιες πολύ πλατιές, δύσκολες και αρκετά διαφορούμενες.²

Η λέξη θεραπεία προϋποθέτει ασθένεια σωματική ή ψυχική. Τα όρια όμως ανάμεσα στην υγεία και την ψυχική ασθένεια δεν είναι πάντα σαφή. Κάθε εποχή, ανάλογα με τη νοοτροπία που επικρατεί, δίνει άλλο νόημα στην ασθένεια. Η θεραπεία είναι κάθε προσπάθεια που απαλύνει τον πόνο, κάθε απόπειρα που έχει σαν στόχο να αποκαταστήσει την επαφή και την επικοινωνία ανάμεσα στους ανθρώπους, κάθε εμπάθυνση, σε εκπαιδευτικό επίπεδο, ή πέρα από τον ορίζοντα της απλής παράθεσης γνώσεων. Η λέξη μουσική αφορά όλα τα στοιχεία που μπορούμε να συλλάβουμε κυρίως με την ακοή. αλλά και με τις άλλες αισθήσεις μας π.χ. την αφή.²⁸

Κατά συνέπεια ο όρος μουσικοθεραπεία δηλώνει πως προσπαθούμε να επιτύχουμε την ίαση μιας ασθένειας-πάθησης ή την βελτίωση ή την εξάλειψη μιας δυσλειτουργίας του οργανισμού με τη χρήση μουσικής.²⁹

2.3 Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή

Η μουσικοθεραπεία προσφέρει στον καθένα την κατάσταση της εμπειρίας των γεγονότων μέσα από συγκεκριμένους τρόπους. Οι αρχές-μέθοδοι προσπαθούν να συγκεκριμενοποιήσουν τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να δέχεται το άτομο μια εμπειρία. Στα πλαίσια αυτής της προσπάθειας ο μουσικοθεραπευτής είναι το πρόσωπο που θ' αναλάβει την ευθύνη να χειριστεί κατάλληλα τη μουσική-το συνδετικό κρίκο-μεταξύ αυτού και του ασθενή ή της ομάδας και να φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα.¹

Ο μουσικοθεραπευτής πρέπει να έχει οπωσδήποτε γνώσεις μουσικής για να μπορέσει να εκπαιδευτεί στη κλινική χρήση της μουσικής. Αυτό γίνεται μόνο σε οργανωμένα εκπαιδευτικά προγράμματα μουσικοθεραπείας, κατά τα οποία ο μουσικοθεραπευτής διδάσκεται τα εξής μαθήματα: κλινική ψυχολογία και εξειδίκευση σε διάφορες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, θεωρητικές σπουδές, βιωματικές σπουδές, μουσικοθεραπευτικές ομάδες με εκπαιδευτικό-θεραπευτικό στόχο, κλινική πρακτική και εποπτεία από εξειδικευμένους μουσικοθεραπευτές. Υποχρεωτική είναι επίσης η προσωπική ανάλυση, ψυχοθεραπεία, μουσικοθεραπεία έτσι ώστε να αποφεύγονται οι προσωπικές ταυτίσεις. Ο θεραπευτής οφείλει να είναι αυθεντικός στα συναισθήματα, να εστιάζεται στο εδώ και το τώρα των γεγονότων, καθώς επίσης και στη δυναμική

της τέχνης. Ο ίδιος αποφεύγει να δίνει ερμηνείες σχετικές με το περιεχόμενο των εσωτερικών συγκρούσεων και των καταπιεσμένων ενστικτωδών παρορμήσεων του ασθενή. Επίσης δεν αλλάζει αρμονίες στη μουσική διατηρώντας με αυτόν τον τρόπο ένα προστατευτικό μουσικό πλαίσιο.

Οφείλει ακόμα να είναι δημιουργικός, υπομονετικός, δεκτικός, ενθαρρυντικός, έτοιμος να ακολουθήσει τον άνθρωπο ή την ομάδα που έχει απέναντί του δημιουργώντας ένα κοινό, μοναδικό μη λεκτικό κώδικα επικοινωνίας. Κανένας μουσικοθεραπευτής δεν μπορεί ν' αλλάξει τις εμπειρίες του παρελθόντος του ασθενή μπορεί όμως να οργανώσει μια παροντική κατάσταση, ώστε ο ασθενής να αντιληφθεί αυτές τις εμπειρίες με διαφορετικό τρόπο, και να τις χρησιμοποιήσει για ένα καλύτερο μέλλον.¹

Η δουλειά του μουσικοθεραπευτή περιλαμβάνει προετοιμασία, καθορισμό, αξιολόγηση και στοιχειοθέτηση των συνεδρίων με τον ασθενή. Η εργασία με τον ασθενή αρχίζει πριν τη πρώτη συνεδρία. Ο μουσικοθεραπευτής συλλέγει το απαιτούμενο υλικό ,πληροφορίες τις οποίες αναλύει και αντιδράσεις για το πώς αντιδρά ο πελάτης του στο άκουσμα μουσικής. Βασιζόμενος σε αυτά τα ευρήματα σχηματίζει συγκεκριμένους στόχους, στους οποίους δίνει ιδιαίτερη προσοχή έτσι ώστε να είναι ρεαλιστικοί και να μπορούν να πραγματοποιηθούν σε καθορισμένο χρονικό διάστημα. Αφού ο μουσικοθεραπευτής θέσει τους στόχους, καθορίζει ένα πρόγραμμα θεραπείας, σκιαγραφώντας τις πιθανές στρατηγικές που θα ακολουθήσει και την κατάλληλη μουσική που θα χρησιμοποιήσει στο συγκεκριμένο άτομο.²²

Οι μουσικοθεραπευτές βρίσκονται σχεδόν σε κάθε τομέα επαγγελματιών κοινωνικής πρόνοιας. Κάποιες αρκετά συχνές πρακτικές περιλαμβάνουν τον αναπτυξιακό τομέα σε άτομα με ειδικές ικανότητες, σύνθεσης μουσικής και ακρόαση τραγουδιών για ανάπτυξη κινήτρων προσανατολισμού σε ηλικιωμένους καθώς και σύνθεση και ακρόαση διασκεδαστικής και ευχάριστης μουσικής σε ασθενείς με εγκεφαλικά επεισόδια που αναρρώνουν.

Ένας μουσικοθεραπευτής εργάζεται σε ψυχιατρικές κλινικές και μονάδες επανένταξης, γενικά νοσοκομεία, σε υπηρεσίες που εξυπηρετούν άτομα με ψυχοαναπτυξιακές διαταραχές, σε προγράμματα απεξάρτησης από ναρκωτικά και αλκοόλ και σε οίκους ευγηρίας, νηπιαγωγεία και σωφρονιστικά ιδρύματα.²⁸

2.4 Η σχέση θεραπευτή και ασθενή στα πλαίσια της μουσικοθεραπείας

Η ατμόσφαιρα που δημιουργεί η εφαρμογή μουσικοθεραπείας επιδρά και στη σχέση μεταξύ θεραπευτή και ασθενή ή θεραπευτή και ομάδας. Στην παρουσία των δύο εισέρχεται και ένας τρίτος παράγοντας, η μουσική, που θα αποτελέσει τον συνδετικό κρίκο μεταξύ τους, που ο θεραπευτής καλείται να χειρισθεί κατάλληλα. Γιατί μέσα από αυτόν η θεραπευτική τους σχέση θα δέσει περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικά.

Καθώς θεραπευτής και ασθενής βρίσκονται στον ίδιο ηχητικό χώρο, δημιουργείται αναπόφευκτα μεταξύ τους σχέση ισότητας που μέχρι ενός σημείου ανατρέπει τις συνθήκες της κλασσικής ψυχοθεραπείας και ευνοεί μια μεγαλύτερη επικοινωνία. Με συνδετικό συγκινησιακό πόλο τη μουσική στις τρεις φάσεις: της επιλογής του μουσικού κομματιού, της ακρόασης και των αποτελεσμάτων ασθενής και θεραπευτής ζουν μια κοινή συγκινησιακή περιπέτεια, που τους οδηγεί σε απίστευτα πλούσιες και συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές αποκάλυψης του υποσυνείδητου. Μια περιπέτεια που συμβολίζει τη συνάντηση δύο ατόμων, δια μέσου αυτού του συναρπαστικού μυστηρίου τέχνης που είναι η μουσική.²

2.5 Μαθηματικός ορισμός της σχέσης μουσικοθεραπευτή και ασθενή

Στα μαθηματικά η σχέση ορίζεται ως εξής: το $a \in M$ βρίσκεται σε σχέση με το $\beta \in A$ δηλαδή $aR\beta$ αν και μόνο αν $(a, \beta) \in G$. Στη δική μας περίπτωση ως M ορίζουμε το σύνολο των μουσικοθεραπευτών και ως A το σύνολο των ασθενών. Το a και το β είναι στοιχεία, τα οποία θα μπορέσουν να αποτελέσουν την αφετηρία της σχέσης. Χωρίς την ύπαρξη της σχέσης είναι αδύνατη η ύπαρξη επικοινωνίας. Χρειάζεται λοιπόν να προσδιορίσουμε το G , δηλαδή το μουσικό υλικό, τις διεργασίες και τη μεθοδολογία που θα χρησιμοποιήσουμε σε κάθε θεραπεία.⁷

Για να είναι δυνατή μια επικοινωνία πρέπει πρώτα να υπάρξει μια σχέση. Η σχέση θεραπευτή και ασθενή. Φυσικά, όλοι γνωρίζουμε ότι, για να υπάρξει θεραπεία, χρειάζεται μια ελάχιστη έστω συμμετοχή του ασθενούς. Από το 1968 ο γιατρός Carpentier έλεγε ότι: « η ιατρική μπορεί να σας θεραπεύσει, όμως εσείς πρέπει να γιατρευτείτε». Συνεπώς, η δουλειά του μουσικοθεραπευτή πρέπει αρχικά να προκαλέσει τη συμμετοχή του ασθενούς, διότι αυτή δεν είναι εξ' αρχής δεδομένη. Ο Benenzon τονίζει ότι για να υπάρξει θεραπεία, χρειάζεται ένας ασθενής

αποφασισμένος να αλλάξει και ένας θεραπευτής. Αυτό όμως δεν ισχύει για τα ψυχωτικά παιδιά.

Ακόμα για να είναι εφικτή η επικοινωνία πρέπει να τη θεωρηθεί δυνατή. Δηλαδή αν υποθέσουμε ότι οι συνθήκες χώρος και χρόνος είναι κατάλληλες, τότε πρέπει να βρεθούν για το χωρόχρονο τα υπόλοιπα στοιχεία που θα βοηθήσουν στη θεραπεία. Πρακτικά δε γίνεται η ίδια δουλειά με όλα τα άτομα αλλά μπορεί να υπάρξει ίδια μεθοδολογία. Ο μουσικοθεραπευτής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να αντιληφθεί σε βάθος το πρόβλημα και να επικοινωνήσει. Η επικοινωνία είναι η διεργασία ανάπτυξης καναλιών επικοινωνίας. Το επιθυμητό αποτέλεσμα είναι ο διάλογος. Ο μουσικοθεραπευτής πετυχαίνει το διάλογο με τη βοήθεια της μουσικής.⁷

2.6 Ενδείξεις εφαρμογής μουσικοθεραπείας

Η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται:

- ✓ Σαν όργανο ανάλυσης και ανασυγκρότησης του ψυχισμού.
- ✓ Σαν όργανο πειθαρχίας της σκέψης και της έκφρασης των συγκινήσεων.
- ✓ Σαν μέσο που υποβοηθά την έκφραση σε άτομα πολύ μπλοκαρισμένα, παίζοντας τον ρόλο του μεσολαβητή για μια νέα επαφή με την πραγματικότητα και για την αποκατάσταση διαπροσωπικών σχέσεων και επικοινωνίας.
- ✓ Σε ένα βαθύ επίπεδο η μουσική διευκολύνει την αποκατάσταση των βασικών ρυθμών του οργανισμού και τον συγχρονισμό τους.
- ✓ Σαν ερέθισμα που ξυπνά το δημιουργικό δυναμικό ενηλίκων και παιδιών, σε ατομικό αλλά και ομαδικό επίπεδο, όταν ενδιαφερόμαστε για τη συλλογική δημιουργικότητα και την ομαδική αντιληπτικότητα.
- ✓ Η μουσική περιβάλλοντος βοηθά στη δημιουργία ευχάριστης ατμόσφαιρας σε νοσοκομεία, γηροκομεία και άλλα ιδρύματα. Αλλά και σε εργασιακούς χώρους, όπου μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση των εργαζομένων. Παρατηρείται βελτίωση ποιοτική και ποσοτική.²

Ακόμα η μουσικοθεραπεία ενδείκνυται:

- ✓ Σε άτομα με φυσικές αναπηρίες, όπως τυφλά ή κωφά άτομα.
- ✓ Σε παιδιά με νοητική καθυστέρηση.
- ✓ Σε αλκοολικούς γιατί βοηθά να ξεπεραστεί η εξάρτηση από το αλκοόλ.
- ✓ Σε αυτιστικά παιδιά όπως και κάθε άτομο ερμητικά κλεισμένο στον εαυτό του.

- ✓ Για προετοιμασία ασθενή σε οδυνηρές θεραπευτικές επεμβάσεις.
- ✓ Με την κατάλληλη ηχητική προετοιμασία από τον έκτο μήνα της εγκυμοσύνης.²

2.7 Τρόποι εφαρμογής μουσικοθεραπείας

Οι τρόποι εφαρμογής της μουσικοθεραπείας είναι τρεις:

- ✓ Δεκτική-Παθητική Μουσικοθεραπεία: Περιορίζεται μόνο στο να «ραντίζει» τους ασθενείς με τη μουσική, που ανάλογα με τη σχολή κυμαίνεται από την καθαρή Back-Ground μουσική έως τη μορφή της συνειδητής ακρόασης μουσικής. Ο τρόπος αυτός εφαρμόζεται ήδη με επιτυχία σε πολλές μικρότερες επεμβάσεις χωρίς τοπική αναισθησία, στους τομείς της γυναικολογίας, της οδοντιατρικής και χειρουργικής.
- ✓ Αναπαραγωγική-Ενεργητική Μουσικοθεραπεία: Αυτή ασχολείται με το να επιτρέπει στους ασθενείς να κάνουν οι ίδιοι μουσική που να τους ταιριάζει.
- ✓ Παραγωγική-Ενεργητική Μουσικοθεραπεία: Δίνει στον ασθενή τη δυνατότητα να εκφράσει τη διάθεση της στιγμής, χρησιμοποιώντας όργανα που έχουν προετοιμαστεί (πιάνο, ξυλόφωνο, ταμπουρίνο), ή ακόμα και την ανθρώπινη φωνή, πράγμα που χρησιμοποιεί στο θεραπευτή σαν μέσο εκκίνησης της μεθόδου θεραπείας του.³⁰

2.8 Ομάδες που επωφελούνται από τη μουσικοθεραπεία

Οι ομάδες των ασθενών που μπορούν να επωφεληθούν από τη μουσικοθεραπεία περιλαμβάνουν:

- ✓ Παιδιά, έφηβους, ενήλικες με προβλήματα ψυχικής υγείας.
- ✓ Παιδιά με χρόνια νοσήματα, με μαθησιακές δυσκολίες, αναπτυξιακά προβλήματα.
- ✓ Ασθενείς με νόσο του Αλτσχάϊμερ.
- ✓ Ηλικιωμένους που έχουν διάφορες μορφές μειονεξίας ή γεροντική άνοια.
- ✓ Ασθενείς που έχουν υποστεί εγκεφαλικά αγγειακά επεισόδια ή τραυματισμούς του εγκεφάλου.
- ✓ Άτομα με ειδικές ανάγκες ή άλλες μορφές σωματικής ή ψυχικής μειονεξίας.
- ✓ Άτομα με προβλήματα εθισμού σε εξαρτησιογόνες ουσίες.
- ✓ Ασθενείς που πάσχουν από χρόνιο ή οξύ πόνο.
- ✓ Γυναίκες κατά τη διάρκεια του τοκετού.

Πρέπει να σημειώσουμε ότι η μουσικοθεραπεία μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη και σε υγιή άτομα. Μπορεί να εφαρμοστεί για τη μείωση του stress, είτε ακούγοντάς τη, είτε παίζοντας, με στόχο τη χαλάρωση ή ακόμη για να συνοδεύει τη σωματική εξάσκηση.³¹

2.9 Τα ευεργετικά αποτελέσματα της μουσικοθεραπείας

Η μουσικοθεραπεία έχει πολλά ευεργετικά αποτελέσματα στον άνθρωπο τα οποία συνοψίζονται ακολούθως:

- ✓ Η μουσική αυξάνει το μεταβολισμό.
- ✓ Έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τα επίπεδα ενδορφίνης, η οποία μπορεί να μειώσει το πόνο.
- ✓ Οι αναισθησιολόγοι γνωρίζουν ότι η μουσική μπορεί να μειώσει το επίπεδο των ορμονών του στρες στο σώμα, σε σημαντικό βαθμό. Το στρες προκαλεί την έκκριση των ορμονών του στρες στη ροή του αίματος. Μετρήσεις έχουν δείξει ότι η μουσική τείνει να μειώσει τα ποσοστά έκκρισης αυτών των ορμονών.
- ✓ Η μουσική μπορεί να πυροδοτήσει σκέψεις, εικόνες, καταστάσεις από το παρελθόν μας, που σχετίζονται με κάποιο τραγούδι ή με κάποια συγκεκριμένη μουσική.
- ✓ Η μουσική μειώνει τη σωματική ένταση και βελτιώνει τη σωματική κίνηση. Το ακουστικό νεύρο συνδέει το έσω ους με όλους τους μύες του σώματος.
- ✓ Η μουσική μπορεί να επηρεάσει τη θερμοκρασία του σώματος. Ειδικά, μουσική με έντονο ρυθμό μπορεί να την αυξήσει.
- ✓ Ανάλογα με το ρυθμό αυξάνει ή μειώνει τη μυϊκή ενέργεια
- ✓ Επιταχύνει την αναπνοή ή επιβραδύνει τη συχνότητα της και βελτιώνει την αρτηριακή πίεση.²²
- ✓ Σε ασθενείς με χρόνια πόνο, τους αποσπά τη προσοχή, τους επικεντρώνει στη χαρά που τους δίνει η μουσική και τους ανακουφίζει απ' το πρόβλημα.
- ✓ Συμβάλλει στην αυτοπεποίθηση του ασθενούς που είναι μέσα στο νοσοκομείο και του δίνει ένα καλύτερο αίσθημα ελέγχου του εαυτού του.
- ✓ Βοηθά τα παιδιά που είναι άρρωστα στο νοσοκομείο ή είναι φοβισμένα και τους επιτρέπει να έχουν μια καλύτερη επικοινωνία με τους γονείς και το περιβάλλον τους.³¹

2.10 Στάδια της μουσικοθεραπείας

Στη μουσικοθεραπευτική σχέση παρατηρούνται τρία στάδια:

Ø **Αρχικό στάδιο-Εγκαθίδρυση σχέσης:** Στο στάδιο αυτό γίνεται μια αρχική εκτίμηση και παρατήρηση των προβλημάτων του ασθενή, του αιτήματός του για θεραπεία και της σχέσης του με τη μουσική. Με κατανόηση και ενσυναίσθηση, ο μουσικοθεραπευτής καλείται να αντιμετωπίσει τις οποιεσδήποτε άμυνες και αντιστάσεις θα συναντήσει με σκοπό να δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης.

Ø **Μεσαίο στάδιο-Στάδιο θεραπείας:** Στο στάδιο αυτό, εφόσον έχει ήδη δημιουργηθεί σχέση εμπιστοσύνης, γίνεται η εξερεύνηση των αιτιών και των δυναμικών του ασθενούς, των πιθανών αντιστάσεων του στη θεραπεία και της πιθανής σχέσης με την πρώιμη ηλικία και των τρεχόντων προβλημάτων με σκοπό την θεραπευτική αλλαγή.

Ø **Τελικό στάδιο-Κλείσιμο:** Παρόλο που η πορεία προς αυτοπραγμάτωση είναι πορεία ζωής, η μουσικοθεραπεία, ως σχέση θεραπευτή-πελάτη πρέπει να έχει ένα τέλος. Στο στάδιο αυτό ο μουσικοθεραπευτής βοηθά τον πελάτη του να ανεξαρτητοποιηθεί όσο το δυνατόν περισσότερο.³²

2.11 Η μουσική ως επιστήμη και δημοκρατική τέχνη

Ανάμεσα σε όλες τις Καλές Τέχνες, η μουσική είναι η μόνη που, ανεξάρτητα από θεωρίες για την καταγωγή, τη γένεση, τη φύση και τη λειτουργία της, χρησιμοποιήθηκε τόσο πλατιά και διαχρονικά και ως θεραπευτικό μέσο. Είναι αληθινά παράδοξο ότι, ενώ για τη φύση και τον σκοπό της μουσικής, φιλοσοφία και επιστήμες δεν μπόρεσαν ποτέ να συμφωνήσουν, οι θεραπευτικές ιδιότητές της γνώρισαν καθολική αναγνώριση. Εύλογο συνεπώς και το ερώτημα: σε τι οφείλει η μουσική τη δυνατότητα να εισέρχεται στην περιοχή της επιστήμης δίχως να εγκαταλείπει τον χώρο της τέχνης; Ποιες ιδιότητες συνιστούν αυτήν την ιδιαιτερότητά της να γίνεται εργαλείο στα χέρια των μουσικοθεραπευτών, των ψυχιάτρων, των φυσιοθεραπευτών, των ειδικών παιδαγωγών, και μάλιστα τόσο αποτελεσματικό, ώστε να έχει διατυπωθεί η άποψη, πως «η κάθε ασθένεια είναι ένα μουσικό πρόβλημα και η θεραπεία μια μουσική λύση».³³

Η μουσικοθεραπεύτρια Χάνα Φακ, γράφει σχετικά: «Στη μουσικοθεραπεία ανατίθεται ο ειδικός ρόλος της προετοιμασίας· ανοίγει τον δρόμο για την εφαρμογή άλλων θεραπευτικών μεθόδων, δεδομένου ότι ενεργοποιεί θετικές διαδικασίες για την

επικοινωνία με το περιβάλλον, την κίνηση, την ανάπτυξη της ικανότητας του λόγου, τη νοητική ωρίμαση». Η ερευνήτρια Αντελαϊντ Χούμπερ ενισχύει την παραπάνω άποψη, επικαλούμενη τις εκθέσεις πολλών ερευνητικών κέντρων της Ευρώπης και της Αμερικής, σύμφωνα με τις οποίες «τα αυτιστικά παιδιά επιτυγχάνουν καλύτερες επιδόσεις όταν οι προσπάθειες που τους ανατίθενται, συνδέονται κατά κάποιο τρόπο με τη μουσική». Η μουσική, με την υποκινητική, παρορμητική της δύναμη, συντελεί στην κατανίκηση των αναστολών και του φόβου. Εξάλλου, η επενέργειά της στηρίζεται στην ηδονοθηρική φύση του ανθρώπου. Το ευχάριστο άκουσμα λειτουργεί ως κίνητρο, η πράξη αποκτά νόημα, γίνεται επιδίωξη. Η επανάληψη ασκήσεων συνοδευμένη από μια ρυθμική φράση, συντελείται υπαγορευμένη από μια μουσική αναγκαιότητα. Δεν είναι λιγότερο επιστημονικές ή μικρότερης θεραπευτικής αξίας τέτοιου είδους ασκήσεις, που χάρη στη ρυθμική ή μελωδική συνοδεία μεταβάλλονται σε παιχνίδι. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι η λέξη «παίζω» χρησιμοποιείται σε τόσες γλώσσες για να ονομαστεί και να περιγραφεί η πράξη της εκτέλεσης ενός μουσικού έργου. Πέρα από κάθε γλωσσολογική άποψη, η σύμπτωση της σήμανσης της ίδιας πράξης με την ίδια λέξη σε περισσότερες γλώσσες, φανερώνει πως η διάθεση του ανθρώπου για τη μουσική έχει άμεση σχέση με τη διάθεσή του για παιχνίδι. Και το σωστό παιχνίδι είναι, ίσως, ο αποτελεσματικότερος τρόπος στην άσκηση της αγωγής, είτε με την παιδαγωγική έννοια, είτε με την έννοια της θεραπευτικής αγωγής. Η εναλλακτική και ταυτόχρονα συνδυαστική δυνατότητα, η μουσική να αντιμετωπίζεται και ως τέχνη και ως παιχνίδι, αποτελεί μια ακόμη ιδιότητα από εκείνες που συνθέτουν τη ιδιαιτερότητά της· και όχι την τελευταία.³³

Η αρχή «μουσική για όλους και από όλους» είναι η δημοκρατικότερη, αφού η τήρηση της καταργεί κάθε είδους διάκριση, και δεν αναιρείται από οποιαδήποτε σκοπιά κι αν θεωρηθεί. Σχετικά πρόσφατες έρευνες απέδειξαν πως δεν απαιτείται εξαιρετικό ταλέντο για να επιδοθεί κανείς στη μουσική και πως άτομα όχι ιδιαίτερα προικισμένα μπορούν να φτάσουν σε επίπεδο τέτοιο, που να τους επιτρέπει να τη χαρούν όχι μόνον ως καλοί -με άλλα λόγια- ως προϊδεασμένοι ακροατές, αλλά και ως καλοί εκτελεστές.

Η μουσικολόγος και μουσικοθεραπεύτρια Φριντερίκε Γκράζενμαν, στη μελέτη της για τη μουσικοθεραπεία γράφει: «Σήμερα έχει επικρατήσει η ασφαλώς ορθή αντίληψη ότι δεν υπάρχουν άμουσα παιδιά». Οι διαπιστώσεις αυτές αίρουν τις προκαταλήψεις, αναιρούν το προνόμιο της «ιδιοχρησίας» της μουσικής από τους ιδιοφυείς και μόνο, και συνεπώς καταργεί τις διακρίσεις ανάμεσα στα υγιή άτομα.³⁴

Η μουσική καταργεί επίσης τη διάκριση ανάμεσα σε υγιείς και ασθενείς, διότι διαθέτει τόσα μέσα (από τα πιο στοιχειώδη έως τα πιο πολύπλοκα), τρόπους και συσχετισμούς (από τους πιο απλούς ως τους πιο σύνθετους), ώστε προσφέρεται σε όλους, ανεξάρτητα από δείκτη νοημοσύνης, δηλαδή, και στα άτομα που η νοημοσύνη υστερεί ή η νοητική ωρίμαση καθυστερεί, και στους ιδιοφυείς (έχουν επισημανθεί, άλλωστε, η ιδιαίτερη κλίση και οι σημαντικές επιδόσεις στη μουσική παιδιών που πάσχουν από το σύνδρομο Down). Σε μια εποχή, όπου οι βιομηχανικές προδιαγραφές της τυποποίησης των προϊόντων έχουν επιβληθεί και στην ατομική και κοινωνική ζωή, σε μια εποχή κατευθυνόμενης, μονόδρομης και παρωπιδικής κίνησης και ψυχαναγκαστικής συγκίνησης, σε μια εποχή που άτομα και ομάδες συνθέτουν μάζες ελεγχόμενης ρευστότητας και όχι πολίτες με στάση, διάσταση και αντίσταση, η μουσικοθεραπεία ανήκει στις ελάχιστες θεραπευτικές μεθόδους που υπολογίζουν στην προσωπικότητα, που υπολογίζουν την προσωπικότητα.³⁴

2.12 Μουσικοθεραπεία και θάνατος

Σύμφωνα με τον Ντελμόντε, το να δουλεύεις με μουσικοθεραπευτές, σε γεμίζει με να αίσθημα ικανοποίησης, ολοκλήρωσης και προσωπικής εξέλιξης. Παρ' όλη την ικανοποίηση που βιώνει ένας μουσικοθεραπευτής από την δουλειά του, δεν παύει να αποτελεί μια πρόκληση και συχνά μια δυσβάσταχτη πραγματικότητα γι' αυτόν η απώλεια κι ο θάνατος. Οι νότες, οι μελωδίες, οι στίχοι, οι λέξεις, τα όργανα παίρνουν διάσταση, αποτελούν στοιχεία μνήμης, και είναι αυτά τα οποία συνδέουν το παρόν με το παρελθόν και το μέλλον. Η μουσική του κάθε ασθενή καταγράφεται, εκτός από το μηχανήμα ηχογράφησης, στη μνήμη και στην ψυχή του θεραπευτή, για να αποτελέσει κομμάτι ζωής. Η απώλεια είναι ένα πολύ βασικό κομμάτι στη ζωή, όλων των ανθρώπων που εργάζονται στο χώρο της υγείας, είτε είναι θεραπευτές, είτε γιατροί ή νοσηλευτικό προσωπικό. Όσο πιο ευάλωτος είναι ένας νοσηλευτής μπροστά στην ιδέα της απώλειας του θανάτου τόσο πιο δύσκολη έως και αναποτελεσματική μπορεί να είναι η παρουσία και η παρέμβασή του. Γι' αυτό είναι σημαντική μια βαλβίδα εκτόνωσης των νοσηλευτών ώστε να μπορούν να είναι «λειτουργικοί» και «υγιείς». Ο μουσικοθεραπευτής σε αυτή την περίπτωση μπορεί να χρησιμοποιήσει την μουσική για τον σκοπό αυτό. Η διαδικασία της προσωπικής μουσικής δημιουργίας, τις στιγμές του πόνου από την απώλεια, είναι πολλές φορές λυτρωτική. Επίσης η αναπαραγωγή

μουσικών στιγμών από τις συνεδρίες με τον ασθενή-νοσηλευτή, αποτελεί έναν ακόμη τρόπο επεξεργασίας των συναισθημάτων αυτών της απώλειας.³²

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ
ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

3.1 Η μουσικοθεραπεία στους πρωτόγονους λαούς

Η δύναμη της επιρροής της μουσικής στον ψυχισμό του ανθρώπου δεν είναι κάτι καινούργιο. Κατά καιρούς και σε διάφορους πολιτισμούς, το θέμα αυτό απασχόλησε τον άνθρωπο. Θα μπορούσαμε μάλιστα να πούμε πως η εφαρμογή της μουσικής για θεραπευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και η ιστορία της μουσικής. Και η έννοια της μουσικής είναι τόσο παλιά όσο η δημιουργία του κόσμου, αφού ο ρυθμός, ένα απ' τα βασικά στοιχεία της, γεννήθηκε με την πρώτη πνοή ζωής.

Από τις πρώτες μαρτυρίες όπου βρίσκουμε αναφορές στο θέμα αυτό της μουσικοθεραπείας είναι ιατρικοί Αιγυπτιακοί πάπυροι που ανακαλύφθηκαν το 1899 και χρονολογούνται γύρω στο 1500 π.Χ. Σ' αυτούς γίνεται λόγος για τη ευνοϊκή επίδραση της μουσικής στη γονιμότητα της γυναίκας. Αλλά ακόμα και στη βίβλο βρίσκουμε αρκετές παραστατικές περιγραφές που αποδίδουν την πίστη στις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής. Στην εξέλιξη της ιστορίας της ανθρωπότητας βρίσκουμε πολλά άλλα ντοκουμέντα και ενδιαφέροντες μύθους γύρω από το θέμα.¹

Κοινό πάντως χαρακτηριστικό σε όλους αυτούς τους μύθους, ανεξαρτήτως εποχών, είναι μια διάσταση μαγείας όσο αφορά στην επίδραση που ασκεί η μουσική στον άνθρωπο. Αυτή η μυστήρια σχέση του ήχου με την ανθρώπινη ψυχή, που θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι κατάλοιπο του πρωτόγονου εαυτού μας. Ο άνθρωπος πίστεψε πως ο ήχος μια δυναμική κοσμική, παρούσα με την αρχή του κόσμου, που πήρε την μορφή του λόγου.

Για τον πρωτόγονο άνθρωπο ο ήχος αντιπροσωπεύει ένα μέσο επικοινωνίας με το άπειρο από το οποίο πηγάζουν και οι διαφορετικές φαντασιώσεις που κατέχουν. Οι πρωτόγονοι πίστευαν πως κάθε ζωντανό ή νεκρό πλάσμα έχει τον ιδιαίτερο ήχο του ή το προσωπικό του κρυφό τραγούδι, το οποίο το καθιστά ευάλωτο στη μαγεία. Γι' αυτό οι γιατροί-μάγοι εκτιμούσαν πως μπορούσαν να θεραπεύσουν τους ασθενείς τους μόνο αφού ανακάλυπταν αυτόν τον τελείως προσωπικό τους ήχο.

Στη διεθνή βιβλιογραφία έχουμε πολλές περιγραφές και μαρτυρίες ιεραποστόλων και ταξιδευτών από τους πρωτόγονους λαούς, που αποδεικνύουν την πίστη των λαών αυτών στη μαγική δύναμη των ηχητικών φαινομένων. Σε αυτές τις μαρτυρίες βρίσκουμε ακόμη τις ρίζες και για άλλες μορφές σύγχρονης θεραπείας.¹

3.2 Η μουσικοθεραπεία στην Αρχαία Ελλάδα

Οι απαρχές της μουσικοθεραπείας συναντώνται στην Αρχαία Ελλάδα. Ο Απόλλων, θεός του Ήλιου, της ιατρικής και της μουσικής, πρέσβευε ότι σκοπός της ζωής του κάθε ανθρώπου πρέπει να είναι η επίτευξη της απόλυτης αρμονίας ψυχής και σώματος. Ο θεός Απόλλων προστάτευε την αρμονία της ζωής με τη μαντική, τη μουσική και την ιατρική τέχνη. Οι ναοί που ήταν αφιερωμένοι στον γιο του τον Ασκληπιό, αποτελούσαν θεραπευτικά κέντρα, στα οποία η μουσική αποτελούσε επικουρικό μέσο ίασης. Η μουσική χρησιμοποιούνταν στα ασκληπεία για να οδηγήσει τον ασθενή σε εκστατική κατάσταση με σκοπό την αφύπνιση της θεραπευτικής δύναμης της ψυχής, προκειμένου να αποκατασταθεί η αρμονία ανάμεσα στην ψυχή και το σώμα.

Ο Όμηρος, ο Πλάτωνας, ο Πλούταρχος, ο Αριστοτέλης, ο Πυθαγόρας και οι μαθητές τους ανέδειξαν μέσα από τα κείμενά τους τη μουσική ως ψυχοθεραπευτικό μέσο. Ο Όμηρος συνιστούσε τη μουσική για την αποφυγή «αρνητικών παθών και συναισθημάτων όπως η οργή, η θλίψη, ο φόβος, η κόπωση και ως υγιή ψυχαγωγία που προσφέρει ψυχική και σωματική ανάταση». Κατά τον Πλάτωνα «η αλλαγή μουσικών τρόπων μπορεί να υποσκάψει ακόμα και τα θεμέλια του κράτους». Και «όταν η ψυχή χάσει την αρμονία της, η μελωδία κι ο ρυθμός την βοηθούν να επανέλθει στη τάξη και την ομόνοια». Ο Αριστοτέλης καταδεικνύει πως δυο από τις λειτουργίες της μουσικής είναι η συγκινησιακή κάθαρση και η οικοδόμηση ενός δυνατού ηθικού χαρακτήρα.³⁵

3.3 Ισλάμ, μουσική και ίαση

Η λέξη μουσική δεν αναφέρεται πουθενά στο Κοράνιο, ενώ υπάρχει μία μόνο σχετική αναφορά σε ένα χαντίθ. Η λέξη τραγούδι δεν αναφέρεται πουθενά στο Κοράνιο, ενώ η λέξη τραγουδώ εμφανίζεται σε επτά σημεία, πάντα σχετικά με ύμνους και δοξολογία του θεού. Αντίστοιχα, η λέξη τραγούδι υπάρχει σε τέσσερα χαντίθ και η λέξη τραγουδώ σε τρία. Αυτά, σε συνδυασμό με την αντίληψη πολλών συντηρητικών μουσουλμάνων θεολόγων ότι η μουσική εξάπτει τα πάθη, οδήγησαν στο να επικρατήσει η άποψη ότι, η μουσική συνδέεται άμεσα με την αμαρτία και άρα είναι κάτι κακό. Όμως από πουθενά (Κοράνιο - χαντίθ) δεν προκύπτει ότι η μουσική είναι κάτι το απαγορευμένο (χαράμ).

Ο προφήτης Μωάμεθ φαίνεται πως είχε απαγορεύσει τα χειροκροτήματα και τους δημόσιους μικτούς χορούς ανδρών και γυναικών. Όμως από τα πρώτα κιόλας χρόνια του Ισλάμ άρχισε να καλλιεργείται η καλλιτεχνική/μελωδική απαγγελία του Κορανίου (τατζβίντ) -η ακρόαση της οποίας θεωρείται συχνά ιαματική- και η μελοποίηση θρησκευτικής ποίησης, ενώ ο διάσημος μουσουλμάνος θεολόγος Αλ Γαζαλί (1058 - 1111μ.Χ.) στο βιβλίο του *Ihya olom al-Din* αναφέρεται στη θετική επίδραση που έχει το άκουσμα μουσικής στην ψυχή και στο σώμα του ανθρώπου, καθώς και στη συμβολή που μπορεί να έχει η μουσική στην προσέγγιση του Θεού. Άλλωστε πολλοί μουσουλμάνοι ηγεμόνες ήταν οι ίδιοι μουσικοί και οι περισσότεροι είχαν στις αυλές τους μουσικούς.³⁶

▼ Μουσική σε νοσοκομεία

Και στον χώρο του Ισλάμ φαίνεται πως έχει κυρίαρχη θέση η πεποίθηση ότι το σώμα αποτελεί την κατοικία της ψυχής, ότι οι πόνοι και οι ασθένειες του σώματος αποτελούν αντανάκλαση των πόνων και των ασθενειών της ψυχής. Έτσι, μέχρι να ιαθεί η ψυχή, το σώμα θα συνεχίζει να παραπονιέται.

Αν και στην ισλαμική παράδοση θεωρείται δεδομένο ότι ο Θεός είναι αυτός που γιατρεύει (Κοράνιο, 10:57, 17:82, 41:44 και χαντίθ, Μπουχαρί, 7:071:638,639, Μουσλίμ, 26:5434), στον ισλαμικό κόσμο, μεταξύ 9ου και 13ου αιώνα μ.Χ. και στο πλαίσιο γενικότερης ανόδου των επιστημών υπάρχει σημαντική καλλιέργεια και ανάπτυξη της Ιατρικής ως επιστήμης, με όρους που (μεταγενέστερα) αντιλαμβάνεται και χρησιμοποιεί ο σύγχρονος δυτικός πολιτισμός. Έτσι, σε όλο τον μουσουλμανικό κόσμο, από την Περσία μέχρι το Μαρόκο και την Ανδαλουσία, δημιουργούνται πολλά σημαντικά ιατρικά κέντρα που περιλαμβάνουν ιατρικές σχολές και νοσοκομεία, σε αρκετά από τα οποία αναφέρεται χρήση μουσικής για θεραπευτικούς λόγους. Γνωρίζουμε λ.χ. ότι στο άσυλο για τους πνευματικά ασθενείς στο Φεζ του Μαρόκου το 780 μ.Χ., σε ανάλογο άσυλο στη Βαγδάτη το 705 μ.Χ., στο νοσοκομείο αλ-Φούστα του Καΐρου το 872 μ.Χ., στο νοσοκομείο (μπιμαριστάν) της Δαμασκού το 1154 μ.Χ., στο νοσοκομείο (μπιμαριστάν) του Χαλεπιού το 1270 μ.Χ. και στο ίδρυμα του Βαγιαζίτ Β΄ της Αδριανούπολης το 1488 μ.Χ., γινόταν χρήση μουσικής ως υποστήριξη της θεραπευτικής αγωγής ατόμων που έπασχαν κυρίως από ψυχικές ασθένειες. Η μουσική φαίνεται πως χρησιμοποιούνταν σε συνδυασμό με χορήγηση φαρμάκων και χρήση νερού ως άκουσμα (κελάρυσμα) και ως επαφή (λουτρά). Όμως, σήμερα δεν είναι γνωστές οι αντιλήψεις ή οι υποθέσεις που υπήρχαν εκείνη την

περίοδο στο χώρο της ισλαμικής Ιατρικής για τον ακριβή τρόπο δράσης της μουσικής ως μέσου ίασης.

▼ Θεραπευτική έκσταση

Μουσική χρησιμοποιούν επίσης οι περισσότερες μυστικιστικές (σούφι) ισλαμικές αδελφότητες (ταρικάτ) στο ταξίδι τους για την ένωση με το θείο. Στις τελετουργικές τους συναθροίσεις, που συνήθως ονομάζονται ντικρ/ζικρ (= επίκληση) αλλά και σαμά (= ακρόαση), τα μέλη του ομίλου ψάλλουν συγκεκριμένους ύμνους με έντονο, βραχύ και επαναλαμβανόμενο ρυθμικό μοτίβο (κυρίως 4/4 και 6/8) -συνήθως στίχους από το Κοράνιο με αναφορά σε κάποιο από τα 99 ονόματα/ιδιότητες του Θεού- συχνά με συνοδεία μουσικών οργάνων και κυρίως κρουστών, με ρυθμικές αναπνοές και ρυθμικές κινήσεις. Με αυτόν τον τρόπο έρχονται σε κατάσταση έκστασης, που συχνά θεωρείται θεραπευτική. Στις σιιτικές κοινότητες, που πάντα συνδέονται με κάποιον προστάτη άγιο (γουαλί) θεωρείται ότι η έκσταση -και βεβαίως και η μουσική που εν πολλοίς την προκάλεσε- αποτελούν τον αγωγό για τη ροή της ευλογίας (μπαρακά) του αγίου, στην οποία αποδίδονται εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες.³⁷

3.4 Η μουσικοθεραπεία στη σύγχρονη Ελλάδα

Ο Πυθαγόρας, ο Πλάτωνας κι ο Αριστοτέλης είναι από τους πρώτους παγκοσμίως που χρησιμοποίησαν τη μουσική ως θεραπευτικό μέσο. Από τότε μέχρι και 25 χρόνια πριν δεν είχε σημειωθεί κάποιο αξιόλογο βήμα στον τομέα αυτό μέχρι που ξεκίνησε να αναπτύσσεται ξανά η μουσικοθεραπεία ως έννοια και ιατρική πράξη. Οι Έλληνες επαγγελματίες που επιδεικνύουν ενδιαφέρον κι εμπλέκονται στη μουσικοθεραπεία προέρχονται από τους εξής χώρους:

▼ Γενικοί ιατροί, ψυχολόγοι, ψυχίατροι κι άλλα παραϊατρικά επαγγέλματα που παρακολούθησαν το αναγνωρισμένο πρόγραμμα για τη μουσικοθεραπεία στην Ελλάδα ή απλά ασχολήθηκαν με τον τομέα αυτό στην μεταπτυχιακή τους δραστηριότητα.

▼ Επαγγελματίες, ειδικά εκπαιδευμένοι, που δουλεύουν σε σχετικά σχολεία.

Κάθε μουσικοθεραπευτής στην Ελλάδα είναι ελεύθερος να ακολουθεί τα δικά του μοντέλα και να αναφέρεται στη θεωρία της επιλογής του.

Το 1992 ιδρύθηκε η «Ελληνική Ένωση Μουσικοθεραπείας και Δημιουργικής Έκφρασης». Απαρτίζεται κυρίως από ειδικά εκπαιδευμένους ιατρούς, παραϊατρικούς εργαζομένους και καλλιτέχνες, αλλά μπορούν να συμμετάσχουν και άτομα όχι

πλήρως εκπαιδευμένα, με διάθεση να μάθουν και να βοηθήσουν, ώστε να δημιουργηθεί ένα ευρύ κοινωνικό πλαίσιο επικοινωνίας.²⁷

Το 1994 δημιουργήθηκε το μετεκπαιδευτικό πρόγραμμα μουσικοθεραπείας με τη συνεργασία της Ελληνικής Ένωσης Μουσικοθεραπείας του Δήμου Αθηναίων και του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων (ΥΠΕΠΘ) υπό την ονομασία «Ελληνικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Μουσικοθεραπείας και Δημιουργικής Έκφρασης-Μουσική/Τέχνη στη Θεραπεία, Παιδαγωγία και Πρόληψη». Πρόκειται για ένα τρίχρονο πρόγραμμα που περιλαμβάνει:

- Θεωρητικά μαθήματα και μαθήματα σχετικά με την προσωπική συμμετοχή
- Πρακτική εμπειρία (σε συνεργασία με το ΥΠΕΠΘ)
- Επιτήρηση
- Συνολικός απολογισμός παρουσιαζόμενος με το δίπλωμα

Οι φοιτητές του προγράμματος επιλέγονται με βάση την προσωπικότητα, ωριμότητα, ευαισθησία, ευελιξία και γνώσεις τους.

Υπάρχουν, όμως, και άλλα χαμηλότερης ιεραρχίας προγράμματα για προπτυχιακούς φοιτητές.

Στη Θεσσαλονίκη υπάρχει ένα ιδιωτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που σχετίζεται ειδικά με τη Σχολή Nordoff-Robbins του τμήματος Μουσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης.

Η μουσικοθεραπεία ως μάθημα διδάσκεται σε πολλά σχολεία, πανεπιστήμια κτλ.

Για την ιστορία, το πρώτο συνέδριο της «Ελληνικής Ένωσης Μουσικοθεραπείας και Δημιουργικής Έκφρασης» διεξήχθη το 1993, το δεύτερο το 2001, ενώ το τρίτο, του 2003, έγινε στα πλαίσια του παγκόσμιου προγράμματος «Σώμα και Ψυχή» (Soma and Psyche) οι εργασίες του οποίου πραγματοποιήθηκαν στην Αθήνα.

Το Ελληνικό Περιοδικό Μουσικοθεραπείας πρωτοκυκλοφόρησε τον Μάρτιο του 2001. Πρόκειται για ένα πολύγλωσσο περιοδικό.

Επίσης, στην Ελλάδα έχει ιδρυθεί και ο Ελληνικός Σύλλογος Καταρτισμένων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών (ΕΣΚΕΜ), που υπάρχει από το 2004, με στόχο κι αυτός να προάγει τη μουσικοθεραπεία ως θεραπευτικό μέσο, αλλά και να υπερασπιστεί τα συμφέροντα και δικαιώματα των επαγγελματιών που ασχολούνται με τον τομέα αυτόν. Η πρώτη ημερίδα του συλλόγου πραγματοποιήθηκε μόλις στις 18 Δεκεμβρίου του 2008 κι είχε ως θέμα «Μουσικοθεραπεία: Θεωρία και Πράξη».²⁷

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΕΥΕΡΤΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ
ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΕ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ
ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

4.1 Η μουσική ως φάρμακο

Είναι γνωστή η ρύση ότι η μουσική «εξευμενίζει τα ήθη». Χωρίς να φθάνουν τόσο μακριά, οι υποστηρικτές της μουσικοθεραπείας υποστηρίζουν ότι η μουσική μειώνει τον πόνο και την αγωνία. Οι Γάλλοι οδοντίατροι είναι πεπεισμένοι για την ορθότητα αυτής της άποψης. Έτσι πολλοί από αυτούς χειρουργούν υπό τους ήχους μουσικής. Ορισμένοι προτιμούν να χάσουν αρκετές ώρες εξοικειώνοντας τους μικρούς ασθενείς τους με τη μουσική πρώτου προχωρήσουν σε ένα σφράγισμα.

Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας όμως δεν περιορίζεται στην οδοντιατρική. Στο νοσοκομείο Necker, ο Δρ. Μερξ χορηγεί αναισθησία στους ασθενείς υπό τους ήχους της μουσικής. Τα ίδιο κάνει και ο Δρ. Λ' Εσεβέν, ο οποίος εισήγαγε και τη μουσική στα χειρουργεία. «Η μουσική χρησιμοποιείται τη προηγούμενη της επέμβασης την ώρα που εξηγώ στον ασθενή τη χειρουργική διαδικασία. Δίνεται στον ασθενή ένα κασετόφωνο με ακουστικά, το οποίο χρησιμοποιεί ο ασθενής και την ημέρα της εγχείρησης ,μία ώρα πριν εισαχθεί στο χειρουργείο», εξηγεί ο Δρ Λ' Εσεβέν.

Η μουσική μειώνει το στρες και εξασφαλίζει την καλύτερη προετοιμασία του ασθενή για την επέμβαση ή την εξέταση στην οποία πρόκειται να υποβληθεί. Ορισμένοι χειρουργοί χρησιμοποιούν τη μουσική για να μειώσουν τις χορηγούμενες δόσεις αναισθητικού. Ομοίως, η μουσική περιορίζει την ανάγκη για αγχολυτικά φάρμακα και διευκολύνει τον ύπνο.³

4.2 Η μουσική και η μείωση του πόνου

Η παραγόμενη από τον εγκέφαλο ενδορφίνη, «το δικό μας όπιο», τα τελευταία χρόνια έγινε αντικείμενο πολυάριθμων ερευνών. Τα αποτελέσματα μερικών από αυτές επιτρέπουν να υποθέσουμε ότι η ενδορφίνη εξαλείφει τον πόνο και προκαλεί αύξηση της ενέργειας.

Στο ερευνητικό κέντρο της πόλης Στάνφορντ (ΗΠΑ) ο επιστήμονας Α. Γκολντστάιν ανακάλυψε ότι το ήμισυ των ασθενών του κατά την ακρόαση μουσικής από κινηματογραφικές ταινίες, από θρησκευτικά άσματα, εμβατήρια συμφωνικών ορχηστρών και μικρών μουσικών συνόλων δοκίμαζε μια ευφορία. Ο επιστήμονας επίσης ανακάλυψε ότι οι ενέσεις ναλαξόνης-ουσίας που αναστέλλει το όπιο-οδηγούσαν στην εξαφάνιση των «υψηλόφρονων» αισθημάτων από την ακρόαση της μουσικής. Διαμόρφωσε μια θεωρία σύμφωνα με την με την οποία η «μουσική

απόλαυση», η αίσθηση ανόδου που προκαλείται από την ακρόαση μιας συγκεκριμένης μουσικής είναι αποτέλεσμα απελευθέρωσης ενδορφίνης.

Το περιοδικό της αμερικανικής εταιρείας το έτος 1996 ανακοίνωσε τα αποτελέσματα ερευνών στο χώρο της μουσικοθεραπείας στη πόλη Όστιν (ΗΠΑ), κατά τις οποίες αποκαλύφθηκε ότι το ήμισυ των μελλουσών μητέρων οι οποίες κατά τον τοκετό άκουγαν την κατάλληλη μουσική δεν χρειάζονταν αναισθησία. Η μουσική διέγερση αυξάνει την έκκριση ενδορφίνης και κατά τον ίδιο τρόπο μειώνει την ανάγκη σε φάρμακα. Μειώνει τον πόνο και την νευρικότητα.³⁸

4.3 Η θετική επίδραση της μουσικοθεραπείας στον καρκίνο (Ca)

Η θεραπεία και η αντιμετώπιση του καρκίνου και του χρόνιου πόνου απαιτεί μέσα τα οποία είναι σύνθετα και καλά συνδυασμένα μεταξύ τους. Ιατρικά, ψυχολογικά, κοινωνικά.

Στο υποστηρικτικό πρόγραμμα φροντίδας για την αντιμετώπιση του πόνου στο τμήμα νευρογλοίας του κέντρου Sloan- Kettering Cancer Center, της Νέας Υόρκης, ο μουσικοθεραπευτής είναι μέρος της υποστηρικτικής ομάδας μαζί με τον ψυχίατρο, το νοσοκομειακό γιατρό, το νεύρο-ογκολόγο, τον κοινωνικό λειτουργό και τον ιερέα. Η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται με σκοπό να συμβάλλει θετικά στη χαλάρωση, τη μείωση του άγχους, σαν συμπληρωματικό άλλων μεθόδων αντιμετώπισης του πόνου και σαν ενίσχυση της επικοινωνίας του ασθενούς με την οικογένειά του.

Σχετικά με την αντιμετώπιση του πόνου, ιδιαίτερα σε κλινικές πόνου, η μουσική χρησιμοποιείται σαν μέσο χαλάρωσης και απόσπασης της προσοχής του ασθενούς κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας, για να επιφέρει γενικότερη ανακούφιση και να μειώσει τη ναυτία και τον εμετό.²²

4.4 Η μουσική βελτιώνει τη μνήμη και τη γλώσσα

Τα παιδιά τα οποία μαθαίνουν να παίζουν ένα μουσικό όργανο έχουν καλύτερη μνήμη και γλωσσικές δεξιότητες. Άτομα τα οποία έχουν υποστεί κάποιας μορφής βλάβης στον εγκέφαλο ή ένα τραυματισμό με απώλεια μνήμης, μπορούν να επανακτήσουν μέρος της απώλειας της μνήμης τους μαθαίνοντας ένα μουσικό όργανο.

Τα δεδομένα αυτά προκύπτουν από έρευνα που έκαναν ψυχολόγοι από το Κινεζικό πανεπιστήμιο του Χονγκ Κονγκ σε 90 μαθητές ηλικίας από 6 έως 15 ετών. Οι μισοί

από αυτούς είχαν εκπαιδευτεί στη μουσική και έμαθαν να παίζουν μουσικά όργανα στην ορχήστρα εγχόρδων του σχολείου τους για χρονικά διαστήματα από 1 έως 5 χρόνια. Οι υπόλοιποι μισοί δεν είχαν καθόλου εκπαίδευση στη μουσική. Οι ερευνητές υπέβαλαν τους μαθητές σε τεστ προφορικής μνήμης. Τους διάβασαν μια λίστα από λέξεις και οι μαθητές έπρεπε να τις θυμηθούν 10 και 30 λεπτά μετά. Επίσης υπέβαλαν τους μαθητές σε τεστ οπτικής μνήμης. Τους έδειξαν μια σειρά από εικόνες και οι μαθητές έπρεπε να τις θυμηθούν μετά. Τα τεστ προφορικής και οπτικής μνήμης έγιναν στους μαθητές 3 φορές στον καθένα.³⁷

Τα αποτελέσματα τους έδειξαν ότι οι μαθητές που είχαν μουσική εκπαίδευση, είχαν σημαντικά καλύτερη προφορική μνήμη. Οι μαθητές αυτοί είχαν την ικανότητα να θυμούνται πολύ καλύτερα από τους άλλους τις λέξεις τις οποίες είχαν ακούσει. Παράλληλα βρέθηκε ότι όσο περισσότερα ήταν τα χρόνια που είχαν τύχει εκπαίδευσης, τόσο πιο καλή ήταν η προφορική τους μνήμη. Όσον αφορά την οπτική μνήμη, δηλαδή την ικανότητα να θυμούνται εικόνες που είχαν δει, δεν υπήρχε διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων των μαθητών. Πρέπει να αναφέρουμε ότι το 1998, η ίδια ομάδα των ερευνητών είχε βρει ανάλογα αποτελέσματα σε 60 φοιτήτριες του πανεπιστημίου του Χονγκ Κονγκ. Και στις φοιτήτριες είχε βρεθεί ότι αυτές που είχαν 6 χρόνια μουσικής εκπαίδευσης, παρουσίαζαν μια καλύτερη προφορική μνήμη από τις υπόλοιπες.³⁷

4.5 Μουσικοθεραπεία και καρδιά

Σημαντικές μελέτες έχουν δείξει την ευεργετική επίδραση της μουσικής ακρόασης σε επίπεδο στεφανιαίας μονάδας ή μετά από επέμβαση επαναιμάτωσης. Κατάλληλα επιλεγμένη μουσική μέσω της χαλάρωσης που προκαλεί, μπορεί να μειώνει τον αναπνευστικό ρυθμό την καρδιακή συχνότητα και την αρτηριακή πίεση. Έχει αποδειχθεί ότι η μείωση της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης σχετίζεται με την ελάττωση των επιπέδων νευρο-ορμονών που σχετίζονται με το στρες όπως η νορ-επινεφρίνη, κορτιζόλη και ACTH αλλά φαίνεται ότι η χαλάρωση μέσω της μουσικής μπορεί να επιδρά ακόμη και στα επίπεδα στο αίμα της αυξητικής ορμόνης και της β-ενδορφίνης. Στις παραπάνω μελέτες οι ασθενείς εκτέθηκαν σε μουσική ακρόαση μέσω φορητών CD-players που είχαν συνδεθεί με ακουστικά. Η ακρόαση της μουσικής σε επίπεδο στεφανιαίας μονάδας ελαττώνει σημαντικά τον

βαθμό του άγχους όπως μετριέται υποκειμενικά μέσω απαντήσεων των ασθενών σε ψυχομετρικά ερωτηματολόγια.³²

Στην Α΄ Καρδιολογική Κλινική του Ωνάσειου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου έχει αρχίσει την τελευταία δεκαετία μια συστηματική μελέτη των επιδράσεων της μουσικής ακρόασης σε διαφορετικές ομάδες ασθενών που περιλαμβάνουν και ασθενείς που νοσηλεύονται στην στεφανιαία μονάδα εντατικής θεραπείας (ΜΕΘ) και την καρδιοχειρουργική ΜΕΘ. Οι ασθενείς εκτίθενται σε ακρόαση κατάλληλα επιλεγμένης μουσικής μέσω κεντρικής εγκατάστασης CD-player που αναμεταδίδει τη μουσική σε κάθε κλίνη της ΜΕΘ με ακουστικά. Οι ασθενείς συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο, βαθμολόγηση του στρες σε κλίμακες οπτικής αναλογίας και επίσης υποβάλλονται σε αναίμακτες αιμοδυναμικές μετρήσεις. Η πλειονότητα των ασθενών συμφωνεί ότι η μουσική σε χώρους όπως η στεφανιαία και η καρδιοχειρουργική ΜΕΘ, το αιμοδυναμικό και το ηλεκτροφυσιολογικό εργαστήριο μειώνει σημαντικά την αίσθηση του στρες κατά τη διάρκεια της νοσηλείας ή παρεμβάσεων.³²

4.6 Η μουσικοθεραπεία και η μεταμόσχευση μυελού των οστών

Η μουσική βοηθά στο να απαλύνεται ο πόνος και οι επιπλοκές των θεραπειών στις οποίες υποβάλλονται οι καρκινοπαθείς ασθενείς. Οι ασθενείς που υποβάλλονται σε μεταμόσχευση μυελού των οστών, όταν έχουν μουσικοθεραπεία παρουσιάζουν λιγότερες ναυτίες, εμετούς και πόνο. Μάλιστα φαίνεται ότι η μουσικοθεραπεία αυξάνει την ταχύτητα με την οποία αναδημιουργείται ο μυελός των ασθενών μετά από την μεταμόσχευση. Αυτό συμβάλλει στην ταχύτερη ανάρρωση των ασθενών και με λιγότερο κίνδυνο για επικίνδυνες μολυσματικές και αιμορραγικές επιπλοκές.³⁹

4.7 Η αϋπνία και η μουσική

Η αϋπνία είναι αιτία κούρασης, κατάθλιψης, άγχους, ευερεθιστότητας και μείωσης της ετοιμότητας. Πρόκειται για ένα πρόβλημα που επηρεάζει μεγάλα ποσοστά ανθρώπων και έχει πολλές προεκτάσεις στον επαγγελματικό, οικονομικό, και ιατρικό τομέα. Η αντιμετώπιση της αϋπνίας με μη φαρμακευτικά μέσα είναι μια ελκυστική θεραπευτική προσέγγιση. Σε όλες τις ηλικίες η χορήγηση ηρεμιστικών και υπνωτικών φαρμάκων μπορεί να βοηθήσει κατά της αϋπνίας. Όμως η προσφορά εναλλακτικών μη φαρμακευτικών τρόπων για τη θεραπεία της αϋπνίας μπορεί να συμπληρώνει ή ακόμα να αντικαθιστά τη θεραπεία με φάρμακα.

Η μουσική φαίνεται ότι υπόσχεται πολλά στην καταπολέμηση της αϋπνίας. Σε πρόσφατη έρευνα, γιατροί από το πανεπιστήμιο Case των Ηνωμένων Πολιτειών και από την Ταϊβάν, εξέτασαν το ρόλο της απαλής μουσικής στη ποιότητα του ύπνου σε ηλικιωμένους. Η μελέτη του ύπνου των ατόμων αυτών έδειξε ότι ήδη από την πρώτη εβδομάδα αυτοί που άκουγαν μουσική πριν κοιμηθούν παρουσίαζαν 26% βελτίωση του ύπνου τους. Το συμπέρασμα των ερευνητών είναι ότι η μουσική είναι σε θέση να προκαλεί διέγερση που εξαρτάται από το ρυθμό της. Η αργή, απαλή μουσική μπορεί να προκαλέσει χαλάρωση. Οι παύσεις κατά τη διάρκεια ακρόασης ενός κομματιού μπορεί να προκαλούν ακόμη περισσότερη χαλάρωση.⁴⁰

4.8 Μουσικοθεραπεία και Alzheimer

Η ψυχο-κοινωνική αποκατάσταση των ηλικιωμένων ατόμων είναι από τα κύρια προβλήματα στη σχεδίαση στρατηγικής για την καταπολέμηση προβλημάτων υγείας. Υπολογίζεται ότι το ένα τέταρτο των ατόμων που είναι πάνω από 65 αντιμετωπίζει ψυχολογικά προβλήματα χωρίς να δέχεται επαρκή φροντίδα για τη θεραπεία και αποκατάστασή τους. Η μουσικοθεραπεία σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες, έχει αποδειχθεί και θεωρείται πολύτιμη.²²

Η ανταπόκριση στη μουσική όσων πάσχουν από νόσο Alzheimer είναι ένα αξιοσημείωτο φαινόμενο. Τα παράδοξα της ασθένειας είναι ότι ενώ η γλώσσα και η ομιλία, αρχίζει να χειροτερεύει, οι μουσικές ικανότητες δείχνουν να παραμένουν και να περισώζονται. Περιγράφεται περίπτωση γυναίκας, η οποία λόγω της ασθένειας αντιμετώπιζε σοβαρές βλάβες. Αφασία, δυσλειτουργία μνήμης και απραξία. Αλλά μπορούσε να είναι μουσικός, να διαβάζει τις νότες από ένα τραγούδι και να παίζει κάτι απλό στο ξυλόφωνο.

Από μελέτες προκύπτει ότι η ποιότητα ζωής των ασθενών που πάσχουν από Alzheimer βελτιώνεται σημαντικά με τη μουσικοθεραπεία και συνοδεύεται από γενικά οφέλη αποδοχής και αισθήματος αποδοχής ότι τα άτομα αυτά ανήκουν κάπου. Συνιστάτε η μουσικοθεραπεία για τη γηριατρική φροντίδα γιατί μειώνει τις συνταγές ηρεμιστικών φαρμάκων, τη χρήση υπνωτικών στο νοσοκομείο και βοηθά στη γενική αποκατάσταση. Ακόμα η μουσικοθεραπεία μπορεί να ανακουφίσει τα αρνητικά συναισθήματα και να ελαχιστοποιήσει την αρνητική συμπεριφορά και την κατάθλιψη των ηλικιωμένων που πάσχουν από Alzheimer.²²

4.9 Η επίδραση της μουσικής στη θερμοκρασία του σώματος

Η μουσική συγκαλύπτει τα δυσάρεστα αισθήματα και επιδρά στη θερμοκρασία του σώματος. Το τρίξιμο της πόρτας, του μετάλλου στο γυαλί και άλλοι δυσάρεστοι ήχοι μπορούν να προκαλέσουν ανατριχίλα. Οι ταινίες τρόμου χρησιμοποιούν αυτά τα στοιχεία, ενισχύοντάς τα με ερεθιστική παράφωνη μουσική σε σκηνές κινδύνου και βίας. Στο ιατρείο του οδοντιάτρου οι ήχοι του τροχού, οι οποίοι προκαλούν αντανάκλαση στα σαγόνια μας, δημιουργούν μια απ' τις πλέον δυσάρεστες αισθήσεις. Όλοι οι ήχοι και η μουσική επιφέρουν μια λεπτή αλλά ισχυρή επίδραση στη θερμοκρασία του σώματος και κατά συνέπεια στην ικανότητα να προσαρμοζόμαστε στις μεταβολές της θερμοκρασίας προς το θερμό και το ψυχρό. Τα μαλακά, τρυφερά κύματα των μελωδιών του Μότσαρτ μας πληρούν με ζεστασιά. Η ηχηρή μουσική με δυνατούς ρυθμούς μπορεί να αυξήσει τη θερμοκρασία του σώματος μερικούς βαθμούς, ενώ αντίθετα μουσική με ρυθμούς που αποδίδονται με αδύναμο τρόπο είναι ικανή να τη μειώσει.³⁸

4.10 Η επίδραση της μουσικής στη χώνευση

Στους προγόνους μας υπήρχε η συνήθεια να πραγματοποιούν μεγάλες πλουσιοπάροχες συνεστιάσεις με μουσική συνοδεία. Στην αρχαία Ελλάδα υπήρχε μια τελετουργία σύμφωνα με την οποία κάθε πιάτο το πρόσφεραν στους επισκέπτες υπό τους ήχους της μιας ή της άλλης μελωδίας. Ευτυχώς πολλές από τις εξαφανισμένες από τον πολιτισμό συνήθειες τώρα αναγεννώνται. Σε μια απ' τις κλινικές της Αυστρίας έκαναν το εξής πείραμα: κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού φαγητού έβαζαν μουσική με ποικίλο βαθμό έντασης, μετά από αυτό δε πιστοποίησαν στους ασθενείς τους τον βαθμό πεπτικότητας των τροφών. Αποδείχτηκε ότι με πάρα πολύ δυνατή μουσική απορρίπτονταν από τον οργανισμό οι γαλακτοκομικές τροφές, ενώ με την τελείως ήρεμη απορρίπτονταν τα λίπη.³⁸

Οι γιατροί της κλινικής επεξεργάστηκα ειδικές μουσικές δίαιτες για διαβητικούς, σε πολλούς δε απ' αυτούς για κάποιο χρονικό διάστημα βελτιώθηκε η υγεία. Γερμανοί διαιτολόγοι, επιδιώκοντας να προφυλάξουν τους ασθενείς τους από το περιττό βάρος επανέφεραν παλαιές μοναστηριακές σημειώσεις για το πώς μπορούμε πιο εύκολα να αντέξουμε μεγάλες νηστείες, χρησιμοποιώντας ποικίλα μουσικά έργα. Ατομικά για κάθε άρρωστο επιλέγησαν μουσικά θέματα που η ακρόαση τους ελάττωνε την όρεξη. Παρουσιάστηκε η δυνατότητα να ρυθμίζουν το βάρος των ασθενών και να

συνδράμουν στην απελευθέρωση του οργανισμού από άχρηστα υλικά, καθώς η μουσική έπαιξε το ρόλο των βιταμινών. Οι ασθενείς παρατήρησαν ότι με την αργή μουσική λάμβαναν σήματα για το περιορισμό των βλαβερών τροφών.³⁸

4.11 Η επίδραση της μουσικής στις ορμόνες

Οι αναισθησιολόγοι μαρτυρούν ότι το επίπεδο των ορμονών του στρες στο αίμα μειώνεται σημαντικά σε εκείνους που τακτικά ακούν χαλαρωτική, ήρεμη μουσική, η οποία σε μερικές περιπτώσεις αντικαθιστά τα φαρμακευτικά σκευάσματα. Αυτές οι ορμόνες περιλαμβάνουν την αδενοκορτικοτροπίνη, την προλακτίνη και τη ορμόνη της σωματικής ανάπτυξης του ανθρώπου. Πολιτικοί παράγοντες, δικηγόροι, χειρουργοί, καθηγητές και άνθρωποι άλλων επαγγελμάτων παρατηρούν ότι η μουσική τους ηρεμεί και τους χαλαρώνει από το στρες της δουλειάς τους.³⁸

4.12 Η μουσική ως θεραπεία στην κατάθλιψη

Περίπου 121 εκατομμύρια ανθρώπων παγκόσμια πάσχουν από κατάθλιψη. Η πάθηση καταπονεί τους ασθενείς ψυχικά και σωματικά. Δημιουργεί αισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης, λύπης, απελπισίας, ενοχών, διαταραχές στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, μείωση της ποιότητας ζωής, διαταραχές όρεξης και διατροφής, αυξημένη θνητότητα και κίνδυνο αυτοκτονίας.

Η θεραπεία με τη βοήθεια της μουσικής χρησιμοποιείται από τους μουσικοθεραπευτές για να βοηθά μερικούς ασθενείς να καταπολεμούν την κατάθλιψη, να βελτιώνονται και να αποκαθιστούν τη διάθεση τους διατηρώντας έτσι μια καλή ψυχική και σωματική υγεία. Οι εργασίες που υπάρχουν τώρα αναδεικνύουν τη μουσικοθεραπεία ικανή να βελτιώνει τη διάθεση των καταθλιπτικών ασθενών και παράλληλα να έχει μεγάλη αποδοτικότητα με πολύ μικρό αριθμό ασθενών να τη διακόπτουν. Οι επιδράσεις της μουσικής στο ψυχικό κόσμο, είναι ο μοναδικός τρόπος με τον οποίο η μουσική επικοινωνεί με τα συναισθήματα.⁴¹

4.13 Η χαλαρωτική επίδραση της μουσικής στο stress

Το ψυχοσωματικό stress αποτελεί μια σύγχρονη μάστιγα που προσβάλλει γενικά το σύγχρονο άνθρωπο. Το ανταγωνιστικό εργασιακό περιβάλλον, η ατομική και οικογενειακή απομόνωση, η απουσία των κοινωνικών εκδηλώσεων που παλαιότερα έδιναν διέξοδο μέσω του χορού, του τραγουδιού και του αυτοσχέδιου στίχου

εκλείπουν. Η ανθρώπινη παραφροσύνη που οδήγησε το άτομο μακριά απ' τους θεραπευτικούς ήχους, τώρα ενσωματώνει φυσικούς ήχους σε μορφή CD.

Μια μορφή μουσικοθεραπείας, η μουσική-φάρμακο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση του stress. Η μουσική-φάρμακο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση του stress μέσω της εισαγωγής της στη διαδικασία της χαλάρωσης (χαλάρωση = μείωση καρδιακών παλμών, ελάττωση αρτηριακής πίεσης, περιφερική αγγειοδιαστολή, αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος, μείωση αδρεναλίνης). Δεν υπάρχουν ακριβείς συνταγές για την κατασκευή χαλαρωτικής μουσικής, εφόσον αυτό αφορά τις προτιμήσεις που έχει το κάθε άτομο. Υπάρχουν όμως κάποια γενικά κριτήρια, όπως το ότι η μουσική που χρησιμοποιείται για χαλάρωση πρέπει να είναι αργής μουσικής αγωγής και να μην ακούγεται πολύ δυνατά.⁴²

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΕΜΒΡΥΟ

5.1 Η μουσική κατά την προγεννητική περίοδο

Κάθε κύτταρο του εμβρύου είναι και ένα αυτί. Ακούει τη φωνή της μητέρας και του πατέρα. Ακούει τη μουσική που οι γονείς του ή κάποιος άλλος παίζει ή ακούει. Ακούει τους χτύπους της καρδιάς της μητέρας. Ταράζεται με τη μουσική hard rock, heavy metal, αλλά ακόμη και με την έντονη μουσική του Beethoven. Χαίρεται, γαληνεύει με τη μουσική του Mozart και του Vivaldi, αλλά κυρίως ηρεμεί με την απαλή, γεμάτη αγάπη φωνή της μητέρας και του πατέρα του.³

Έχει διατυπωθεί η άποψη ότι το άγχος και οι έντονες συγκρούσεις ανάμεσα στη μητέρα και τον πατέρα προκαλούν στο παιδί, το οποίο βρίσκεται μέσα στη μήτρα, την αίσθηση της έλλειψης επικοινωνίας με τον έξω κόσμο, τον οποίο αισθάνεται εχθρικό, απειλητικό. Εδώ αποδίδονται οι αντίστοιχες περιπτώσεις εσωστρέφειας και νοητικής καθυστέρησης που εμφανίζονται στο παιδί μετά τη γέννηση.

Μπορεί να υποστηριχθεί ότι η μουσική, η οποία ωφελεί τόσο πολύ την έγκυο μητέρα, κάνει καλό και στο έμβρυο. Συνεπώς η μουσική είναι αναγκαία από την προγεννητική περίοδο. Την ορθότητα αυτής της άποψης καταδεικνύει ένα πείραμα που διεξήχθη πριν από πολλά χρόνια: νήπια που άκουγαν το «Πέτρος και Λύκος», ενώ βρίσκονταν ακόμα στη μήτρα, ηρεμούσαν κάθε φορά που άκουγαν την ίδια μουσική μετά τη γέννησή τους. Καμιά άλλη μουσική δε μπορούσε να τα ηρεμήσει. Το είδος της μουσικής δεν επηρεάζεται από προτιμήσεις αρκεί να είναι το ίδιο με αυτό που τα νεογέννητα άκουγαν ως έμβρυα.⁴³

5.2 Μουσική και κύηση

Οι πρώτες ηχητικές μνήμες για τον άνθρωπο ξεκινούν από την ενδομήτρια ζωή, καθώς η ακοή είναι η πρώτη αίσθηση που εμφανίζεται και η τελευταία που εξαφανίζεται. Οι ενδομήτριοι ήχοι αποτυπώνονται μέσα μας για πάντα. Οι ακουστικές εμπειρίες του εμβρύου αποτελούν το κυριότερο ερέθισμα για εγκεφαλική ανάπτυξη. Τα ενδομητρικό «αμφιθέατρο» αποτελεί τη σημαντικότερη εκπαιδευτική διαδικασία της ζωής.

Τα έμβρυα ακούν 26 εκατομμύρια φορές το ρυθμικό ήχο της μητρικής καρδιάς. Η αίσθηση αυτή του ρυθμού παρέχει ασφάλεια για τα έμβρυο και είναι μεγάλης σημασίας για τη ζωή. Ακόμα και οι ήχοι της ροής του αίματος μέσα από τον πλακούντα μπορούν να ακούγονται από το έμβρυο σε ένταση αρκετή, κατά τη διάρκεια της ενδομήτριας ζωής. Ιατρικές μελέτες που χρησιμοποιούν υπερήχους

έχουν δείξει ότι μετά τη 16^η εβδομάδα κύησης το έμβρυο μπορεί να αντιδρά σε εξωγενείς παράγοντες. Η ενδομήτρια συσκευή που περιλαμβάνει και την αμνιακή συσκευή, δρα ως ένα είδος ηχητικού φίλτρου, που περιορίζει τη διάδοση κάποιων ηχητικών συχνοτήτων προς το έμβρυο.⁴²

5.3 Μουσική σε νεογνολογικές μονάδες

Ως γνωστόν, για την αντιμετώπιση του πόνου στις νεογνολογικές μονάδες, τα αναλγητικά και κατασταλτικά φάρμακα και κυρίως τα οπιοειδή, αποτελούν τον κυριότερο τρόπο αντιμετώπισης του πόνου που συνοδεύει τους διάφορους επώδυνους χειρισμούς. Ωστόσο, οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις είναι επίσης σημαντικοί εναλλακτικοί τρόποι μείωσης της δυσφορίας και του stress, ιδιαίτερα σε πρόωρα νεογνά.

Από την αρχαιότητα, σε όλες τις κοινωνίες το νανούρισμα και η τροφή υπήρξαν σημαντικός τρόπος ανακούφισης και ηρεμίας στα μωρά. Πρόσφατες μελέτες επαληθεύουν την εμπειρία γενεών και δείχνουν ότι τα διαλύματα γλυκόζης, σουκρόζης και το γάλα σε συνδυασμό με τη πιπίλα, έχουν αναλγητικό αποτέλεσμα. Αυτό μάλλον οφείλεται στην απελευθέρωση ενδογενών οπιοειδών. Παρόμοιο αναλγητικό αποτέλεσμα παρέχει και η ομιλία. Η μουσική είναι μια μη φαρμακευτική αναλγητική μέθοδος. Μελέτες σε μονάδες εντατικής θεραπείας νεογνών έδειξαν, ότι τα νανουρίσματα με τη φωνή της μητέρας ή μουσικοί ήχοι βοηθούν στη καλύτερη και γρηγορότερη ανάπτυξη των νεογνών.⁴⁴

5.4 Ο ρυθμός ως στοιχείο ζωής κατά την εγκυμοσύνη

Ο ρυθμός φαίνεται ότι είναι η πρώτη εμπειρία των αισθήσεων του εμβρύου μέσα στον αμνιακό σάκο, το πρώτο οβάλ δωματάκι μέσα από το οποίο το παιδί αντιλαμβάνεται τους ήχους. Το αυτί του είναι ολοκληρωμένο στους τεσσερισήμισι μήνες. Το έμβρυο αισθάνεται το ρυθμικό χτύπο της καρδιάς. Ο οποίος μεταδίδεται μέσα από αρτηριακούς παλμούς, ως βάση της ύπαρξής του. Επιπλέον, οι εκούσιες κινήσεις του εμβρύου, που αρχίζουν τις πρώτες εβδομάδες και είναι καθαρά ατομικής φύσης, μοιάζουν με μια έμφυτη «χορογραφία».

Σε μια καλή εγκυμοσύνη η μητέρα και το παιδί βρίσκονται στον ίδιο αρμονικό ρυθμό. Οι χτύποι της καρδιάς της μητέρας ευαισθητοποιούν το παιδί στην αντίληψη του ρυθμού. Η ευαισθητοποίηση αυτή διαρκεί καθ' όλη τη ζωή και αντιπροσωπεύει τη

συνέχεια και την εμπιστοσύνη σε ένα υγιές ψυχόσωμα. Από τότε και για πάντα ο ρυθμός *adante* θα είναι ρυθμός χαλαρωτικός και ηρεμιστικός.⁴³

5.5 Συναισθηματική υποστήριξη εγκύου και του εμβρύου με μουσικοθεραπεία

Η μουσική εμπειρία βοηθάει το άτομο να νιώσει πιο δυνατό, και ενισχύει την αίσθηση του εαυτού του και του προσωπικού του χρόνου. Αυτή η ιδιότητα της μουσικής αποτελεί το θεραπευτικό εργαλείο, ιδιαίτερα σε περιόδους που συντελούνται τεράστιες αλλαγές όπως είναι η περίοδος της εγκυμοσύνης. Οι εννέα μήνες της εγκυμοσύνης είναι μια περίοδος πλούσια από εμπειρίες και συναισθήματα για τη γυναίκα. Η μουσικοθεραπεία απάντα στην ανάγκη για ψυχολογική υποστήριξη και ενδυνάμωση και ενίσχυση του δεσμού μεταξύ μητέρας και εμβρύου από τη μήτρα.⁴⁴

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο
Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΟ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

6.1 Η αξία της μουσικής ως θεραπευτικό μέσο

Η μουσική ως θεραπευτικό μέσο μπορεί να παίξει το ρόλο ενός πολύ ευαίσθητου οδηγού για τη διερεύνηση της πολύπλοκης ατομικής κλίμακας των συγκινησιακών και συναισθηματικών αντιδράσεων του ατόμου, των συνειδητών και υποσυνείδητων προβληματισμών του. Διευκολύνει την προσέγγιση μπλοκαρισμένων ψυχοπαθολογικών καταστάσεων που βρίσκουν διέξοδο μέσα από φαινόμενα κάθαρσης. Η μουσική χρησιμοποιείται ως:

- όργανο πειθαρχίας της σκέψης και της έκφρασης των συγκινήσεων
- όργανο ανάλυσης και ανασυγκρότησης του ψυχισμού
- μέσον που υποβοηθά την έκφραση, παίζοντας τον ρόλο του μεσολαβητή για μια νέα επαφή με την πραγματικότητα και την αποκατάσταση διαπροσωπικών σχέσεων και επικοινωνίας.

Η μουσική περιβάλλοντος βοηθά στη δημιουργία ευχάριστης ατμόσφαιρας σε νοσοκομεία, γηροκομεία και ιδρύματα, απαλύνει τον πόνο των ασθενών, αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους και βελτιώνει την ποιότητα ζωής τους. Ενδείκνυται ιδιαίτερα σε άτομα με φυσικές αναπηρίες, σε άτομα με διανοητική καθυστέρηση, σε αλκοολικούς, σε αυτιστικά παιδιά. Η μουσική ως θεραπεία χρησιμοποιείται ακόμη για την προετοιμασία του ασθενή σε χειρουργικές ή οδοντιατρικές επεμβάσεις. Επίσης, ο ανώδυνος τοκετός επιτυγχάνεται στη Γαλλία με τη κατάλληλη ηχητική προετοιμασία από τον έκτο μήνα εγκυμοσύνης. Τέλος, θεραπευτικός είναι ο ρόλος της μουσικής και στα άτομα με ψυχικές παθήσεις.⁴

Η μουσική έχει επίσης, τον ρόλο ενός πολύ αποτελεσματικού διεγερτικού για την αφύπνιση και ενεργοποίηση των δημιουργικών δυνάμεων που υπάρχουν σε κάθε άνθρωπο και που μπορούν να ευνοήσουν τις προσπάθειες αναδιοργάνωσης. Η μουσική μπορεί να ξυπνήσει το δημιουργικό δυναμικό, την θετική ενέργεια, τα επικοινωνιακά στοιχεία της προσωπικότητας, τη φαντασία, τη δημιουργική εξυπνάδα του ανθρώπου.

Η μουσική παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον και ως εργαλείο έρευνας της κοινωνικής ζωής και των σχέσεων του ατόμου με το σύνολο. Σ' αυτό το πεδίο ερευνώνται οι πολύπλοκοι και λεπτεπίλεπτοι μηχανισμοί επικοινωνιών και διαπροσωπικών σχέσεων με τη χρήση τεχνικών που καλλιεργούν την ποιότητα της επαφής, του διαλόγου, της εναλλαγής, στον τομέα της κοινωνικής ζωής. Όλα τα είδη μουσικής μπορούν να είναι αποτελεσματικά στην βελτίωση της ζωής κάποιου

ασθενούς. Το είδος της μουσικοθεραπείας καθορίζεται από τις ανάγκες και την γενικότερη κατάσταση του ασθενή.⁴

6.2 Η μουσικοθεραπεία στην πρόληψη

Ζούμε σε μια μεταβατική εποχή γεμάτη προκλήσεις, ελπίδες, αλλαγές, αλλά και άγχος, προβλήματα επικοινωνίας στις διαπροσωπικές, ενδοοικογενειακές, επαγγελματικές σχέσεις κ.λπ. Αναμφισβήτητα, η εξέλιξη της επιστήμης παράλληλα με τη βιομηχανική και τεχνολογική επανάσταση αναβάθμισε με πολλούς τρόπους την ποιότητα, της ζωής του ανθρώπου ως ένα σημείο. Όμως, φαίνεται να αγνοούμε πεισματικά το πόσο καταστροφική υπήρξε πέρα από αυτό. Αν δεχτούμε τα διεθνή στοιχεία που μιλούν για αύξηση της ψυχικής νόσου της τάξης του 30%, αν λάβουμε υπόψη ένα μεγάλο ποσοστό ατόμων όλο και μικρότερης ηλικίας που αρχίζουν τη χρήση ναρκωτικών ουσιών και αν θελήσουμε να ακούσουμε την άποψη της Γούντμαν που μιλάει για την εξάρτηση «ως μια κοινή αντίδραση σε μια αίσθηση αποξένωσης», τότε η πρόληψη γίνεται ανάγκη και ευθύνη όλων μας.⁴⁵

Η προληπτική μουσικοθεραπεία έχει στοιχεία που την κάνουν κατάλληλη για όλους, αφού η μουσική αντανακλά, δραματοποιεί και επικεντρώνει σε θετικούς ή αρνητικούς συσχετισμούς με πρόσωπα και γεγονότα και μας αγγίζει όταν, πολλές φορές, τίποτε άλλο δεν μπορεί. Μέσω της μουσικής δημιουργείται ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο ο ασθενής θα νιώσει ασφάλεια, έμπνευση και πάνω από όλα αποδοχή, αγάπη και ενθάρρυνση, ώστε μέσα από τους μουσικοχηητικούς συμβολισμούς να κάνει συσχετισμούς με τις εσωτερικές εμπειρίες του για να συνειδητοποιήσει και να τις εκφράσει. Με άλλα λόγια η προληπτική μουσικοθεραπεία στοχεύει:

1. με άμεσο και διασκεδαστικό τρόπο να φέρει τον ασθενή σε επαφή με τον εαυτό του και το πρόβλημά του,
2. να τον στηρίξει για να εκφράσει και να μοιραστεί το πρόβλημά του ,
3. να το βοηθήσει να νιώσει καλύτερα διαπιστώνοντας ότι και άλλα άτομα έχουν παρόμοια, προβλήματα και να μετουσιώσει τις εμπειρίες του και τις ψυχικές του εντάσεις σε μια οργανωμένη, δημιουργική, αισιόδοξη και κοινωνικά αποδεχτή ενασχόληση που είναι η μουσική.

Σταδιακά ο ασθενής ανοίγει τους συναισθηματικούς του δρόμους, αποκτά αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και καλύτερη αυτοεικόνα, ενώ μέσα από την ομάδα

αναπτύσσεται η συλλογικότητα, η ενσυναίσθηση και η αλληλεγγύη, που τόσο απελπιστικά απουσιάζουν από τη ζωή μας.⁴⁵

6.3 Η μουσικοθεραπεία στο χώρο του νοσοκομείου

Από τα τέλη της δεκαετίας του '70, η έννοια της ποιότητας ζωής αποκτά αυξανόμενο ενδιαφέρον και σημασία στον τρόπο που αντιμετωπίζονται οι χρόνιες ασθένειες. Παρατηρείται πως η μουσικοθεραπεία βοηθάει με μοναδικό τρόπο σε θέματα ποιότητας ζωής.

Η μουσικοθεραπεία εντάσσεται στο γενικότερο πρόγραμμα ενός νοσοκομείου με σκοπό να βοηθήσει τη στήριξη των συναισθηματικών-ψυχικών αναγκών των ασθενών. Εφαρμόζεται ως συμπληρωματική και όχι εναλλακτική-θεραπευτική προσέγγιση, η οποία προσφέρει δυνατότητες έκφρασης και επικοινωνίας σε μη λεκτικό επίπεδο. Διαφέρει από άλλες θεραπευτικές παρεμβάσεις διότι εστιάζει στο τι μπορεί να κάνει ο ασθενής κι όχι στην παθολογία του και προσφέρει ένα αισθητικό αποτέλεσμα, χωρίς να είναι αυτός ο στόχος.³

Η χρήση της μουσικής παρουσιάζεται στα παιδιατρικά τμήματα, για να μειωθεί το άγχος των παιδιών για τις ενέσεις και άλλες παρόμοιες διαδικασίες. Η μουσική στο παιδιατρικό νοσοκομείο μπορεί να δώσει στο παιδί διάφορες πληροφορίες μαθαίνοντάς του τραγούδια που σχετίζονται με τα μέλη του σώματος, τα φάρμακα και το ιατρικό περιβάλλον.

Το νοσοκομείο δεν αποτελεί τόσο οικείο περιβάλλον από τη στιγμή που τα παιδιά βρίσκονται για πολλές ώρες σε «περίεργα» δωμάτια με άγνωστους ανθρώπους που τους χορηγούν συνταγές και φάρμακα. Πολλές φορές, μάλιστα, δεν τους επιτρέπεται να δουν ούτε τους γονείς τους.

Η μουσική μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να νιώσουν το νοσοκομειακό χώρο οικείο και κανονικό. Η μουσική δίνει την ευκαιρία στο παιδί:

- να παίζει
- να ασκηθεί σωματικά
- να δημιουργήσει σχέσεις με τους συνομηλίκους του
- να βελτιώσει τη γνωστική του ανάπτυξη.⁴⁶

Τα παιδιά που διανύουν τη νηπιακή και παιδική ηλικία, μπορούν να ασχοληθούν με μουσικά παιχνίδια και αντικείμενα (ζωάκια που παράγουν ήχους, μουσικά κουτιά, φορητά ρυθμικά κρουστά όργανα), με το τραγούδι και την κίνηση με τη μουσική.

Άλλοτε πάλι, μπορεί να περιορίσει την κινητικότητα του παιδιού, δεν πρέπει όμως να σταματήσει η φυσική άσκηση. Ο μουσικοθεραπευτής βοηθά το παιδί μέσω της μουσικής να βελτιώσει τις κινητικές δραστηριότητες στο βαθμό που αυτό είναι εφικτό.

Μέσα στο νοσοκομείο ο μουσικοθεραπευτής βοηθά τα παιδιά που είναι άρρωστα ή φοβισμένα να έχουν μια καλύτερη επικοινωνία με τους γονείς και το περιβάλλον τους. Συγκεκριμένα, τα παιδιά για να ανταποκριθούν σε μια θεραπεία, θα πρέπει να τους δοθεί κάποιο κίνητρο. Δύο παράγοντες κινήτρων για παιδιά είναι ότι κάτι «είναι καλό» ή ότι «έχει πλάκα». Η μουσικοθεραπεία ανταποκρίνεται και στα δύο, με αποτέλεσμα η μουσική και τα μουσικά όργανα να κινητοποιούν τα παιδιά σε μεγάλο βαθμό και να αποσπούν απαντήσεις, οι οποίες είναι δύσκολο να αποκτηθούν με άλλο τρόπο.⁴⁶

6.4 Η μουσική στο χειρουργικό περιβάλλον

Η επαφή με το ιατρικό περιβάλλον δημιουργεί εξ' ορισμού άγχος. Είτε πρόκειται για μια απλή επίσκεψη στο νοσοκομείο, είτε τον προγραμματισμό ενός σημαντικού χειρουργείου, κάθε φυσιολογικός άνθρωπος αλλά και το οικογενειακό του περιβάλλον βιώνουν μια κατάσταση έντονου stress. Μια ομάδα Πλαστικής Χειρουργικής από την Αθήνα έχει οργανώσει την λειτουργία της μέσα σε περιβάλλον μουσικής. Μουσική για τον ασθενή, για το νοσηλευτικό προσωπικό, για τους χειρουργούς. Η μουσική σαν γενικότερη θεραπευτική μέθοδος είναι παμπάλαια και ιδιαίτερα μελετημένη. Στη δική μας περίπτωση προσαρμόζεται ανάλογα με τις ανάγκες, την ώρα της ημέρας, την προσωπικότητα και τις προτιμήσεις του ασθενούς και φυσικά της χειρουργικής ομάδας. Η μουσική αναμφισβήτητα καλλιεργεί, εξευγενίζει, διαπλάσσει χαρακτήρες. Στην περίπτωση της Πλαστικής Χειρουργικής λειτουργεί κατευναστικά ή και ακόμη ψυχοπροφυλακτικά για τον ασθενή αντικαθιστώντας την υπερβολική χρήση φαρμάκων. Η αναστροφή του αρνητικού κλίματος που δημιουργεί η επαφή με το ιατρικό περιβάλλον καθιστά την χειρουργική εμπειρία ευχάριστη. Όσο για τη χειρουργική ομάδα η ηρεμία και η καλή διάθεση δίνουν εμφανώς καλύτερα αποτελέσματα.³²

6.5 Μελωδίες Χειρουργείου

Μια αίθουσα ανάνηψης ή μια εντατική μονάδα είναι ένας χώρος υπερβολικά θορυβώδης και η ειρωνεία είναι ότι ακριβώς εκεί δεν υπάρχει υγιής ατμόσφαιρα. Μετά από το χειρουργείο και τη βαριά φαρμακευτική αγωγή, μπορεί ο ασθενής να ξυπνήσει σε μια άβολη κατάσταση, σαν σε όνειρο, ακόμη πιο αγχωμένος από το πανδαιμόνιο. Σε τέτοιες περιπτώσεις η μουσική ακρόαση μπορεί να λειτουργήσει ως οδηγός επιτρέποντας στον ασθενή να ξυπνήσει μετά την εγχείρηση σε ένα ασφαλές, οικείο ακουστικό περιβάλλον.

Πολλά νοσοκομεία τώρα παρέχουν μουσικά συστήματα για την ανάρρωση, την εγχείρηση και την προετοιμασία. Οι νοσηλευτές θέτουν σε λειτουργία ένα φορητό κασετόφωνο ή CD-player στην αίθουσα της ανάνηψης, έτσι ώστε να παίζει όταν ο ασθενής ξυπνήσει. Η λαϊκή μουσική, η γρήγορη μουσική και η φωνητική μουσική δεν λειτουργούν τόσο καλά στο περιβάλλον αυτό, λόγω του συναισθηματικού τους περιεχομένου και του δυναμικού τους ρυθμού. Η μουσική για ανάρρωση δεν θα έπρεπε να είναι απαραίτητα η αγαπημένη μουσική του ασθενούς αλλά θα πρέπει να είναι ηρεμιστική και διαυγής.⁴⁷

6.6 Η σχέση νοσηλεύτη και ασθενή

Η νοσηλευτική επιστήμη είναι μια επιστήμη καθαρά ανθρωποκεντρική, με την έννοια ότι έχει σαν κεντρικό της άξονα τον άνθρωπο συνήθως σε περιόδους της ζωής του που εμπεριέχουν πόνο, φόρτιση συναισθηματική, λύπη, φόβο, απογοήτευση και εν γένει αρνητικά συναισθήματα. Έτσι έχει σαν στόχο την απάλυνση αυτών των συναισθημάτων, την ψυχολογική στήριξη του ασθενούς, καθώς επίσης την επαλήθευση και αντιμετώπιση των προβλημάτων και αναγκών της υγείας του σε συγκεκριμένες καταστάσεις.

Σε περιπτώσεις ψυχικά νοσούντων που βρίσκονται σε στάδιο μεταβατικό, που προσπαθούν δηλαδή να κατανοήσουν τα συναισθήματα τους, τους φόβους, τις ανησυχίες και γενικότερα τον εαυτό τους, ο νοσηλευτής μπορεί να παίξει καταλυτικό ρόλο σε αυτήν την προσπάθεια. Όχι μόνο με την παροχή φαρμακευτικής αγωγής αλλά και με την ουσιαστική συναισθηματική και πρακτική στήριξη του ασθενούς.³⁶

Ο νοσηλευτής είναι η σχέση που αναπτύσσεται όχι μόνο ανάμεσα σε ασθενή και νοσηλεύτη αλλά και θεραπευτή και νοσηλεύτη. Ο λόγος είναι προφανής και οι δύο στοχεύουν στην ψυχική και διανοητική αποκατάσταση του ασθενούς ο καθένας με το

δικό του τρόπο. Το ομαδικό πνεύμα, η συνεργασία και ο αλληλοσεβασμός είναι απαραίτητα στοιχεία που θα πρέπει να διαθέτουν για την επίτευξη του κοινού και δύσκολου αυτού έργου.

Στην παρουσία των δύο υπεισέρχεται και ένας τρίτος παράγοντας, η μουσική που θα αποτελέσει τον συνδετικό κρίκο μεταξύ τους που ο νοσηλευτής καλείται να χειρισθεί κατάλληλα. Γιατί μέσα από αυτόν η θεραπευτική τους σχέση θα «δέσει» περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικά.

Καθώς νοσηλευτής και ασθενής βρίσκονται στον ίδιο ηχητικό χώρο, δημιουργείται αναπόφευκτα μεταξύ τους μια σχέση ισότητας που μέχρι ενός σημείου ανατρέπει τις συνθήκες της κλασικής ψυχοθεραπείας και ευνοεί μια μεγαλύτερη επικοινωνία.

Με συνδετικό συγκινησιακό πόλο τη μουσική στις τρεις φάσεις:

- της επιλογής του μουσικού κομματιού,
- της ακρόασης και των αποτελεσμάτων
- ασθενής και νοσηλευτής ζουν μια κοινή συγκινησιακή περιπέτεια, που τους οδηγεί σε απίστευτα πλούσιες και συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές αποκάλυψης του υποσυνείδητου. Μια περιπέτεια που συμβολίζει τη συνάντηση δύο ατόμων ή μιας ομάδας ατόμων, δια μέσου αυτού του συναρπαστικού μυστηρίου τέχνης που είναι η μουσική.³⁶

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΤΗ
ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

7.1 Εγκέφαλος και Μουσική

Από την 16^η εβδομάδα της κύησης το έμβρυο μπορεί να αντιδρά σε εξωγενείς ήχους. Η ακοή είναι η πρώτη αίσθηση που αναπτύσσεται και η τελευταία που εξαφανίζεται στη διάρκεια της ζωής μας. Τα έμβρυα αντιλαμβάνονται με επάρκεια την αναπνοή της μητέρας, τις κινήσεις και τη φωνή της, όταν μιλάει ή τραγουδάει. Επίσης οι παλμικοί ήχοι της ροής του αίματος στην ομφαλική αρτηρία μπορούν να γίνονται αντιληπτοί από το έμβρυο κατά τη διάρκεια της ενδομήτριας ζωής και για ηχητικές συχνότητες μικρότερες των 500 Χερτς τα επίπεδα έντασης του ήχου κυμαίνονται μεταξύ 70-80 ντεσιμπέλ. Το έμβρυο ακούει τον ρυθμικό ήχο της καρδιάς της μητέρας περίπου 26 εκατομμύρια φορές. Η αντίληψη του ρυθμού αυτού ασκεί ένα είδος προστασίας στον άνθρωπο και συνδέεται με την ασφάλεια που παρέχει το μητρικό περιβάλλον. Είναι δε πολύ μεγάλης σημασίας για τη ζωή και την ανάπτυξη μας.⁴⁸

Μια σημαντική διαδικασία εκμάθησης ήχων λαμβάνει χώρα μέσα στη μήτρα και η μεταβίβαση ήχων και ρυθμών από τη μητέρα στο έμβρυο δίνει απαραίτητες πληροφορίες για την ανάπτυξη του εγκεφαλικού ιστού του εμβρύου. Σύμφωνα με τις πρόσφατες μελέτες της ομάδας του ψυχολόγου Ριγκέτι, το νεογνό μπορεί να διακρίνει ενδομήτριους ήχους της δικής του μητέρας σε σχέση με ήχους άλλης μητέρας και επίσης να αντιδρά στις μεταβολές του καρδιακού παλμού και των κινήσεων. Μια ανάλυση σε 212 ερευνητικές μελέτες που αφορούσαν δίδυμα άτομα έδειξε ότι οι κοινές ακουστικές εμπειρίες της ενδομήτριας ζωής εξηγούν κατά περίπου 20% την υψηλή συσχέτιση μεταξύ του δείκτη νοημοσύνης των διδύμων που μεγαλώνουν ξεχωριστά. Έτσι, φαίνεται ότι οι ακουστικές εμπειρίες του εμβρύου αποτελούν το κυριότερο ερέθισμα για την ανάπτυξη του εγκεφαλικού φλοιού. Οι μελέτες του αμερικανού αναισθησιολόγου Φρεντ Σβαρτς στη μονάδα εντατικής παρακολούθησης νεογνών και πρόωρων βρεφών του νοσοκομείου Πιέντμοντ στην Ατλάντα των ΗΠΑ έδειξαν ότι νανουρίσματα με τη φωνή της μητέρας ή μουσικοί ήχοι που προσομοιάζουν με ήχους του εμβρυϊκού περιβάλλοντος βοηθούν στην ταχύτερη απόκτηση βάρους, την ταχύτερη ανάπτυξη της περιμέτρου κεφαλής και τη γρηγορότερη έξοδο από τη μονάδα εντατικής θεραπείας πρόωρων νεογνών σε σχέση με νεογνά που δεν εκτίθεται σε αυτούς τους ήχους. Στο πλαίσιο της εργασίας του γιατρού Σβαρτς τοποθετούνται ειδικά μικρά ηχεία στις βρεφοκοιτίδες, τα οποία μεταδίδουν σε 24ωρη βάση μουσική ειδικά επιλεγμένη για το σκοπό αυτόν μέσω κεντρικού συστήματος αναμετάδοσης. Σημαντικές μελέτες έδειξαν ότι οι ήχοι που

προαναφέρθηκαν αλλά και το νανούρισμα με τη φωνή της μητέρας μπορεί να μειώνει τους καρδιακούς παλμούς, να αυξάνει τον κορεσμό του αρτηριακού αίματος σε οξυγόνο και να βοηθάει στην ταχύτερη απόκτηση βάρους στα πρόωρα βρέφη.⁴⁹

Φαίνεται ότι η επίδραση της μουσικής, κυρίως μέσω του ρυθμού, αφορά ενστικτώδεις λειτουργίες που σχετίζονται με το οντολογικά αρχέγονο κομμάτι του ανθρώπινου εγκεφάλου. Νευροανατομικές παρατηρήσεις έδειξαν ότι οι κοχλιακοί πυρήνες, σημαντικός σταθμός στη διαδρομή του ακουστικού νεύρου στο επίπεδο γέφυρας-στελέχους του εγκεφάλου, γειτνιάζουν με σημαντικούς αυτόνομους πυρήνες που αποτελούν κέντρα ρύθμισης αναπνοής και κυκλοφορίας. Πιθανώς λοιπόν, με τον μηχανισμό φαινομένου συντονισμού δηλαδή παράλληλης διέγερσης γειτονικών νευρώνων, εξηγείται η αύξηση της συχνότητας της αναπνοής και του καρδιακού παλμού κατά την ακρόαση μιας γρήγορης μουσικής αγωγής και αντίθετα, η ελάττωση της καρδιακής και της αναπνευστικής συχνότητας κατά την ακρόαση μιας αργής μουσικής αγωγής. Αποκαλυπτική έρευνα που έγινε στο τμήμα Γνωστικών Νευροεπιστημών του Πανεπιστημίου Μακ Γκιλ στο Μόντρεαλ του Καναδά, με τη βοήθεια τομογραφίας δέσμης ποζιτρονίου, έδειξε ότι γλωσσικά και μουσικά ερεθίσματα μπορεί να ακολουθούν διαφορετικές οδούς νευρωνικής αγωγής στον ανθρώπινο εγκέφαλο, έτσι ώστε έπειτα από σοβαρά αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια πολλοί ασθενείς διατηρούν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται μουσικά κομμάτια και να τραγουδούν, ενώ έχουν χάσει την ικανότητα του λόγου: δηλαδή μπορεί να παρουσιασθεί αφασία αλλά όχι αμουσία. Επίσης, με τη βοήθεια της σύγχρονης απεικονιστικής τεχνολογίας έχουν αποκρυπτογραφηθεί εγκεφαλικές περιοχές που σχετίζονται με το αίσθημα ευχάριστο-δυσάρεστο κατά την ακρόαση μουσικής και οι σχέσεις τους με την ακρόαση σύμφωνων διαφωνών μουσικών διαστημάτων.³²

7.2 Μουσική και καρδιολογικοί ασθενείς

Πολλές πρόσφατες μελέτες έχουν αποδείξει ότι η ακρόαση προ-επιλεγμένης μουσικής μπορεί να μειώσει το stress, να αλλάξει το συναισθηματικό προφίλ και να βελτιώσει την αιμοδυναμική απάντηση μέσω των νευρο-ορμονικών αλληλεπιδράσεων εγκεφάλου-καρδιάς. Στόχος των μελετών που έγιναν συστηματικά στο Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό κέντρο ήταν να συσχετίσουν ψυχομετρικές εκτιμήσεις της αντίληψης του stress και συναισθήματος με αντικειμενικές αιμοδυναμικές και νευρο-ορμονικές μεταβολές κατά τη διάρκεια μουσικής ακρόασης.

Μελετήθηκαν 50 ασθενείς στεφανιαίας εντατικής θεραπείας, 60 ασθενείς κατά τη διάρκεια δοκιμασίας κόπωσης (30 με ακρόαση και 30 ως ομάδα ελέγχου), 26 ασθενείς με διάγνωση νευροκαρδιογενούς συγκοπής (ΝΚΣ) κατά τη διάρκεια δοκιμασίας πρόκλησης συγκοπής (head-up tilting) και 24 ασθενείς κατά την πρώιμη μετεγχειρητική περίοδο (μέχρι την αποσωλήνωση) μετά από επέμβαση στεφανιαίας παράκαμψης. Όλοι οι ασθενείς εκτέθηκαν σε ακρόαση προ-επιλεγμένης χαλαρωτικής μουσικής μέσω υψηλής ποιότητας ακουστικών. Η υποκειμενική εκτίμηση του stress και του συναισθηματικού προφίλ μετρήθηκε με κλίμακες οπτικής αναλογίας, μέσω σταθμισμένου ερωτηματολογίου State-Trait anxiety (STAI) και του Profile of Mood States (POMS). Σε όλους του ασθενείς έγινε συνεχής καταμέτρηση αρτηριακής πίεσης, καρδιακής συχνότητας και ηλεκτροκαρδιογραφήματος (ΗΚΓ) πριν, κατά και μετά την μουσική παρέμβαση. Σε ασθενείς με ΝΚΣ ελήφθησαν δείγματα αίματος πριν και κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας πρόκλησης για προσδιορισμό επινεφρίνης, νορ-επινεφρίνης, προλακτίνης και κορτιζόλης. Στους μετεγχειρητικούς ασθενείς πέραν των συνεχών αιμοδυναμικών μετρήσεων έγινε προσδιορισμός και της δόσης οπιοειδών που χρησιμοποιήθηκαν ως παυσίπονα.⁴²

Το 94% των ασθενών εντατικής θεραπείας συμφώνησε ότι η ακρόαση μουσικής μπορεί να προσφέρει σημαντικό αίσθημα χαλάρωσης και η ψυχομετρική εκτίμηση έδειξε >50% μείωση του επιπέδου stress μέσα στο νοσοκομείο. Ένα αρνητικό για ισχαιμία ΗΚΓ- τεστ κόπωσης ήταν συχνότερο σε ασθενείς που άκουγαν μουσική κατά την άσκηση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου ($p < 0.01$). Σύμφωνα με το POMS η μουσική ακρόαση επέδρασε θετικά στο προφίλ έντασης-άγχους ($p < 0.001$), κατάθλιψης-απόρριψης ($p < 0.05$) και θυμού-επιθετικότητας ($p < 0.05$). Μια σημαντική αρνητική συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ state-anxiety score και διάρκειας της άσκησης στον τάπητα ($r = -0.354$, $p < 0.01$). Σε ασθενείς με ΝΚΣ η μουσική ακρόαση απέτρεψε την νέα πρόκληση συγκοπής κατά την επανάληψη δοκιμασίας πρόκλησης ($p < 0.05$ σε σχέση με ομάδα ελέγχου). Τα επίπεδα κορτιζόλης και προλακτίνης αυξήθηκαν σημαντικά μετά από θετική δοκιμασία πρόκλησης συγκοπής ενώ η αρνητικοποίηση της θετικής δοκιμασίας μέσω μουσικής απέτρεψε την αύξηση των νευροορμονών αυτών. Η ακρόαση μουσικής κατά την πρώιμη μετεγχειρητική περίοδο έδειξε σημαντική ελάττωση της χρήσης του παυσίπονου Pethidine (1.5 ± 10 vs 6.25 ± 11 mg αντίστοιχα στην ομάδα ελέγχου).⁴⁴

Υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι η συστηματική εφαρμογή της μουσικής ως φαρμάκου (music medicine) θα μπορούσε να αποτελέσει συμπληρωματική μορφή

αγωγής κατά την νοσηλεία στεφανιαίων ασθενών μια που η μουσική με πολύ χαμηλό κόστος, αναίμακτα και χωρίς παρενέργειες επιτυγχάνει να μειώσει την καρδιακή συχνότητα και την αρτηριακή πίεση- ένα επιθυμητό στόχο τον οποίο συνήθως επιτυγχάνει η κλασσική καρδιολογία με την χορήγηση φαρμάκων (π.χ. β-αδρενεργικών αναστολέων). Βέβαια για την εξαγωγή περισσότερο αξιόπιστων συμπερασμάτων θα απαιτηθούν μεγάλες κλινικές μελέτες κατά τις οποίες πρέπει να συγκριθεί η ακρόαση μουσικής με τη χορήγηση φαρμάκων, με στόχο όχι μόνο την μέτρηση αιμοδυναμικών δεικτών αλλά και των κλινικών συμβαμάτων (end-points) στις δύο ομάδες. Επίσης η μουσικοθεραπεία (music therapy & music medicine) θα μπορούσε να ενταχθεί ουσιαστικά στα προγράμματα αποκατάστασης καρδιοπαθών με βάση αφενός την αξία της να βελτιώνει την ανοχή στην άσκηση αφετέρου την δυνατότητα να ελαττώνει την αίσθηση του stress.⁴⁴

7.3 Η επίδραση της μουσικής και του χορού στο έμβρυο και την έγκυο γυναίκα

Έρευνες έχουν δείξει ότι ο χορός στην εγκυμοσύνη βελτιώνει την αντοχή της εγκύου, βοηθάει το σώμα να προσαρμοστεί στις αλλαγές της εγκυμοσύνης, χαρίζει αρμονία στις κινήσεις και καλύτερη ισορροπία στην έγκυο, ενώ και το έμβρυο συμμετέχει με τον δικό του τρόπο, αφού ότι δίνει χαρά στην μέλλουσα μητέρα, επηρεάζει και το ίδιο. Αρκεί βέβαια να υπάρχει η σύμφωνη γνώμη του ιατρού. Επιπλέον το άκουσμα απαλής μουσικής Mozart ή Vivaldi κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επιδρά ηρεμιστικά στο έμβρυο.⁵⁰

7.4 Γενικές Μελέτες

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε νοσοκομείο του Ελσίνκι στη Φιλανδία, ασθενείς με εγκεφαλικό επεισόδιο που άκουσαν μουσική για τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα, ανάκτησαν τη μνήμη και την ομιλία τους γρηγορότερα σε σχέση με άλλους που δεν άκουγαν τίποτα.

Σύμφωνα με έρευνα στο New York Presbyterian Hospital παρατηρήθηκε μείωση του καρδιακού ρυθμού σε πρόωρα βρέφη ύστερα από την ακρόαση Mozart δύο ώρες κάθε εβδομάδα.

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στη εφημερίδα Παρηγορητική Ιατρική, ασθενείς στην Αυστραλία (οι οποίοι είχαν μόνο μια συνεδρίαση μουσικοθεραπείας

την εβδομάδα) βρέθηκαν να έχουν λιγότερο άγχος, πόνο και υπνηλία σε σχέση με εκείνους που δεν άκουσαν μουσική.⁵¹

7.5 Μουσική στο χειρουργείο

Σε μια μελέτη που δημοσιεύτηκε το 1995 στο Journal of the American Medical Association, οι ερευνητές του Κρατικού Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης στο Μπάφαλο μελέτησαν σχολαστικά την επίδραση της μουσικής σε πενήντα άντρες χειρουργούς ηλικίας τριάντα έως εξήντα ένα. Οι ιατροί εργάζονταν ακούγοντας τη μουσική, που είχε διαλέξει ο καθένας τους. Οι προτιμήσεις τους περιλάμβαναν σαράντα έξι συνθέσεις κλασσικής μουσικής, δύο κομμάτια τζαζ, δύο ιρλανδέζικα παραδοσιακά τραγούδια, τα τελευταία γεμάτα ντραμς και μεταλλικές σφυρίχτρες. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι υπό αυτές τις συνθήκες οι χειρουργοί είχαν χαμηλότεροι πίεση αίματος και βραδύτερους καρδιακούς σφυγμούς και μπορούσαν να κάνουν διανοητικές εργασίες πιο γρήγορα και με μεγαλύτερη ακρίβεια.⁴⁷

7.6 Η θετική επίδραση της μουσικής στο κυκλοφορικό σύστημα

Το άκουσμα της αγαπημένης μουσικής του ατόμου κάνει καλό στην καρδιά, καθώς η ευχάριστη μουσική έχει μια υγιή επίδραση στη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων του κυκλοφορικού συστήματος. Σε αυτά τα συμπεράσματα καταλήγει έρευνα που διεξήγαγε η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Μέριλαντ της Βαλτιμόρης και παρουσιάστηκε σε Επιστημονική Σύνοδο της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας στις 11 Νοεμβρίου στη Νέα Ορλεάνη.

Η μουσική, η οποία επιλέχθηκε από τους συμμετέχοντες στην έρευνα γιατί τους έκανε να νιώθουν καλά και τους δημιουργούσε μια αίσθηση χαράς, προκάλεσε στους ιστούς των αιμοφόρων αγγείων διαστολή προκειμένου να αυξηθεί η ροή του αίματος. Αυτή η υγιής αντίδραση ταιριάζει με αυτή που οι ίδιοι ερευνητές βρήκαν το 2005 σε μελέτη για το γέλιο.⁵²

Στην έρευνα συμμετείχαν δέκα υγιείς εθελοντές, και στις 4 φάσεις. Οι εθελοντές άκουγαν είτε μουσική της αρεσκείας τους, είτε μουσική που τους προκαλούσε άγχος, είτε κασέτες που στόχευαν στη χαλάρωση, είτε κασέτες που είχαν σχεδιαστεί για να προκαλούν γέλιο. Ο κάθε εθελοντής συμμετείχε και στις τέσσερις φάσεις αλλά η σειρά ήταν τυχαία.

Τα συμπεράσματα της έρευνας ήταν ότι στο άκουσμα της μελωδίας που μας αρέσει μεγαλώνει η διάμετρος των αρτηριών μας κατά 26% , με αποτέλεσμα να

διευκολύνεται η ροή του αίματος και να περιορίζεται ο κίνδυνος δημιουργίας θρόμβων που οδηγούν σε έμφραγμα ή εγκεφαλικό ενώ όταν ακούμε μουσική που δεν μας αρέσει, η διάμετρος των αρτηριών μικραίνει κατά 6%.⁵²

7.7 Η όπερα κάνει καλό

Η ακρόαση του κατάλληλου είδους της μουσικής έχει θεραπευτικά αποτελέσματα σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες. Οι όπερες-ειδικά του Βέρντι-κάνουν καλό στην καρδιά, χαμηλώνουν την πίεση του αίματος και βοηθούν στην αποκατάσταση ασθενών με εγκεφαλικά εμφράγματα. Η έρευνα έγινε από ερευνητές του πανεπιστημίου της Παβίας, υπό τον δρ Λουτσιάνο Μπερνάντι. Οι εθελοντές όντας συνδεδεμένοι με διάφορα όργανα μέτρησης, άκουσαν διάφορα κομμάτια κλασικής μουσικής

Επιβεβαιώθηκε ότι η μουσική με γρήγορο ρυθμό, αυξάνει τον ρυθμό της αναπνοής, τους κτύπους της καρδιάς και την πίεση του αίματος, ενώ η μουσική με πιο αργό ρυθμό έχει αντίστροφες επιδράσεις. Οι ερευνητές δοκίμασαν διάφορους συνδυασμούς μουσικών κομματιών και σιωπής στους εθελοντές. Κομμάτια, κυρίως από όπερες, όπου εναλλάσσονται ο γρήγορος με το πιο αργό ρυθμό είχαν θετικές επιδράσεις στην καρδιά και στο κυκλοφορικό σύστημα.⁵³

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο

ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

8.1 Ορισμοί χοροθεραπείας - ορισμός χορού

Το Αμερικανικό ίδρυμα χοροθεραπείας έχει ορίσει την χοροκινητική θεραπεία: «σαν την ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης, μια διαδικασία που προωθεί τη συναισθηματική-γνωστική, φυσική ολοκλήρωση του ατόμου». ⁵⁴

Η χοροθεραπεία, όπως ορίζεται από την American Dance Therapy Association είναι «η ψυχοθεραπευτική τεχνική, η οποία χρησιμοποιεί την κίνηση σαν μια διαδικασία προώθησης της συναισθηματικής, νοητικής και φυσικής ολοκλήρωσης του ατόμου». Βασίζεται στην αρχή ότι το σώμα καθρεφτίζει την ιστορία, την προσωπικότητα και την συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. ⁵⁵

Η χοροθεραπεία είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης και του χορού, μέσα από την οποία το άτομο συμμετέχει δημιουργικά σε μια διαδικασία που προωθεί τη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική του ολοκλήρωση. ⁵⁶

Η θεραπεία χορού, ή η θεραπεία μετακίνησης χορού είναι η χρήση της μετακίνησης του σώματος, με σκοπό την συναισθηματική και κοινωνική έκφραση. Είναι μια μορφή εκφραστικής θεραπείας. Η θεραπεία χορού είναι βασισμένη στην προϋπόθεση ότι το σώμα και το μυαλό είναι αλληλένδετα και ότι η κατάσταση του σώματος μπορεί να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στη διανοητική και συναισθηματική υγεία. ⁵⁷

Η χοροθεραπεία είναι μια εναλλακτική, ολιστική μέθοδος ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί την κίνηση και τον χορό «για να προάγει την συναισθηματική, κοινωνική, γνωστική και σωματική ολοκλήρωση του ατόμου», να «εναρμονίσει το νου, το σώμα και την ψυχή» του ανθρώπου και να τον οδηγήσει στην «προσωπική εξέλιξη» και την «αυτογνωσία». ⁵⁸

Η χοροθεραπεία είναι μία ολιστική δημιουργική ψυχοθεραπευτική μέθοδος που έχει σαν στόχο την ολοκλήρωση του ανθρώπου μέσα από το πλέγμα της ψυχοσωματικής του ολότητας. Μέσα από τη δημιουργική κίνηση το άτομο συνειδητοποιεί τις ανάγκες του σε σωματικό, συναισθηματικό, νοητικό και πνευματικό επίπεδο. Η δημιουργική χρήση της αυθόρμητης κίνησης δρα σαν μέσο αυτογνωσίας και γίνεται το επίκεντρο της θεραπευτικής σχέσης. ⁵⁹

Ορισμός χορού

“Χορός είναι η οργάνωση της εκφραστικής κίνησης”, καθορίζουμε ότι οι κινήσεις παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην έκφραση. Όταν οι κινήσεις έχουν σαν σκοπό την θεραπεία-ακόμα κι αν οι κινήσεις αυτές είναι παρμένες από τον χορό, ακόμα κι αν

είναι με συνοδεία μουσικής-τότε ανήκουν σαφώς στην κινησιοθεραπεία. Ο κάθε χορός οποιουδήποτε είδους έχει ευεργετικές ιδιότητες στο σώμα και στον ψυχισμό.⁶⁰

8.2 Η χοροθεραπεία στη Ζύση

Η χοροθεραπεία βρίσκεται σήμερα σε πλήρη άνθιση, όπως γενικά η θεραπεία μέσω των Τεχνών, που αποτελεί ιστορική συνέχεια του μεγάλου κύματος των ψυχοσωματικών ψυχοθεραπειών, γνωστών με το όνομα «νέες θεραπείες» ή θεραπείες «συγκινησιακές». Το «συγκινησιακό» ρεύμα, που γεννήθηκε στην Καλιφόρνια μεταξύ 1955 και 1960, εξαπλώθηκε εν συνεχεία στην Ευρώπη. Η αναζήτηση της ελευθερίας, που δηλωνόταν με φράσεις-σοκ, όπως «απελευθέρωση του σώματος», «ελεύθερη έκφραση», κ.λπ., συνάντησε τον αναρχικό πόθο που εκφράστηκε το Μάη του '68 και έφτασε στο αποκορύφωμά του τα επόμενα χρόνια.

Η θεραπεία μέσω των τεχνών αντιστοιχεί σε μια νέα γενιά και σε μιαν άλλη ευαισθησία, την οποία πρέπει επειγόντως να εισάγουμε στη χοροθεραπεία του σήμερα.⁶¹

Η χοροθεραπεία είναι γνωστή στις Η.Π.Α., όπου έχει αναγνωριστεί το έργο της και έχει συσταθεί ένας ισχυρός σύλλογος με πολλές χιλιάδες μέλη, ο A.D.T.A. (American Dance Therapy Association, Αμερικανικός Σύλλογος Χοροθεραπείας), ο οποίος χαρακτηρίζεται από μεγάλη συνοχή, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Στην Ευρώπη η χοροθεραπεία δεν έχει την ίδια αναγνώριση· απαντάται σε μεγάλη ποικιλία ως προς τη μορφή και με ιδιαίτερη ρευστότητα ως προς τις αρχές της. Πιο συγκεκριμένα, αφενός δεν έχει μία ενιαία μέθοδο αλλά πολλούς τρόπους προσέγγισης, όπως άλλωστε συμβαίνει και με άλλες μορφές ψυχοθεραπείας· αφετέρου, ο χοροθεραπευτής δεν έχει ακόμη νομική υπόσταση. Έτσι βλέπουμε χοροθεραπευτές να εξασκούν αυτοσχεδιαστικά τη χοροθεραπεία ή να δέχονται προσκλήσεις από θεραπευτικά ιδρύματα λόγω της καλλιτεχνικής τους φήμης. Εκεί δουλεύουν με τους ασθενείς και, ακόμα κι όταν το έργο τους δε φέρει τον τίτλο της χοροθεραπείας (κάποιο μάλιστα τον αποκλείουν εντελώς), έχει συχνά τη μορφή της και παράγει ανάλογα αποτελέσματα.

Η χοροθεραπεία όπως και κάθε μορφή ψυχοθεραπείας προϋποθέτει το συνδυασμό θεωρίας και πρακτικής. Πρέπει λοιπόν να προσδιορίσουμε τις δύο πλευρές για καθένα από τα υπάρχοντα ρεύματα, αν θέλουμε να καταλάβουμε, πώς εργάζονται οι χοροθεραπευτές, τόσο στις Η.Π.Α. όσο και στην Ευρώπη.⁶¹

8.3 Η χοροθεραπεία ως επάγγελμα στη σύγχρονη εποχή

Η χοροθεραπεία είναι ένα νέο επάγγελμα που ακόμα βρίσκεται στη διαδικασία του να αυτοπροσδιοριστεί. Ξεκίνησε από μερικούς πρωτοπόρους που δούλεψαν στο περιθώριο μέχρι το τέλος του '70, κυρίως σε κλειστά ψυχιατρικά πλαίσια. Τώρα έχει επαγγελματική κατοχύρωση και υποστηρίζεται από οργανισμούς, που έχουν στενή σχέση με το χορό στην Ευρώπη.

Η στενή σχέση της με τη ψυχοθεραπεία και οι γνώσεις πάνω στην ομαδική ανάλυση και την ατομική θεραπεία δημιουργούν γόνιμο έδαφος για να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί. Η χοροθεραπεία είναι μια καινούργια τεχνική, αναλογικά με τις άλλες δημιουργικές τέχνες, αλλά αυτό της επιτρέπει μεγαλύτερη ευελιξία, και προσαρμογή στις σύγχρονες απαντήσεις.

Η σημασία της χοροθεραπείας έγκειται στο γεγονός ότι κινητοποιεί τις δυνάμεις των ανθρώπων, χρησιμοποιεί το δυναμικό της προς μια ολοκλήρωση σώματος και πνεύματος. Είναι μία ευχάριστη δημιουργική ευκαιρία. Είναι η κίνηση, ένα δώρο που μπορούν να μοιραστούν όλοι οι άνθρωποι.

Το μέλλον της χοροθεραπείας όπως και των άλλων θεραπευτικών τεχνών (μουσική, ζωγραφική, θέατρο) εξαρτάται από την καθιέρωση και την αναγνώριση τους στους χώρους υγείας, εκπαίδευσης και κοινωνικών υπηρεσιών.

Τα άτομα που ειδικεύονται στη χοροθεραπεία είναι συνήθως άνθρωποι που προέρχονται από το χώρο της τέχνης, της ψυχολογίας, των κοινωνικών επιστημών και της ιατρικής. Οι νοσηλευτές ως βιοψυχοκοινωνικές οντότητες καλούνται να υποστηρίξουν όλους τους νέους τρόπους και τις τεχνικές που προωθούν την υγεία και την ποιότητα ζωής των ατόμων.⁵⁴

8.4 Ομάδες στις οποίες απευθύνεται η χοροθεραπεία

- ✓ Στον καθένα που βιώνει συναισθηματικά προβλήματα, πίεση, άγχος.
- ✓ Σε ανθρώπους που θέλουν να αναπτύξουν τις προσωπικές τους ικανότητες επικοινωνίας, εξερεύνηση ή την κατανόηση του εαυτού τους.
- ✓ Σε ανθρώπους που ίσως κάποια συναισθήματα ή εμπειρίες τους είναι δύσκολο να τα εκφράσουν μόνο με λέξεις, ή σε αυτούς που αποφεύγουν το συναίσθημα ή συγχέουν τα ζητήματα όταν χρησιμοποιούν τις λέξεις.
- ✓ Σε ανθρώπους που τα προβλήματα τους επιδρούν σε σωματικό επίπεδο, διαταραχή της εικόνας του σώματος, δυσκολίες στην κίνηση, όπως ένταση ή

μπλοκάρισμα σε κάποιες περιοχές του σώματος, ασυνήθιστες κινήσεις ή άγχος σχετικά με την απόσταση, σωματική επαφή ή εμπιστοσύνη.

✓ Σε ανθρώπους που διανύουν συγκεκριμένες περιόδους πίεσης και άγχους όπως αυτές που σχετίζονται με απώλεια προσώπων ή μεταβατικές περιόδους ή περιόδους αλλαγής.

✓ Σε ανθρώπους που ανησυχούν ότι τα προβλήματα που αισθάνονται συνεχίζονται για πάρα πολύ καιρό, ή σε αυτούς που αισθάνονται ότι «τα πράγματα δεν πάνε καλά» γι' αυτούς, την σχέση τους ή την οικογένεια τους.⁵⁵

✓ Άτομα που εμφανίζουν διαταραχές του φάσματος του αυτισμού.

✓ Άτομα με διαταραχές λόγου και επικοινωνίας, φωνολογικές και αρθρωτικές διαταραχές καθώς και τραυλισμό.

✓ Άτομα με συναισθηματικές δυσκολίες.

✓ Παιδιά και έφηβοι με προβλήματα συμπεριφοράς, με μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής και με δυσκολίες στην κοινωνικοποίησή τους.

✓ Πρόληψη και θεραπεία της εξάρτησης από ουσίες.

✓ Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες μέσα από την κίνηση, όσο περιορισμένη και αν είναι αυτή, μπορούν να αυξήσουν τις ικανότητες τους σταδιακά σ' ένα ασφαλές περιβάλλον και να ενεργοποιήσουν τις εγκεφαλικές και τις σωματικές τους λειτουργίες.

✓ Παιδιά και έφηβοι με μετατραυματική διαταραχή.⁶²

8.5 Τα οφέλη της χοροθεραπείας

Όπως και στις άλλες θεραπείες μέσω τέχνης (Δραματοθεραπεία, Μουσικοθεραπεία και Εικαστική θεραπεία), στη Χοροθεραπεία τα μονοπάτια της τέχνης και της ίασης συναντιούνται, δίνοντας τη δυνατότητα στο άτομο να προσεγγίσει τα δικά του προσωπικά συναισθήματα, μέσα από μια δημιουργική διαδικασία. Αυτό έχει σαν στόχο να μεταμορφώσει τη δυσκολία σε δημιουργική πηγή συνειδητοποίησης και αυτογνωσίας.

Η επεξεργασία των συναισθημάτων γίνεται μέσα από την αυθεντική κίνηση (προσωπική αυθόρμητη κίνηση του καθενός) μέσα από την οποία οι αισθήσεις του σώματος εκφράζονται μέσα από τον ρυθμό, τον ήχο, τη μίμηση και την πολικότητα κίνησης-ακίνησας.⁵⁹

Τα παραπάνω οδηγούν στην:

- Βελτίωση της αυτογνωσίας, της αυτοεκτίμησης και της προσωπικής αυτονομίας
- Κατανόηση των δεσμών μεταξύ σκέψης, συναισθημάτων και συμπεριφοράς
- Βελτίωση προσαρμοστικότητας
- Έκφραση και διαχείριση επίπονων σκέψεων και συναισθημάτων
- Μεγιστοποίηση πηγών επικοινωνίας Διαχείριση των εσωτερικών αποθεμάτων μέσα από το δημιουργικό παιχνίδι
- Κατανόηση της επίδρασης του εαυτού μας στους άλλους
- Συσχέτιση της εσωτερικής με την εξωτερική πραγματικότητα
- Συναισθηματικές, νοητικές και/ή φυσικές αλλαγές
- Ανάπτυξη μιας σχέσης εμπιστοσύνης
- Βοήθεια του ατόμου να διαχειριστεί συναισθήματα που εμποδίζουν την μάθηση
- Ανάπτυξη ικανοτήτων κοινωνικής αλληλεπίδρασης⁵⁵

Επίσης, μέσα από την παρατήρηση και την ανάλυση του κινητικού προφίλ (Laban Movement Analysis, Kestenberg Developmental Rhythms), η Χοροθεραπεία βοηθά τον πελάτη να συνειδητοποιήσει προσωπικά-κινητικά πρότυπα. Εκφράσεις προσώπου, περπάτημα, στάσεις σώματος, ποιότητες κίνησης, αυτοματοποιημένες κινήσεις που επηρεάζουν διαπροσωπικές σχέσεις και επίτευξη στόχων. Η ανάλυση του κινητικού προφίλ του πελάτη γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας και προσφέρει πληροφορίες στο Χοροθεραπευτή-τρια, πάνω στην ψυχοσωματική κατάσταση του ατόμου, τρόπους παρέμβασης αλλά και λειτουργεί σαν μέσο αξιολόγησης της θεραπευτικής εργασίας. Η δημιουργικότητα είναι ένα από τα σημαντικότερα μέσα έκφρασης του ατόμου, άρα και ένας τρόπος επικοινωνίας που αγγίζει τις εσωτερικές πλευρές του.⁵⁹

Η ψυχοθεραπευτική χρησιμότητα της κίνησης και του χορού μπορούν να βοηθήσουν το άτομο μέσω της δημιουργικότητας και της ελεύθερης έκφρασης να ενσωματώσει τη φυσική, τη συναισθηματική και τη νοητική του φύση, σ' ένα ολοκληρωμένο τρόπο έκφρασης. Η κίνηση του σώματος όπως γνωρίζουμε, είναι ο πρωταρχικός τρόπος επικοινωνίας.⁶³

8.6 Στόχοι χοροθεραπείας

Η χοροθεραπεία αποτελεί «μια αναζήτηση αυτοθεραπείας διαμέσου της σωματικής κίνησης». Βασίζεται σε δύο αξιώματα: πρώτον ότι «το σώμα καθρεφτίζει την ιστορία, την προσωπικότητα και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου» και δεύτερον ότι «οι αλλαγές στην κινητική συμπεριφορά επιφέρουν αλλαγές στην ψυχή» ή «την προσωπικότητα». Με απλά λόγια, το σώμα ανάγεται σε μέσο αξιολόγησης, αλλά και θεραπείας. Για παράδειγμα, «χρόνιες μυϊκές εντάσεις σε ορισμένα σημεία του σώματος εκφράζουν παράλληλα χρόνια καταπίεση ορισμένων συναισθημάτων». Επίσης «κινητικές δυσκαμψίες αντανακλούν αντίστοιχους περιορισμούς στην προσωπικότητα του ατόμου», ενώ για να γνωρίσεις τον εαυτό σου και τους άλλους απαραίτητη προϋπόθεση θεωρείται «το εύρος της κίνησης». Σε σχετικά συγγράμματα διαβάζουμε ακόμη ότι «το σώμα γίνεται το όχημα για να περάσει κανείς στα εσωτέρα επίπεδά του», «να πραγματοποιήσει τις επιθυμητές αλλαγές», να αποκτήσει «ένα αίσθημα ολότητας», «να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή του», να οδηγηθεί στην «αυτοπραγμάτωση». Η χοροθεραπεία απευθύνεται σε ανθρώπους κάθε ηλικίας, που υποφέρουν από «όλων των ειδών τις ψυχικές, σωματικές και ψυχοσωματικές διαταραχές» αλλά και σε εκείνους που αναζητούν «αυτογνωσία».⁵⁸

Ο κύριος στόχος της χοροθεραπείας είναι να δώσει κίνητρα, να ενεργοποιήσει το άτομο, έτσι ώστε με την ελεύθερη κίνηση να ανακαλύψει νέους τρόπους συναναστροφής και έκφρασης με τους συνανθρώπους του.⁶⁴

8.7 Θεμελιώδεις αρχές χοροθεραπείας

Η χοροθεραπεία στηρίζεται σε πέντε θεμελιώδεις αρχές:

- 1) Ότι υπάρχει συνεχής αλληλεπίδραση μεταξύ σώματος και πνεύματος και όταν συμβεί μια σημαντική αλλαγή στο κινητικό επίπεδο μπορεί να επηρεάσει το νοητικό ή το συναισθηματικό και αντίστροφα. Ο χοροθεραπευτής συνδέει τις κινητικές εμπειρίες με τη λεκτική κατανόηση, χρησιμοποιώντας ελεύθερο συνειρμό και ερμηνείες της κίνησης.
- 2) Ότι οι πλευρές της προσωπικότητας του ατόμου αντικατοπτρίζονται στην κίνηση. Αυτές οι πλευρές μπορεί να περιλαμβάνουν τρόπους-μοτίβα κοινωνικής συσχέτισης, ψυχολογικές εξελικτικές διαδικασίες, ψυχοπαθολογία κ.ά.

3) Η θεραπευτική σχέση ασθενή-θεραπευτή είναι μεγίστης σημασίας. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί κυρίως μη-λεκτική ανταπόκριση και αλληλεπίδραση με τον ασθενή, όπως καθρεπτισμός της κίνησης, συγχρονισμός, σωματική επαφή κ.ά.

4) Η κίνηση μπορεί να αποτελεί ένδειξη ασυνείδητης διαδικασίας. Κινητικά σύμβολα και κινητικές μεταφορές, που χρησιμοποίησε ο ασθενής κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας τον βοηθούν να αποκτήσει πρόσβαση στο ασυνείδητο του.

5) Η εμπλοκή σε μια δημιουργική διαδικασία κίνησης μέσα από αυτοσχεδιασμό έχει μεγάλη θεραπευτική αξία. Το άτομο μέσα από νέους τρόπους κίνησης του σώματος του, βιώνει νέες εμπειρίες.

Η χοροθεραπεία - κινητική θεραπεία απευθύνεται και σε παιδιά και ενήλικες. Εφαρμόζεται είτε σε ατομικό είτε σε ομαδικό επίπεδο.⁵⁵

8.8 Η σημασία του χοροθεραπευτή

Ο ρόλος του χοροθεραπευτή είναι πολυσήμαντος. Ο χοροθεραπευτής της πρωτόγονης έκφρασης δεν είναι απαραίτητο να έχει σπουδές χορού. Απαραίτητο είναι να έχει καλή φυσική κατάσταση και παρουσία και να μεταδίδει τις κινήσεις με τρόπο, ώστε να προκαλεί την επιθυμία στα άτομα που παρακολουθούν να τις επαναλάβουν. Το ίδιο συμβαίνει και με τη φωνή, επειδή θα πρέπει να μεταδώσει μελωδίες.

Πρέπει λοιπόν να συνδυάζει την ιδιότητα του θεραπευτή και του καλλιτέχνη να μεταφέρει όμορφες εικόνες μέσα από τις μελωδίες και τις κινήσεις του τόσο στα παιδιά όσο και στα μεγαλύτερα άτομα που παρακολουθούν, έτσι ώστε να θελήσουν να τις αφομοιώσουν και στη συνέχεια να τις αναπαραγάγουν με το δικό τους εκφραστικό τρόπο. Πρώτα απ' όλα ο θεραπευτής πρέπει να γνωρίζει τον ίδιο τον εαυτό του, την ίδια του την προσωπικότητα, σε όλες τις ειδικές διαστάσεις ώστε να έχει συναίσθηση ποιες προσωπικές του παράμετροι επηρεάζουν τον ρόλο του στη συμβουλευτική σχέση. Ο σύμβουλος που δεν γνωρίζει τις προσωπικές του ιδιομορφίες και ενδεχομένως αδυναμίες, είναι ανήμπορος να λειτουργήσει αποτελεσματικά ως θεραπευτής.⁶⁵

Επίσης οφείλει να είναι ειλικρινής, συνεπής και να υπάρχει σταθερότητα στη συμπεριφορά, στα λόγια και στις πράξεις του. Ακόμη ο θεραπευτής πρέπει να τηρεί απαρέγκλιτα τα όρια των ικανοτήτων, των δυνατοτήτων και των γνώσεων και ν'

αποφεύγει να περνάει σε επίπεδα βοήθειας στα οποία δεν διαθέτει τις απαραίτητες δεξιότητες.

Πολύ σημαντικό ρόλο επίσης διαδραματίζει το βλέμμα του θεραπευτή. Πρέπει να δείχνει ζωντάνια και προσοχή και ποτέ δεν πρέπει να είναι κακόβουλο. Αντίθετα πρέπει να εκφράζει ενθάρρυνση, θετικότητα, επιδοκιμασία, εμπιστοσύνη για την πορεία της προόδου, συνενοχή και χαρά, χωρίς ωστόσο να είναι ανόητο.

Επειδή ο χοροθεραπευτής παίζει το ρόλο της μητέρας στην ομάδα πρέπει να είναι αυστηρός και τρυφερός, να αποδέχεται και να ενθαρρύνει, να μην ταυτίζεται απόλυτα με την ομάδα, αλλά να μην είναι και απόμακρος και να διαισθάνεται την κατάλληλη στιγμή για τις κατάλληλες κινήσεις. Τα σχήματα και οι μελωδίες δεν προτείνονται τυχαία. Διαλέγονται από τον χοροθεραπευτή βάσει των θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων του, της εμπειρίας και της διαίσθησης του. Τίποτα δεν μπορεί ν' αποδείξει πως η επιτυχία μιας θεραπείας εξαρτάται από μια συγκεκριμένη θεραπευτική μέθοδο. Θα λέγαμε ότι το σημαντικότερο στοιχείο είναι η θεραπευτική σχέση. Το να αποκαταστήσει ο θεραπευτής καλή σχέση με τον ασθενή μοιάζει ουσιαστικότερο από τη διάγνωση.¹

Οι χοροθεραπευτές εργάζονται σε ιδιωτικούς χώρους, σε θεραπευτικά κέντρα, ή σε νοσοκομεία, σαν μέλη μιας θεραπευτικής ομάδας. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούν και που μπορεί να βασίζονται σε διαφορετικές θεωρίες, είναι ανάλογες με τις ανάγκες του κέντρου ή με τις προσωπικές τους αντιλήψεις και με τις απόψεις των συνεργατών τους. Οι χοροθεραπευτές ενθαρρύνοντας το άτομο να αφήσει το σώμα του ελεύθερο, ανακάλυψαν πως η κίνηση απελευθερώνει συσσωρευμένα άγχη, τα οποία με τη σειρά τους ελευθερώνουν σημαντικές προσωπικές αναμνήσεις και συναισθήματα.⁶⁴

8.9 Ο τρόπος δράσης της χοροθεραπείας

Η χοροθεραπεία αντιμετωπίζει τα προβλήματα του ατόμου στον τομέα της εκφραστικής συμπεριφοράς. Με τον όρο αυτό προσδιορίζονται οι τρόποι με τους οποίους ο θεραπευόμενος επικοινωνεί. Αυτό που κάνει η δεν κάνει, καθώς επίσης και τις σχεδιασμένες ή μη-σχεδιασμένες επιδράσεις του πάνω στο περιβάλλον. Έχει διαπιστωθεί εδώ και πολύ καιρό ότι η ανθρώπινη εκφραστική συμπεριφορά παίρνει πολλές μορφές, πέρα από τη λεκτική. Έτσι, η μη-λεκτική συμπεριφορά μπορεί να είναι επικοινωνία πολύ άμεσης μορφής. Είναι περισσότερο έκφραση συναισθήματος παρά σκέψης, σε συμφωνία με το λόγο και όχι μόνο. Η συμμετοχή σε διάλογο απαιτεί μια συνειδητότητα των αντιδράσεων του δικού μας σώματος αλλά και του

συνομιλητή μας, πράγμα που μειώνει την ασάφεια και την αβεβαιότητα. Η οργάνωση και ενίσχυση της εκφραστικής κίνησης ως κίνησης «ανοίγματος», φαίνεται να είναι πιο βασική στη χοροθεραπεία απ' ό,τι η ιδέα της «κάθαρσης», που απλά τη χρησιμοποιεί για να βγάλει συναίσθημα. Ο παράγων της αλλαγής ενεργεί άμεσα στον τομέα της εκφραστικής κίνησης. Ο θεραπευόμενος υποκινείται να «βγάλει προς τα έξω» μεγαλύτερη κινητική συμπεριφορά. Το πρώτο βήμα για την αλλαγή της περιοριστικής συμπεριφοράς είναι το να συνειδητοποιήσει ότι έχει περισσότερες δυνατότητες και επιλογές για αντίδραση, συναναστροφή και δημιουργία. Η εκφραστική κίνηση επιτρέπει ερμηνεία, καθώς δίνει μηνύματα από το ασυνείδητο, καθιστώντας συγχρόνως το ασυνείδητο συνειδητό. Η χοροθεραπεία προσφέρει ένα δρόμο που οδηγεί στην απελευθέρωση των περιοριστικών ή μη-ευθυγραμμισμένων, μη-εναρμονισμένων συνηθειών, όπως αυτές εκδηλώνονται στη στάση του σώματος, στα καθημερινά «πεζά» πρότυπα κινήσεων και στις εκφραστικές χειρονομίες. Επιτρέπει στο θεραπευόμενο να κατανοήσει τις αυθεντικές ποιότητες του βαθύτερου πυρήνα της ύπαρξής του και να εναρμονιστεί με το εσωτερικό αισθητό επίπεδο, ανακαλύπτοντας την τρισδιάστατη εμπειρία σώματος, νου και πνεύματος.⁶⁶

8.10 Θεωρητικό υπόβαθρο Χοροθεραπείας

Θεωρητικές εκτιμήσεις πάνω στις οποίες στηρίζεται η χοροθεραπεία:

1. Η γλώσσα του σώματος, η κινητική και αναπνευστική συμπεριφορά, αντανακλούν την ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου. Όταν ένα άτομο κινείται, κάνει μια ψυχοσωματική «δήλωση». Η κίνησή του, κάνει ορατή την προσωπικότητά του, αποκαλύπτοντας και ξεδιπλώνοντας στο χώρο έναν τρόπο που καθορίζεται από υποκειμενικά στοιχεία του τι αισθάνθηκε, τι βίωσε. Έτσι αυτή η κινητική συμπεριφορά αποτελεί μια αλληγορία των ενδοψυχικών του δυναμικών. Οι παραμορφώσεις, εντάσεις και περιορισμοί της κίνησης, συχνά αντανακλούν αντίστοιχους περιορισμούς στην ολική προσωπικότητα ενός ατόμου.
2. Η κίνηση αποτελεί μέσον επικοινωνίας.
3. Υπάρχει θεραπευτική αξία στην εμπειρία μέσω της τέχνης.⁶⁶

Παράλληλα, η χοροθεραπεία αντλεί τα θεωρητικά της εργαλεία από ποικίλους τομείς θεωρητικής εξάσκησης. Η πρώτη περιοχή αφορά τα στοιχεία της μη-λεκτικής επικοινωνίας, όπως είναι η ανάλυση της κίνησης, η σχέση μεταξύ λόγου και

χειρονομίας (νεύματος-κίνησης), η διαπολιτισμική επικοινωνία και έκφραση, και τέλος οι σχέσεις μητέρας-παιδιού. Η δεύτερη περιοχή αποτελείται από τις αποκαλούμενες θεραπείες σώματος, με τη φροντίδα τους για ευθυγράμμιση της στάσης του σώματος, την έκφραση της προσωπικότητας και τη μείωση του άγχους. Η τρίτη περιοχή επιρροής είναι ο τομέας της δημιουργικής εξέλιξης, που σημαίνει τη χρήση του χορού ως μια μορφή τέχνης η οποία εμπερικλείει μη-γραμματικά επίπεδα γνώσης και έκφρασης. Η τέταρτη περιοχή-κλειδί, αφορά την εξελικτική κίνηση, και ειδικά το πώς αυτή αντανακλάται και επιδρά στη συνολικότητα της εξέλιξης σώματος-νου. Η πέμπτη περιοχή περιλαμβάνει έννοιες δανεισμένες από την ψυχοδυναμική και ψυχοθεραπευτική θεωρία. Ειδικότερα, έννοιες-κλειδιά εδώ είναι οι αντικειμενικότερες σχέσεις και η ψυχολογία του εαυτού, καθώς επίσης και οι θεωρίες της μεταβίβασης και αντιμεταβίβασης.⁶⁶

8.11 Η πρωτόγονη έκφραση στη χοροθεραπεία

Τα πρώτα βήματα της χοροθεραπείας στην Ελλάδα έγιναν από την γαλλίδα ψυχαναλύτρια Φρανς Στο-Μπιλμάν με τη δική της μέθοδο που την ονομάζει ‘‘Πρωτόγονη Έκφραση’’. ‘‘Πρωτόγονη έκφραση’’ (expression primitive), δεν πρόκειται για έκφραση των πρωτόγονων αλλά για έκφραση που εμπνέεται από τους πρωτόγονους και η οποία εντάσσεται στην πορεία της θεραπευτικής διαδικασίας των πρωτόγονων κοινωνιών, που ο τρόπος δράσης τους είναι μη λεκτικός. Συνδυάζοντας ρυθμό, χορό και τραγούδι, αυτές οι θεωρίες παρακάμπτουν τόσο τον διάλογο με τον ασθενή όσο και τη συνειδητοποίηση από πλευράς του των ελλείψεων και των σφαλμάτων που προκάλεσαν τη διαταραχή του. Ο θεραπευτικός χορός δρα σε επίπεδο συμβολικό, χωρίς να επιδιώκει την εξωτερική της σημασίας του: η όλη επιχείρηση ενισχύεται από μία λογική που, αν και παραμένει ασαφής, δεν είναι για αυτόν τον λόγο λιγότερο αποτελεσματική, χάρη σε μηχανισμούς που είναι δυνατόν να αναλυθούν.⁶⁰

Τα θεραπευτικά εργαλεία της Πρωτόγονης έκφρασης είναι:

- ✓ Ο ρυθμός, συνοδευόμενος από τον ήχο των κρουστών
- ✓ Ο συμβολισμός στην κίνηση
- ✓ Η χρήση της φωνής
- ✓ Η επανάληψη, η συμμετρία και η απλότητα των κινήσεων
- ✓ Το παιχνίδι του εγώ

▼ Η ομάδα

Το σώμα δοκιμάζει με το χορό την απόλαυση μιας καλά συντονισμένης κινητικότητας, την ικανοποίηση της άσκησης ισορροπίας, της αντανακλαστικής ικανότητας, του προσανατολισμού, της επιδεξιότητας, της ταχύτητας, ικανότητες δηλαδή ζωτικές, που του επιτρέπουν να ολοκληρώσει μια αλληλουχία από κινητικές ακολουθίες, γενετικά εγγεγραμμένες μέσα του (όπως επίθεση, φυγή κ.λ.π.).⁶⁷

Η πρωτόγονη Έκφραση αποτελεί μία καλή ένδειξη για τη θεραπεία της νεύρωσης, της κατάθλιψης και των ψυχοσωματικών εκτροπών ή αναστολών. Δεν προσφεύγει στον προφορικό λόγο, αλλά προτείνει μία σωματική συμβολοποίηση των επιθυμιών, που έχει πολλά θεραπευτικά αποτελέσματα.

Η Πρωτόγονη Έκφραση επιτρέπει στο υποκείμενο που χορεύει να ανακαλύψει την ιδιαίτερη έκφρασή του, η οποία αντιπροσωπεύεται από το σώμα του. Η δική του επιθυμία εκφράζεται με τον τρόπο που χορεύει. «Υπογράφει» το στυλ της εκτελούμενης και εγγράφεται στο χώρο της συμβολοποίησης, της οποίας η έλλειψη, που έχουμε δει να βρίσκεται στη ρίζα της παθολογίας του ναρκισσισμού, δηλαδή της ψυχωτικής προβληματικής, επηρεάζει επίσης και το νευρωτικό υπόστρωμα, συνδέοντας τις ενορμήσεις με αρνητικές αναπαραστάσεις, καταδικάζοντας τις επομένως σε αποτυχία ή καταστροφή.

Το συμπέρασμα είναι ότι η θεραπευτική διαδικασία συνίσταται στην πραγματοποίηση μιας αποσύνδεσης της παθογενούς διάρθρωσης, για να δημιουργηθεί μία νέα σύνδεση, που θα επιτρέψει το θετικό επαναπροσανατολισμό της ενόρμησης. Αυτό επιτυγχάνεται με μία κινητοποίηση των συναισθημάτων προς το πρόσωπο του θεραπευτή μέσω της μεταβίβασης, η οποία συνοδεύεται από μία θετική αναδιάρθρωση, που αντιπροσωπεύει μία αληθινή συμβολική αναδιοργάνωση. Η διαδικασία της εξιδανίκευσης απομακρύνει τις ενορμήσεις από τον αρχικό τους σκοπό και συμβάλλει κατ' αυτό τον τρόπο στη θετικοποίηση των αναπαραστάσεων που συνδέονται μ' αυτές.⁶⁸

ΕΝΟΤΗΤΑ 9^ο

ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

9.1 Ορισμοί της Εικαστικής Θεραπείας

Ο ορισμός που θα μπορούσε να δοθεί για την εικαστική θεραπεία είναι ο εξής: «είναι η αξιοποίηση της καλλιτεχνικής δημιουργίας του ατόμου, ώστε να προωθηθεί η ικανότητα του να εκφράσει συναισθήματα, σκέψεις και εσωτερικές συγκρούσεις και να τις μεταβιβάσει στο περιβάλλον». ⁶⁵

Η εικαστική θεραπεία αποτελεί μια νέα επιστήμη με άξονες τα υλικά και τη γλώσσα της τέχνης σε συνδυασμό με την ψυχολογία. Η θεραπευτική καλλιτεχνική δραστηριότητα απελευθερώνει τον ασθενή, βοηθώντας τον να εκφράσει την εσωτερική του κατάσταση χωρίς περιορισμούς, χωρίς το σωστό ή λάθος, δίνοντας έμφαση στη διαδικασία και όχι στο τελικό αποτέλεσμα. Η εικαστική ψυχοθεραπεία βασίζεται στη δύναμη της εικαστικής έκφρασης (ζωγραφικής, πηλού, κολάζ, φωτογραφίας, άμμου) ως μέσου επικοινωνίας. Η θεραπευτική προσέγγιση μέσα από την τέχνη αναγνωρίζει τις καλλιτεχνικές διεργασίες, τις δομές, το περιεχόμενο και τους συνειρμούς πάνω σ' αυτά, σαν καθρέφτες των ικανοτήτων, της προσωπικότητας και των ενδιαφερόντων του ανθρώπου. ⁶⁹

Η εικαστική θεραπεία είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας, που βασίζεται στη χρήση υλικών και χρωμάτων (δημιουργική διαδικασία) καθώς και στην θεραπευτική σχέση (σχέση θεραπευτή και θεραπευόμενου), μέσω των οποίων ενθαρρύνεται η δημιουργικότητα και η συναισθηματική έκφραση του ατόμου και επιδιώκεται η επιθυμητή θεραπευτική αλλαγή. ⁷⁰

Η θεραπεία μέσω των εικαστικών προέρχεται από δύο κυρίως τομείς: την εικαστική τέχνη και την ψυχολογία. Και άλλοι όμως πολύ σχετικοί τομείς έχουν παίξει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξή της. Θεραπεία μέσω των εικαστικών σημαίνει στην κυριολεξία τη χρήση των εικαστικών με θεραπευτικό τρόπο. Ζητείται από τους ασθενείς να εκφράσουν τα συναισθήματα, τα όνειρα και τα εσωτερικά τους βιώματα μέσω ποικίλων καλλιτεχνικών μέσων. Το έργο τέχνης θεωρείται αναπαράσταση του αντικειμενικού κόσμου, αλλά το άτομο που δημιουργεί το έργο προβάλλει πάνω του τμήματα του εαυτού του. Έτσι, το ίδιο το έργο τέχνης εμπεριέχει αναπαραστάσεις και του εαυτού του και του αντικειμένου. ⁷¹

9.2 Ιστορική αναδρομή της Εικαστικής Θεραπείας

Οι ρίζες της εικαστικής θεραπείας ανάγονται στις προϊστορικές εποχές, όταν οι μακρινοί μας πρόγονοι εξέφραζαν τη σχέση τους με τον κόσμο, με τις ζωγραφιές των

σπηλαίων, στην προσπάθεια τους να κατανοήσουν το νόημα της ύπαρξης μέσα από την εικονογράφηση. Ήδη λοιπόν στην αρχαιότητα συναντάμε δείγματα όπως αγαλματίδια της γονιμότητας και κάποια ομοιώματα ‘ βουντού’ ’ που θεωρούνταν ότι είχαν μαγική δύναμη. Η τεχνική σε άμμο είναι μια από τις πολλές τελετουργίες που συμπεριλαμβάνουν τη δημιουργία ομοιωμάτων, με σκοπό τη θεραπεία του σωματικού και ψυχικού πόνου σε πρωτόγονες φυλές. Αν και συνήθως όλα αυτά ασκούνται από το μάγο της φυλής, δηλαδή το θεραπευτή της, συχνά η τέχνη χρησιμοποιείται από το ίδιο το άτομο σε μια ασυνείδητη προσπάθεια να αυτοθεραπευτεί ή για να δείξει στους άλλους, ότι χρειάζεται βοήθεια.⁴⁸

Η εικαστική θεραπεία, όντας άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχολογία, από τους κόλπους της οποίας πρωτοεμφανίστηκε ως επικουρική ψυχαναλυτική μέθοδος στα τέλη του 4^{ου} αιώνα. Έκανε τα πρώτα βήματα της δειλά, ως αυτόνομος επιστημονικός κλάδος στη δεκαετία του 1940 σχεδόν παράλληλα στις Η.Π.Α. και στη Μεγάλη Βρετανία. Μέσα από την εργασία τους σε ψυχιατρικές κλινικές, οι καλλιτέχνες που καλούνταν να απασχολήσουν τους ασθενείς με μερικές ώρες δημιουργικής απασχόλησης συνειδητοποίησαν, ότι η τέχνη δεν προσφέρεται μόνο ως μέσο έκφρασης, αλλά και ως μια εξαιρετικά γόνιμη, καινούργια μέθοδος ψυχανάλυσης, που επιτρέπει στον θεραπευτή να κατανοήσει σε βάθος την ψυχοσύνθεση του ασθενούς και τις ρίζες της ψυχοπαθολογίας του. Τα έργα των ασθενών άρχισαν να αποτελούν πλέον το αντικείμενο συστηματικής μελέτης και ανάλυσης, ανοίγοντας το δρόμο στην εξέλιξη της θεραπείας μέσω των εικαστικών τεχνών.⁷²

Η Waller (1991) περιγράφει λεπτομερώς την ανάπτυξη της εικαστικής θεραπείας στη Βρετανία, σε σχέση με την εικαστική εκπαίδευση. Αναφέρει ότι οι δάσκαλοι ζωγραφικής και οι φοιτητές στις Ακαδημίες Καλών Τεχνών επηρεάζονται: από το κίνημα της «παιδικής ζωγραφικής», όρο που καθιερώνει ο Βιεννέζος ζωγράφος Franz Cizek στα τέλη του 19^{ου} αιώνα. Ο Franz Cizek απορρίπτει τις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας της τέχνης και πιστεύει ότι κάθε παιδί έχει το δυναμικό για δημιουργική έκφραση και από τις συλλογές ζωγραφικής, όπως αυτής του Hans Prinzhorn το 1922 και του Jean Dubuffet το 1945, οι οποίες είναι συλλογές ψυχασθενών από ευρωπαϊκά άσυλα. Οι ψυχίατροι βλέπουν τη ζωγραφική σαν πιθανό διαγνωστικό και θεραπευτικό μέσο για τη θεραπεία των ασθενών. Από τους κυριότερους πρωτοπόρους της εικαστικής θεραπείας στη Βρετανία είναι ο ζωγράφος Adrian Hill, ο οποίος το 1941 διαπιστώνει τη βοήθεια που παρέχει η ζωγραφική στο να μπορέσουν οι ασθενείς στο Σανατόριο King Edward VII να επιταχύνουν την ίασή τους. Η ψυχίατρος Irene

Champernowne και ο σύζυγός της Gilbert ιδρύουν τη θεραπευτική κοινότητα Withymead Centre το 1942, όπου συνδυάζουν την ψυχοθεραπεία με την εικαστική θεραπεία και παρέχουν τα πρώτα ανεπίσημα προγράμματα εκπαίδευσης στις δεκαετίες 1950-1960. Ορόσημο στην ανάπτυξη του επαγγέλματος στη Βρετανία σύμφωνα με την Waller, αποτελεί το πρώτο συνέδριο εικαστικής θεραπείας το 1949, όπου προτείνεται η τέχνη ως θεραπευτική αγωγή για σωματικές και συναισθηματικές διαταραχές.⁶⁸

9.3 Το έργο του εικαστικού θεραπευτή

Η τεχνική της θεραπείας μέσω των εικαστικών βασίζεται στη γνώση ότι κάθε άτομο, είτε έχει γνώσεις τέχνης είτε όχι, έχει μια ικανότητα να προβάλλει τις εσωτερικές του συγκρούσεις και τα συναισθήματα του σε μια παραστατική μορφή τέχνης. Η διαδικασία της καλλιτεχνικής δραστηριότητας έχει θεραπευτικές ιδιότητες που δείχνουν τη χρησιμότητα τους στη θεραπεία. Η τέχνη διευρύνει τις εμπειρίες του παιδιού και με τη δημιουργική πράξη το βοηθά να βιώσει ξανά κάποια άσχημα συναισθήματα και στη συνέχεια να τα λύσει. Με τη δημιουργική πράξη ο ασθενής βιώνει ξανά τις συγκρούσεις, τις λύνει και τις ενσωματώνει.

Οι περισσότεροι εικαστικοί θεραπευτές πιστεύουν ότι η επικέντρωση σ' αυτό που συμβαίνει κατά τη διάρκεια της δημιουργικής διαδικασίας έχει μεγάλη σημασία για τη θεραπεία. Ο θεραπευτής και το παιδί πρέπει από κοινού να προσπαθήσουν να κατανοήσουν την καλλιτεχνική διαδικασία, το τελικό προϊόν και να επεξεργαστούν αυτό που τελικά προκύπτει από το έργο τέχνης. Επίσης, σημαντικό είναι να υπάρξει συζήτηση μεταξύ θεραπευτή και παιδιού και μετά τη δημιουργική πράξη. Τότε είναι εύκολο να κατανοηθούν κάποια πράγματα, που έγιναν κατά τη διάρκεια της δημιουργικής πράξης, όπως για παράδειγμα γιατί το παιδί ήταν νευρικό, όταν ζωγράφιζε τον πατέρα του.⁴⁸

Ο εικαστικός θεραπευτής πρέπει να αφήνει το ίδιο το παιδί να κάνει ανακαλύψεις ως προς το νόημα των εικόνων και όχι να δίνει έξυπνες ερμηνείες. Τα σχόλια χρειάζεται να ξεκαθαρίσουν παρά να επιβάλλουν, να χαλαρώνουν παρά να ωθούν το παιδί στη διακοπή της θεραπευτικής διαδικασίας. Μ' αυτόν τον τρόπο δίνεται ζωή στην εικόνα και το παιδί συνειδητοποιεί, πως ο θεραπευτής καταλαβαίνει τι είναι κρυμμένο. Αναφέρεται σαν μια από τις πρώιμες αντιδράσεις μας, όταν κοιτάμε μέσα απ' τα

μάτια της μητέρας να δούμε το καθρέφτισμα της ματιάς της, δηλαδή ότι μας κατάλαβε.

Η αντίδραση του παιδιού στη διαδικασία της Εικαστικής Θεραπείας εξαρτάται από την ποιότητα ματιάς του θεραπευτή, δηλαδή παίζει ρόλο, αν ο θεραπευτής θα κοιτάξει το έργο του παιδιού με ενθουσιασμό ή αποστροφή. Οι εικόνες που γίνονται, όσο διαρκεί η θεραπευτική διαδικασία, ενσωματώνουν τις αλλαγές που έχουν επέλθει κατά τη διάρκεια του θεραπευτικού ταξιδιού και για το παιδί που θεραπεύεται αλλά και για τον θεραπευτή. Έτσι η εικόνα καταγράφει την πορεία της θεραπευτικής διαδικασίας.⁶⁵

Κάθε εικαστικός θεραπευτής πρέπει να γνωρίζει την έννοια της μεταβίβασης, ώστε να μπορεί να εξηγεί τα καλλιτεχνικά σύμβολα. Το ότι ένα χρώμα ή ένα θέμα μπορεί να για έναν άνθρωπο να αντιπροσωπεύει κάτι που έχει σχέση με το παρελθόν του, δε διαφέρει και πολύ από την άποψη ότι τα άτομα προβάλλουν ιδέες με παρόμοια νοήματα και αισθήματα επάνω σε άλλους ανθρώπους. Γενικότερα, οι άνθρωποι νιώθουν πάντοτε την ανάγκη να ερμηνεύσουν τα σύμβολα. Έχουν την τάση να συγκρίνουν ανθρώπους που μόλις γνώρισαν, με γνωστούς τους από το παρελθόν και μέσα από αυτούς προσπαθούν να λύσουν κάποιες συγκρούσεις.

Στην τέχνη δίνονται υλικά σε ελεύθερο περιβάλλον και το άτομο έχει την ευκαιρία να βρει και να εκφράσει τις δικές του εικόνες. Έτσι και ο θεραπευτής εμφανίζεται με ένα σχετικά ουδέτερο τρόπο, ώστε το άτομο να μπορεί να προβάλλει επάνω του αισθήματα και ιδέες που έχουν σχέση με συγκρούσεις, οι οποίες εξακολουθούν να υπάρχουν μέσα του. Ο θεραπευτής μένει ουδέτερος, χωρίς να διατυπώνει κρίσεις, προκειμένου να δώσει στο παιδί την ευκαιρία να προβάλλει επάνω του αισθήματα και φαντασιώσεις με τον ίδιο τρόπο, που προβάλλει επάνω στο χαρτί ή στον πηλό τον εσωτερικό του κόσμο. Για να είναι όσο το δυνατό πιο χρήσιμος, ο εικαστικός θεραπευτής χρειάζεται να συνδυάζει τις αρετές του καλλιτέχνη, του θεραπευτή, του δημιουργού και του βοηθού.⁴⁸

Ο εικαστικός θεραπευτής μπορεί να προωθήσει την εσωτερική ροή και τη σωστή στάση του ή να παρεμποδίσει την εσωτερική δημιουργική διαδικασία. Χρειάζεται ο ίδιος ο θεραπευόμενος να κάνει ανακαλύψεις ως προς το νόημα των εικόνων του κι όχι ο θεραπευτής να δώσει έξυπνες ερμηνείες. Τα σχόλια χρειάζεται να ξεκαθαρίσουν παρά να επιβάλλουν, να χαλαρώνουν παρά να ωθούν τον θεραπευόμενο σε απόσυρση. Κατ' αυτόν τον τρόπο, είναι σαν να δίνεται ζωή στην εικόνα και είναι επίσης σαν ένας άλλος να έχει δει αυτό που συνήθως είναι κρυμμένο. Η εικόνα είναι

ο μεσάζων μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου. Οι εικόνες που γίνονται κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας ενσωματώνουν τις αλλαγές που έχουν επέλθει κατά τη διάρκεια του θεραπευτικού ταξιδιού και για το θεραπευόμενο και για τον θεραπευτή.⁶⁸

Ο Art Therapist δεν βρίσκεται για να καθοδηγεί και να επιβάλλει με την παρουσία τους τις δικές του απόψεις. Παρακολουθεί τον θεραπευόμενο κατά τη διαδικασία της θεραπείας του, δημιουργώντας αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Δεν είναι εκεί για να κριτικάρει. Μέσω της παρατήρησης της «καλλιτεχνικής» συμπεριφοράς, της έκφρασης και των προϊόντων τέχνης, ο εικαστικός θεραπευτής συνάγει διαγνωστικά συμπεράσματα και εφαρμόζει τη θεραπευτική αγωγή.⁶⁹

9.4 Σε ποιους απευθύνεται η εικαστική θεραπεία

Η εικαστική θεραπεία πρόκειται πλέον για μία ευρέως διαδεδομένη θεραπευτική μέθοδο, αναγνωρισμένη παγκοσμίως για τα οφέλη που προσφέρει κυρίως στις κοινωνικές ομάδες που παρουσιάζουν δυσκολίες προφορικής έκφρασης, στα παιδιά, στους ασθενείς με κάποιας μορφής ψυχοπάθεια ή ψυχική διαταραχή, καθώς επίσης και σε οποιονδήποτε ψάχνει για εναλλακτική μέθοδο ψυχοθεραπείας. Ιδιαίτερα σε περιπτώσεις άγχους, ψυχολογικής κόπωσης και άλλων παρόμοιων προβλημάτων που σχετίζονται με τους γρήγορους ρυθμούς τις σύγχρονης ζωής, η δημιουργία και το «παιχνίδι» με τις μπογιές, τον πηλό ή οποιοδήποτε άλλο μέσο λειτουργεί χαλαρωτικά. Στις ΗΠΑ, στον Καναδά, την Αυστραλία και χώρες της Δυτικής Ευρώπης, η εικαστική θεραπεία εφαρμόζεται σε περιπτώσεις κλινικής ασθένειας σε συνδυασμό με ψυχιατρική παρακολούθηση και φαρμακευτική αγωγή όπου κρίνεται απαραίτητο. Σε ασθενείς με κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές, φοβίες, κρίσεις πανικού η εικαστική θεραπεία βοηθά τόσο στην προσέγγιση των αιτιών που προκαλούν τη διαταραχή όσο και την θεραπεία της μέσα από την αύξηση της αυτοπεποίθησης του ασθενούς.

Η ψυχοθεραπευτική αυτή μέθοδος ακόμα ενδείκνυται για άτομα με διανοητική αναπηρία, καθώς επίσης και για παιδιά και για εφήβους που αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα και κατακλύζονται από εσωτερικές συγκρούσεις, προστατευτικά για την διατήρηση της ψυχικής τους υγείας, αλλά και θεραπευτικά, και σε περιπτώσεις σωματικών ασθενειών όπως ο καρκίνος και η σκλήρυνση κατά πλάκας.⁷²

Ακόμα χρησιμοποιείται για παιδιά στο φάσμα του αυτισμού, με διάχυτες αναπτυξιακές και μαθησιακές δυσκολίες ή νοητική υστέρηση καθώς και σε παιδιά με δυσκολίες λόγου, έλλειψη προσοχής ή υπερκινητικότητα. Σύμφωνα με έρευνες παιδιά με αυτισμό παρουσιάζουν σημαντική βελτίωση σε τομείς που αφορούν την επικοινωνία, την κοινωνικοποίηση, την αισθητηριακή προσαρμογή. Ιδιαίτερα αποτελεσματική φαίνεται να είναι σε παιδιά που έχουν υποστεί μια τραυματική εμπειρία (σοκ), μιας και τα τραυματικά συμπτώματα φαίνεται να αποθηκεύονται στον εγκέφαλο με τη μορφή εικόνων (εφιάλτες, flashbacks). Η καλλιτεχνική έκφραση είναι ένας ασφαλής και θεραπευτικός τρόπος μέσω του οποίου τα παιδιά μπορούν να εκτονώσουν αρνητικά συναισθήματα, όπως θυμό, επιθετικότητα, μίσος ή να επεξεργαστούν το πένθος τους αν έχουν βιώσει κάποια απώλεια.⁷⁰

Γενικά, η εικαστική θεραπεία απευθύνεται σε όλους: παιδιά, οικογένειες, ζευγάρια, άτομα με ειδικές ανάγκες, άτομα με ψυχοσωματικά προβλήματα. Η εικαστική ψυχοθεραπεία δεν έχει περιορισμούς όσον αφορά την ηλικία. Δεν απαιτεί κανένα ιδιαίτερο ταλέντο στη ζωγραφική. Τα μόνο που χρειάζεται είναι η θέληση να χρησιμοποιήσει κανείς τα υλικά για να εκφραστεί.⁶⁹

9.5 Οι σκοποί της εικαστικής θεραπείας

Ø Κάθαρση είναι η ιδέα στη φροϋδική ψυχαναλυτική θεωρία ότι η αντιμετώπιση και η έκφραση των απωθημένων και καταπιεσμένων συναισθημάτων είναι θεραπευτική.

Ø Η ενόραση και η ολοκλήρωση συχνά υποστηρίζεται ότι αποτελούν μια σημαντική συνέπεια της απασχόλησης με την τέχνη. Η θεραπεία μέσω τέχνης είναι «ένας τρόπος για να δηλώσουμε ανάμεικτα, ελάχιστα κατανοημένα συναισθήματα τους, σε μια προσπάθεια να τα φωτίσουμε και να τα τακτοποιήσουμε». Για τα παιδιά, που μπορεί συχνά να μην διαθέτουν λεκτικές ταμπέλες για πολλά από τα συναισθήματα τους, η έκφραση μέσω εικόνων μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη.

Ø Η επικοινωνία στη θεραπεία μέσω τέχνης σημαίνει επικοινωνία ανάμεσα στο παιδί και στο θεραπευτή. Υποστηρίζεται ότι η εικονογραφική επικοινωνία μπορεί να έχει ιδιαίτερα πλεονεκτήματα σε καταστάσεις στις οποίες το παιδί είναι ανίκανο ή απρόθυμο να μιλήσει για τις εμπειρίες και τα συναισθήματα του. Έχει αναφερθεί ότι συχνά προκύπτουν προβλήματα επικοινωνίας, όταν τα παιδιά έχουν υποστεί κάποια μορφή φυσικής (ίσως και σεξουαλικής) κακοποίησης. Μπορεί να ντρέπονται να

μιλήσουν για θέματα που είναι ταμπού, μπορεί να μην κατανοούν ή να μην διαθέτουν τις κατάλληλες λέξεις για να περιγράψουν τις εμπειρίες τους ή να φοβούνται την τιμωρία από αυτόν/η που τα κακοποίησε και όποιος/α μπορεί να απαιτήσει μυστικότητα. Επομένως τα παιδιά που διστάζουν να μιλήσουν ίσως βρίσκουν πιο εύκολο να εξωτερικεύσουν τις εμπειρίες τους στα σχέδια.

Ø Η κυριαρχία αναφέρεται στην υπόθεση ότι αναδημιουργώντας δύσκολες καταστάσεις στα σχέδια τα παιδιά μπορούν να κερδίσουν κάποια εμπειρία κυριαρχίας πάνω στα προβλήματα τους. Έτσι στην αναδημιουργία καταστάσεων το παιδί κατακτά επίσης κάποιο έλεγχο πάνω στα δικά του συναισθήματα και αντιδράσεις. Η έννοια της αφομοίωσης μέσω του παιχνιδιού Piaget αποτελεί μια έκφραση αυτής της ιδέας-η έννοια της προσπάθειας για έλεγχο που είναι σημαντική στις μεταγενέστερες εξελίξεις της ψυχαναλυτικής θεωρίας, είναι μια άλλη.⁶⁵

9.6 Ο στόχος της εικαστικής θεραπείας

Ο κύριος στόχος της εικαστικής θεραπείας είναι να ενθαρρύνει το άτομο να εξωτερικεύσει και να επεξεργαστεί τα διάφορα θέματα που το απασχολούν μέσω της συμβολικής έκφρασης και να τους δώσει νόημα. Τόσο η δημιουργική διαδικασία όσο και το τελικό αποτέλεσμα γίνονται έτσι το μέσο πληροφόρησης και επικοινωνίας μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου. Η φύση των δραστηριοτήτων (ζωγραφική, κολλάζ, κατασκευές, αφήγηση παραμυθιών, παιχνίδι) και η χρήση υλικών όπως χρώματα, πηλός, κούκλες φαίνεται να καθιστούν την εικαστική θεραπεία περισσότερο προσφιλή στα παιδιά. Τα παιδιά, μπροστά στη θέα γνώριμων υλικών αρχίζει να αλληλεπιδρά μαζί τους και να εξερευνά νέες δραστηριότητες, κάνοντας έτσι την παρουσία του θεραπευτή λιγότερο απειλητική. Με την πρόοδο της θεραπείας, το άτομο (ενήλικας ή παιδί) καταφέρνει να εκφράσει τους φόβους του, τις επιθυμίες και τα όνειρά του χωρίς λογοκρισία, ενώ χαίρεται με τις δημιουργίες του και νιώθει ευχαρίστηση και ικανοποίηση.⁷⁰

9.7 Η εικαστική θεραπεία στο νοσοκομείο

Η εικαστική θεραπεία στο νοσοκομείο μπορεί να αλλάξει το περιβάλλον. Όπως αναφέρεται και στην έκθεση Attenborough: Οι ατελείωτοι μπεζ και γκρι διάδρομοι και οι καταθλιπτικές αίθουσες αναμονής μεταμορφώθηκαν με ζωγραφίες, σκηνικά και χιουμοριστικές πινακίδες. Οι ασθενείς, οι επισκέπτες και το προσωπικό

ωφελούνται από το χαλαρωτικό αυτό περιβάλλον. Μια παιδική χαρά σχεδιασμένη για τα παιδιά που μένουν πάντα ξαπλωμένα ή σε αναπηρικές πολυθρόνες είναι ένα μόνο παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο η ευαίσθητη φαντασία των καλλιτεχνών συμπλήρωσε τις συνηθισμένες υγειονομικές περιοχές. Η παρουσία των καλλιτεχνών βελτίωσε σημαντικά την ατμόσφαιρα στα νοσοκομεία, στα κέντρα υγείας και στις κλινικές, όπου προσφέρουν τις υπηρεσίες τους.⁷³

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10^ο
ΠΑΙΤΝΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

10.1 Ορισμοί της παιγνιοθεραπείας-παιχνιδιού

Η παιγνιοθεραπεία είναι μια ψυχοθεραπευτική μέθοδος που απευθύνεται σε παιδιά και χρησιμοποιείται με συμβολικό τρόπο, γιατί αυτή είναι η μόνη γλώσσα επικοινωνίας του παιδιού με συνομηλίκους του και ενήλικους, επιτρέποντας μας να καταλάβουμε, πώς είναι φτιαγμένος ο πραγματικός και ταυτόχρονα φανταστικός κόσμος τους.⁷⁴

Σύμφωνα με την Ένωση Βρετανών Παιγνιοθεραπευτών, ο ορισμός της Παιγνιοθεραπείας έχει ως εξής: «είναι η δυναμική μεταξύ του παιδιού και του παιγνιοθεραπευτή κατά την οποία το παιδί ερευνά με το δικό του ρυθμό και τις δικές του ανάγκες, ζητήματα περασμένα ή τρέχοντα, συνειδητά ή μη, που επηρεάζουν τη ζωή του παιδιού στο παρόν.» Η θεραπευτική σχέση (παιγνιοθεραπευτή – παιδιού) επιτρέπει στο παιδί να βασιστεί στους εσωτερικούς του πόρους, οι οποίοι θα επιφέρουν την ωρίμανση και την αλλαγή. Η παιγνιοθεραπεία είναι «παιδοκεντρική» ως προς το ότι το παιχνίδι είναι το πρωτεύον μέσο και ο λόγος το δευτερεύον.⁷⁵

Η Virginia Axline όρισε την Παιγνιοθεραπεία ως μια ενεργητικής μορφής μη κατευθυνόμενη ψυχοθεραπεία για παιδιά. Υποστήριξε ότι η Παιγνιοθεραπεία βασίζεται στο γεγονός ότι το παιχνίδι είναι το φυσικό μέσο αυτοέκφρασης του παιδιού και του δίνει την ευκαιρία να εκφράσει μέσα από τα συναισθήματα και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει. Όπως συμβαίνει σε ορισμένα είδη θεραπείας ενηλίκων, που το άτομο εκφράζει με το λόγο ή ξεπερνά με εργασιοθεραπεία και άλλες μορφές έκφρασης τις δυσκολίες του.⁴⁸

Παιγνίδι: η προέλευση της λέξης παιχνίδι από τις λέξεις παις, παιδεία υπογραμμίζει το πόσο αυτή η λέξη έχει σχέση με το παιδί, τη διασκέδαση, την πνευματική καλλιέργεια και την εκπαίδευση του.⁷⁶

10.2 Οι στόχοι της παιγνιοθεραπείας

Υπάρχουν πολλοί ορισμοί για τους στόχους της παιγνιοθεραπείας αλλά ένας από τους εγκυρότερους είναι το να προσπαθήσουμε “να επαναφέρουμε το παιδί στο φυσιολογικό ρυθμό της εξέλιξης του”. Επεξεργασία αγχογόνων εμπειριών, στερήσεις, υπερερεθισμός, απόρριψη, εξαναγκασμός και συγκρούσεις που σχετίζονται με μια λαθεμένη εξέλιξη, αποτελεί στόχο της παιγνιοθεραπείας, ώστε να μπορέσει το παιδί να βρει αυτό που του λείπει, με σκοπό επίσης να ελευθερώσει το

δρόμο του παιδιού, που οδηγεί σε μια αυθόρμητη εξέλιξη και «αυτοεπούλωση». Η βελτίωση συμπτωμάτων δεν αποτελεί πάντα κριτήριο βελτίωσης. Μερικές φορές όμως ένα σύμπτωμα είναι τόσο βασανιστικό, τόσο για το ίδιο το παιδί όσο και για τον περίγυρό του, που η εξάλειψή του κρίνεται αναγκαία, έστω κι αν δεν αγγίζεται άμεσα ή βαθύτερα η αιτία που το προκάλεσε. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις, που το σύμπτωμα αποτελεί «υγιέστερο» κομμάτι της προσωπικότητας και λειτουργεί σαν κραυγή βοήθειας. Επομένως η παιγνιοθεραπεία στοχεύει στην κοινωνικοποίηση του παιδιού, στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας, στην κατανόηση και στην έκφραση συναισθημάτων, δυσκολιών και συγκρούσεων, στην οργάνωση του «εγώ». Στην κατανόηση του «είμαι» και του «θέλω».⁷⁶

10.3 Οι τρόποι εφαρμογής της παιγνιοθεραπείας

Η Παιγνιοθεραπεία εφαρμόζεται εξελικτικά, προληπτικά και θεραπευτικά.

Εξελικτικά: Αφορά όλο το επιστημονικό και παιδαγωγικό κόσμο που ασχολείται επαγγελματικά με το παιδί. Η ελεύθερη χρήση του παιχνιδιού από τα παιδιά αποτελεί ένα μέσο εξέλιξης και ανάπτυξης της ψυχικής, σωματικής και συναισθηματικής υγείας τους και μπορεί να εφαρμοστεί σε παιδικούς σταθμούς, σχολεία, ομάδες δημιουργικής έκφρασης, συλλόγους που αφορούν παιδιά κτλ.⁴⁸

Προληπτικά: Χρησιμοποιείται σαν μέσο εκμάθησης και ενημέρωσης παιδιών ή ενηλίκων, όπως φυλακές, αναμορφωτήρια, κέντρα αποτοξίνωσης, μονάδες κακοποιημένων γυναικών-παιδιών και γενικά σε ομάδες υψηλού κινδύνου, με στόχο τη σωστή ενημέρωση και πρόληψη που απειλούν τα παιδιά.

Θεραπευτικά: Ως θεραπευτικό εργαλείο χρησιμοποιείται από Ψυχολόγους, Ψυχιάτρους, Ψυχοθεραπευτές και Ειδικούς Θεραπευτές. Εφαρμόζεται κυρίως σε ειδικά σχολεία, ιατροπαιδαγωγικά κέντρα, νοσοκομεία, ιδρύματα, ειδικές διαγνωστικές και θεραπευτικές μονάδες, ιδιωτικά ιατρεία κ.α.⁷⁷

10.4 Ο ρόλος του παιγνιοθεραπευτή

Ο παιγνιοθεραπευτής παροτρύνει το παιδί να εξερευνήσει σκέψεις και συναισθήματα. Μέσω της θεραπευτικής σχέσης το παιδί αποκτά την αίσθηση της αυτο-εκτίμησης. Ο παιγνιοθεραπευτής φροντίζει να δημιουργήσει ατμόσφαιρα ζεστασιάς, κατανόησης, εμπιστοσύνης και πίστης ως προς τις ικανότητες του παιδιού, αποβλέποντας στο να κάνει το παιδί να νιώσει σημαντικό και να μάθει να τιμά τις προσωπικές του

εμπειρίες επειδή ακριβώς ανήκουν σε αυτό. Όπως κάθε παιδί είναι μοναδικό, έτσι σημαντικά αποδεικνύεται και η δυνατότητα να συναναστρέφεται με έναν ενήλικα σε μια σχέση, όπου δεν υπάρχουν συστάσεις, παρεμβολές, αποτροπές. Ο παιγνιοθεραπευτής αποδέχεται το παιδί όπως είναι και του το δείχνει. Έχει πίστη στην ικανότητα του παιδιού να αντιμετωπίζει την ζωή μοναδικά, έτσι όπως αυτό ξέρει. Η Παιγνιοθεραπεία, αν και δεν είναι ευρέως διαδεδομένη ακόμα στην Ελλάδα, αποτελεί μια μέθοδο προσέγγισης του παιδιού – εφήβου πολλά υποσχόμενη και εξίσου αποτελεσματική. Ας μην ξεχνάμε, ότι είναι άμεσα συνδεδεμένη και βασισμένη στην «φυσική» γλώσσα των παιδιών, αυτή του παιγνιδιού. Όπως επεσήμανε άλλωστε και η Claire Winnicott: «Αν μπορούσαμε να μάθουμε να ανταποκρινόμαστε αποτελεσματικά στα παιδιά, στα κρίσιμα συμβάντα της ζωής τους, που τα φέρνουν σε εμάς, θα σώζαμε πολλά από αυτά, από το να γίνουν για τον ένα ή τον άλλο λόγο, πελάτες μας για την υπόλοιπη ζωή τους».⁷⁵

10.5 Ομάδες που ενδείκνυται η παιγνιοθεραπεία

Η παιγνιοθεραπεία ενδείκνυται για μια πληθώρα προβλημάτων στο συναίσθημα ή τη συμπεριφορά και είναι επιστημονικώς αποδεδειγμένο ότι επιφέρει θετικά αποτελέσματα σε παιδιά:

- που έχουν βιώσει τραυματικές ή δραστικές αλλαγές στη ζωή τους, π.χ. διαζύγιο γονιών ή απώλεια αγαπημένων προσώπων,
- που έχουν βιώσει φυσικές καταστροφές,
- που έχουν υποστεί φυσική, συναισθηματική ή σεξουαλική κακοποίηση,
- με ψυχικά τραύματα,
- υιοθετημένα ή προς υιοθεσία,
- με άρρωστους γονείς,
- με χρόνιες ή σοβαρές ασθένειες,
- που νοσηλεύονται στο νοσοκομείο,
- με πρόβλημα υπερκινητικότητας,
- κρίσεις θυμού,
- επιθετικότητα ή ζήλια,
- άγχος αποχωρισμού,
- φοβίες ή σχολική φοβία,
- διαταραχές ύπνου ή όρεξης,

- χαμηλή αυτοπεποίθηση,
- χαμηλή κοινωνικότητα ή εσωστρέφεια,
- διαταραχές συμπεριφοράς,
- συναισθηματικές διαταραχές.⁷⁸

10.6 Οφέλη από τη παιγνιοθεραπεία

- Ø Το παιχνίδι βοηθάει το παιδί ευκολότερα να κατανοήσει τα γεγονότα, τις θεραπείες και τις διαδικασίες που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Χρησιμοποιώντας την παιδική ανάπτυξη και τη βελτίωση των γνώσεων, το νοσηλευτικό προσωπικό μπορεί να εφεύρει ένα ηλιακό προορισμό με διάφορους τρόπους, κλίνοντας έτσι διάφορα είδη παιχνιδιού που να περιλαμβάνουν συγκεκριμένες ακριβείς πληροφορίες. Αυτό όχι μόνο βοηθάει τα παιδιά αλλά ταυτόχρονα είναι ένα εκπαιδευτικό εργαλείο για την οικογένεια του παιδιού.
- Ø Το παιχνίδι συμβάλλει στη μείωση του άγχους διαμέσου της ικανότητάς του, έτσι μετριάζει το γεγονός ότι το παιδί μπορεί να βρίσκεται σε ιδρυματικό περιβάλλον. Επίσης το γεγονός της υψηλής ποιότητας ιατρικών παιχνιδιών πριν την ιδρυματοποίηση μειώνει το άγχος των παιδιών. Τα παιδιά μπορούν να περιγράψουν με ικανότητα τι πιστεύουν ότι θα συμβεί και τους επιτρέπεται να διορθώσουν λανθασμένες αντιλήψεις.
- Ø Το παιχνίδι μπορεί να ονομαστεί και ως ένα καθαρτικό λειτουργήμα αφού ανακουφίζει το παιδί από την στάση που αισθάνεται και χάνει τον έλεγχο σε πολλές πτυχές του. Αλλά κατά τη διάρκεια της παιγνιοθεραπείας, το παιδί μπορεί να πάρει εκβάσεις, έτσι που να αναπληρώσει το χαμένο έδαφος και να βρει τον εαυτό του.
- Ø Το παιχνίδι βοηθά στη δημιουργία αισθημάτων εξυπνάδας, καθώς προσφέρει την ευκαιρία στα παιδιά να εκραγούν και να χειριστούν εργαλείο σχετικό με τις δικές τους καταστάσεις. Αυτός είναι ένας άριστος τρόπος για το παιδί και την οικογένεια του να μάθει να συνθέτει και να χρησιμοποιεί τη φαντασία του για δημιουργικούς σκοπούς.⁷⁹

10.7 Παιγνιοθεραπεία στο νοσοκομείο

Η παιγνιοθεραπεία είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο στο χώρο του νοσοκομείου. Όταν έρχεται στο χώρο του νοσοκομείου ένα παιδί σίγουρα αισθάνεται ξένο, άβολα, ψάχνει τον εαυτό του, βρίσκεται σε ανασφάλεια και σίγουρα αγχώνεται, γιατί είναι σε ένα άγνωστο περιβάλλον. Έτσι είναι για το παιδί εκεί το παιχνίδι, ένα σημαντικό μέσο για να το κάνει να ξεπεράσει όλες αυτές τις ανασφάλειες του αλλά και να το βοηθήσει ως προς την ασθένεια του.

Τα άτομα που εργάζονται για την φροντίδα υγείας στο χώρο του νοσοκομείου, μπορούν να χρησιμοποιήσουν την παιγνιοθεραπεία για να βοηθήσουν το παιδί να βελτιώσει την διανοητική του ανάπτυξη, ανεβάζοντας έτσι τις επιδιώξεις για την επίλυση προβλημάτων του, βελτιώνοντας τις κοινωνικές επιδιώξεις του, ώστε να μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματα του και τους φόβους του. Η χρησιμοποίηση της παιγνιοθεραπείας μπορεί να είναι εύκολη μετάβαση από το σπίτι στο νοσοκομείο και από το νοσοκομείο στο σπίτι.

Είναι γεγονός πως εδώ και είκοσι χρόνια το Διεθνές Συμβούλιο για το Παιδικό Παιχνίδι σε συνεργασία με τη Παγκόσμια Οργάνωση Προσχολικής Εκπαίδευσης αποφάσισαν να εισάγουν το παιχνίδι στα νοσοκομεία.⁸⁰

Με την εισαγωγή της παιγνιοθεραπείας στο χώρο του νοσοκομείου τα νοσηλευόμενα άτομα και κυρίως τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να ασχοληθούν με διάφορες δημιουργικές δραστηριότητες. Έτσι μειώνεται το άγχος των παιδιών, αισθάνονται καλύτερα «σαν το σπίτι τους» αφού τα παιχνίδια που είναι για τα παιδιά τόσο σημαντικά βρίσκονται και στο χώρο του νοσοκομείου πλέον.

Πρόκειται λοιπόν για κάτι πολύ σημαντικό στο χώρο του νοσοκομείου να υπάρχει το παιγνιοδομάτιο και να μπορεί το παιδί να εκφράσει όλες του τις φοβίες, ανησυχίες, την επιθετικότητα μέσα από ένα πλούσιο αριθμό παιχνιδιών. Επίσης μπορεί να διαδραματιστεί μια εγχείρηση που το παιδί θα πραγματοποιήσει μέσα από το παιχνίδι. Έτσι που σιγά-σιγά να αρχίσει να ξεπερνάει το άγχος της εγχείρησης αλλά και να γνωρίζει τι θα του κάνει ο ιατρός, κατά την ώρα της επέμβασης.

Το νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό πρέπει να είναι φιλικό και συνεργάσιμο με το παιδί .πρέπει να είναι σε θέση να βοηθήσουν το παιδί μέσα από το παιχνίδι να ανταπεξέλθει σε όλες του τις δυσκολίες και να αποτελέσουν γι' αυτά αρωγό δύναμη, ώστε να ξαναβρεί το παιδί την ισορροπία του και να προσαρμοστεί στο χώρο του νοσοκομείου.⁷⁹

Οι παιγνιοθεραπευτές είναι «οι ενήλικες του νοσοκομείου με τους οποίους το άρρωστο παιδί δημιουργεί μια στοργική σχέση, γίνεται ο φίλος τους, ο «δικός» τους άνθρωπος, που δεν βλέπει στο πρόσωπο του την ανησυχία των γονιών για την έκταση της αρρώστιας, γίνεται υποκατάστατο του γονιού, όταν είναι ανάγκη να απουσιάσει από κοντά του.

Το παιδί μπορεί να είναι μακριά από τους γονείς του και οι παιγνιοθεραπευτές να είναι αυτοί που θα κρατήσουν επαφή και θα ενημερώνουν τους γονείς του παιδιού για την κατάσταση του αλλά και να ενθαρρύνουν ταυτόχρονα παιδί και γονείς και να τους εμψυχώνουν. Αυτό βοηθάει ώστε να ζήσει το χρόνο νοσηλείας του το παιδί, χωρίς να αισθάνεται ότι είναι μακριά από το σπίτι του.⁸⁰

10.8 Το κουκλοθέατρο στην Παιγνιοθεραπεία

Μέσα από το κουκλοθέατρο το παιδί μπορεί να εκδηλώσει χωρίς φόβο, την τιμωρία ή την κριτική, τα καταπιεσμένα αρνητικά του συναισθήματα. Μπορεί για παράδειγμα να κακομεταχειριστεί κατά βούληση το ομοίωμα του πατέρα του ή της μητέρας του που έφτιαξε με πηλό. Πολύ συχνά χρησιμοποιείται το παιχνίδι με κούκλες που αναπαριστούν μια οικογένεια. Το παιδί μπορεί να παίζει όπως θέλει και να κάνει ότι θέλει με τις κούκλες. Συνήθως, όμως, αναπαριστά σκηνές από την οικογένειά του. Σε αντίθεση, όμως, με την πραγματική ζωή το παιδί εδώ μπορεί να τιμωρήσει ή να ακρωτηριάσει ακόμη, χωρίς κανένα φόβο τα μέλη της οικογένειας, προς τα οποία τρέφει αρνητικά συναισθήματα. Μπορεί ακόμη, να βιώσει και συναισθήματα αγάπης και στοργής που στερήθηκε με το να πάρει μια κούκλα αγκαλιά, που παριστάνει το ίδιο. Μερικοί θεραπευτές με την κουκλοθεραπεία προσπάθησαν να επιφέρουν αλλαγή της συμπεριφοράς, χρησιμοποιώντας την πειθώ. Τα προβλήματα δηλαδή, τα φορτώνεται μια κούκλα και το παιδί καλείται από τον ψυχοθεραπευτή να βρει τρόπους να βοηθήσουν την κούκλα να ξεπεράσει τα προβλήματά της. Τέτοιες προσπάθειες είχαν αποτέλεσμα σε συνδυασμό με τη μέθοδο ενίσχυσης με αμοιβή.⁷⁹

10.9 Το Παραμύθι στην Αφηγηματική Παιγνιοθεραπεία

Αν υπάρχει κάτι που πραγματικά μιλάει στην ψυχή του παιδιού, αυτό είναι το παραμύθι. Ήδη από τους δεκαοχτώ μήνες τα μωρά αρχίζουν να δραματοποιούν σκηνές με φανταστικούς ήρωες και είναι ικανά να παίξουν κι άλλους ρόλους ή να κάνουν αντιστροφή των ρόλων. Για παράδειγμα, το παιδάκι μιλάει σε ένα παιχνίδι και

απαντάει στη θέση του. Το παιχνίδι γίνεται όλο και πιο δραματικό και το παιδί αρχίζει να δίνει ρόλους στα παιχνίδια του, πχ οι κούκλες αναπαριστούν μέλη της οικογένειας. Καθώς μεγαλώνει, οι ιστορίες αρχίζουν να έχουν όλο και μεγαλύτερη απήχηση στο παιδί. Βασίζονται σε εμπειρίες προσωπικές ή μπορεί να είναι εντελώς φανταστικές. Μέσα από το παραμύθι το παιδί ωθείται να παίξει συμβολικά και να επικοινωνήσει με παιχνίδια ρόλων. Κυρίως όμως του δίνεται η δυνατότητα να δοκιμάσει τις δυνάμεις του, χωρίς να διακινδυνεύει τις δυνατότητες, τις επιθυμίες και τις σκέψεις του. Αυτό που εξασφαλίζει κυρίως το παραμύθι στο παιδί, είναι το ιδανικό πλαίσιο ασφάλειας. Αυτός είναι ο κύριος λόγος που το παραμύθι πέρασε από το σεντούκι της γιαγιάς στα χέρια των ειδικών και χρησιμοποιείται ως θεραπευτικό μέσο, στα πλαίσια της παιγνιοθεραπείας, που είναι η πιο ταιριαστή στη φύση του παιδιού μέθοδος ψυχοθεραπείας.⁸¹

Η Παιγνιοθεραπεία ανήκει στην κατηγορία θεραπειών μέσω τέχνης (Art Therapy). Είναι μια ενεργητική μορφή μη κατευθυνόμενης ψυχοθεραπείας για παιδιά, που στηρίζεται στο παιχνίδι, το οποίο είναι το φυσικό μέσο αυτοέκφρασης του παιδιού. Η μη κατευθυνόμενη θεραπεία βασίζεται στην άποψη ότι το άτομο έχει μέσα του την ικανότητα να επιλύσει τα προβλήματα του θετικά. Η παιγνιοθεραπεία χρησιμοποιεί διάφορες μορφές έκφρασης, όπως το παιχνίδι, τη ζωγραφική, τη μουσική, τον πηλό, τη μιμητική και το παραμύθι. Η αφηγηματική παιγνιοθεραπεία, ή αλλιώς το θεραπευτικό παραμύθι, είναι λοιπόν ένα παρακλάδι της παιγνιοθεραπείας.

Δίνει έμφαση κατά κύριο λόγο στη λειτουργία και στο ρόλο που διαδραματίζει το παραμύθι στην προετοιμασία του παιδιού στη ζωή. Θεωρεί το παραμύθι ως μια μορφή φυσικής και αβίαστης διαδικασίας μάθησης και ως τον αμεσότερο τρόπο απελευθέρωσης του παιδιού από τις εντάσεις. Το θεραπευτικό παραμύθι, στην ουσία, δίνει στο παιδί την ευκαιρία να εκφράσει μέσα από αυτό τα συναισθήματα και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει. Είναι μια ψυχοθεραπευτική προσέγγιση που αποσκοπεί στην αντιμετώπιση ψυχικών και σωματικών διαταραχών, αλλά και στη συνειδητοποίηση, έκφραση και ανάπτυξη της δημιουργικής πλευράς του παιδιού.⁸¹

Η αφηγηματική παιγνιοθεραπεία εφαρμόζεται εξελικτικά, διαγνωστικά, προληπτικά και θεραπευτικά από ψυχολόγους, ψυχιάτρους, ψυχοθεραπευτές, ειδικούς θεραπευτές και εκπαιδευτικούς σε ιατροπαιδαγωγικά κέντρα, νοσοκομεία και ιδιωτικά κέντρα. Στα ειδικά κέντρα παιγνιοθεραπείας, στα πλαίσια της οποίας εφαρμόζεται το θεραπευτικό παραμύθι, μπορούν να απευθυνθούν γονείς με παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα όπως: υπερκινητικότητα, μαθησιακές δυσκολίες,

επιθετικότητα, σχολική φοβία, ζήλια, χαμηλή κοινωνικότητα, φοβίες, χαμηλή αυτοπεποίθηση, πένθος, επιλεκτική αλαλία, διαταραχές ύπνου ή όρεξης.

Στη αφηγηματική παιγνιοθεραπεία το παραμύθι παρεμβάλλεται μεταξύ παιδιού και θεραπευτή, προκειμένου να ενεργοποιήσει το συναίσθημα. Ο θεραπευτής ούτε κατευθύνει ούτε ερμηνεύει. Βρίσκεται απλά εκεί για να διευκολύνει το παιδί. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να χρησιμοποιηθεί το παραμύθι θεραπευτικά.

Μια μέθοδος είναι να φτιάξει το παιδί μια δική του ιστορία κι ο παιγνιοθεραπευτής να την καταγράψει. Την ώρα που αφηγείται το παιδί, ασυνείδητα, χωρίς να το καταλαβαίνει, απελευθερώνει σκέψεις και συναισθήματα.

Ένας άλλος τρόπος είναι, ανάλογα με τις πληροφορίες που έχει συλλέξει ο θεραπευτής, να επιλέξει ένα παραμύθι και εφόσον το ίδιο το παιδί συμφωνεί, να του το διαβάσει. Το παιδί μέσα από το παραμύθι εξερευνά από θέση ασφαλείας, ενώ χαρακτηριστικό είναι ότι ανάλογα με την ηλικία του κάνει διαφορετικές ερωτήσεις.⁸¹ Αυτό που αξίζει να τονίσουμε πάντως είναι ότι η αφηγηματική παιγνιοθεραπεία δεν λειτουργεί μόνο θεραπευτικά βοηθώντας το παιδί να βάλει τα πράγματα στη θέση τους και μαθαίνοντας το πώς να δράσει, αλλά επιπλέον το φέρνει σε επαφή με το δημιουργικό του κομμάτι, αφού το ενθαρρύνει να παίζει, να ζωγραφίσει ή να υποδυθεί ρόλους με αφορμή το παραμύθι.⁸¹

Το άρρωστο παιδί μέσω του παραμυθιού βρίσκεται συχνά σε θέση να εκφράσει τις ανησυχίες του και να ζητά εξηγήσεις για την κατάσταση που αυτό βιώνει. Ακόμη τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να έρθουν, με ασφάλεια, σε επαφή με τον κίνδυνο και τις αγωνίες του θανάτου, με τη χρήση της μετατόπισης και τους μηχανισμούς αναγνώρισης.⁸²

10.10 Έρευνα στην Παιγνιοθεραπεία

Η παιγνιοθεραπεία είναι μια ψυχοθεραπευτική μέθοδος που απευθύνεται σε παιδιά και χρησιμοποιείται με συμβολικό τρόπο, γιατί αυτή είναι η μόνη γλώσσα επικοινωνίας του παιδιού με συνομηλίκους του και ενηλίκους, επιτρέποντας μας να καταλάβουμε πώς είναι φτιαγμένος ο πραγματικός και φανταστικούς τους κόσμους.⁷⁴

Από μελέτη που έγινε στο τμήμα παιδιατρικής αιματολογίας-ογκολογίας του νοσοκομείου Παίδων “ Αγία Σοφία”, σε 31 ασθενείς-παιδιά με σκοπό να αναδείξει την σημασία της παιγνιοθεραπείας, παρατήρησαν τα εξής:

- Τα παιδιά με όγκους εγκεφάλου μέσα απ το παιχνίδι τους συχνά αυτοσαρκάζουν τον εαυτό τους. Επίσης χρησιμοποιούν αρκετά και το σώμα τους για να εκφράσουν τα συναισθήματα τους.
- Παιδιά με σάρκωμα στην εφηβική ηλικία στην φάση της διάγνωσης, είχαν την αίσθηση ότι το παιχνίδι και ο αθλητισμός ευθύνονται για την ασθένεια τους.
- Τα μικρά παιδιά με λευχαιμία έπαιζαν κυρίως με πλαστικά ζώακια που αλληλοσκοτώνονται για να πει το ένα το αίμα του άλλου, ενώ τα μεγαλύτερα δημιουργούν ιστορίες με δράκους που διψούν για αίμα.
- Παιδιά τα οποία πριν νοσήσουν ένοιωθαν ότι μπορούσαν να κρατήσουν μαζί τους γονείς τους, μετά την διάγνωση μέσα από το παιχνίδι τους φαινόταν η αγωνία τους να σηκώσουν το βάρος αυτό μόνα τους, χωρίς να το μοιραστούν με κανένα.
- Μικρά αγόρια σχολικής και προσχολικής ηλικίας, ανεξάρτητα διάγνωσης προτιμούσαν να παίζουν με όπλα και σπαθιά, φέρνοντας σε αμηχανία τον περίγυρο τους, αφού αρέσκονταν να τους τρομάζουν με αυτά.
- Όλα τα κορίτσια στην φάση απώλειας μαλλιών τους, κούρευαν τις κούκλες τους για να βγάλουν το θυμό και μετά τις παρηγορούσαν.
- Τα περισσότερα παιδιά πριν από ένα επικείμενο χειρουργείο, έπαιζαν κάνοντας την ίδια παρέμβαση, όπως την φαντάζονταν ή την είχαν βιώσει στον κύκλο ασθενή ή έπαιζαν τον ρόλο του παρηγορητή-ιατρού στους γονείς τους για να ελέγξουν την κατάσταση.
- Επίσης παιδιά τα οποία δεν ήταν συναισθηματικά κοντά στην μητέρα τους, έδιωχναν την γυναικεία φιγούρα από τα παιχνίδια τους.
- Σε περιπτώσεις υποτροπής, όλος ο θυμός και η οργή των γονιών έβγαινε πάνω στον κύκλο-ασθενή και κυρίως στα παιδιά που τους είχε ασκηθεί σωματική βία.
- Στις περιπτώσεις επικείμενου θανάτου τα περισσότερα παιδιά έφτιαχναν συνήθως ιστορίες με δυο σπίτια και η μετάβαση από το ένα στο άλλο είναι πορεία μοναχική.
- Τέλος παρατήρησαν ότι συνήθως όταν ένα παιδί πέθαινε, τα υπόλοιπα απέφευγαν να μιλήσουν για ότι είχε συμβεί.⁷⁴

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11^ο

ΓΙΑΤΡΟΙ ΚΛΟΟΥΝ

ΓΕΛΩΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

11.1 Ορισμοί των γιατρών κλόουν (clown-doctors)

Οι ιατροί κλόουν είναι τοπικοί επαγγελματίες καλλιτέχνες που έχουν εκπαιδευτεί στην τέχνη της clowning, και οι οποίοι έχουν όλα τα ειδικά προσόντα και τις ιστορίες για τη μετοχή. Μπορούν να υποβάλλονται σε όλους τους αστυνομικούς και υγειονομικούς ελέγχους και είναι εκπαιδευμένοι να εργάζονται με τα παιδιά, που είναι ευάλωτα στο νοσοκομειακό περιβάλλον.⁸³

Οι ιατροί κλόουν είναι ένας ξεχωριστός θεσμός, που καθημερινά κερδίζει τη δική του θέση σε πολλά νοσηλευτικά ιδρύματα του κόσμου. Ουσιαστικά είναι μια ενταγμένη υπηρεσία (clown care unit) που προσφέρουν οι παιδιατρικές κλινικές των νοσηλευτικών ιδρυμάτων με ειδικά εκπαιδευμένους ιατρούς-κλόουν, οι οποίοι εργάζονται μόνιμα σε στενή συνεργασία με τους θεράποντες ιατρούς, τους νοσηλευτές και τους γονείς.⁸⁴

11.2 Ιστορική αναδρομή των γιατρών-κλόουν (clown-doctors)

Στην Νέα Υόρκη οι ιατροί-κλόουν είναι μία πραγματικότητα εδώ και είκοσι σχεδόν χρόνια. Αρχισαν πειραματικά όπως όλες οι καινοτομίες, για να εξαπλωθούν γρήγορα και να εξαθθούν ανά τον κόσμο, δεδομένων των εντυπωσιακών αποτελεσμάτων.

- Το 1986 ιδρύθηκε η πρώτη ένωση, η clown Care Unit (CCU) από τον επαγγελματία κλόουν Michael Christensen και άρχισε να δουλεύει συστηματικά στο Babies and Children Hospital του Columbian Presbyterian Medical Center της Νέας Υόρκης.⁸⁴
- Το πρόγραμμα αυτό βρήκε την υποστήριξη γνωστών προσωπικοτήτων της πολιτικής και του θεάματος, (Χίλαρι Κλίντον, Πωλ Νιούμαν, Τομ Χάνκς), αλλά και διαφόρων ιδρυμάτων, ενώσεων και ιδιωτών. Το 1996 το πρόγραμμα έγινε αποδέκτης ενός εκατομμυρίου δολαρίων σε προσφορές.
- Στην Γαλλία το 1991 ιδρύθηκε η ένωση «Leriremedicine», η οποία οκτώ χρόνια αργότερα πρότεινε μία πρωτοβουλία ένταξης του ιατρού-κλόουν στο Τμήμα Αιματολογίας ενός παιδιατρικού νοσοκομείου του Παρισιού, όπου νοσηλεύονταν παιδιά με λευχαιμία ή βαριές μορφές καρκίνου, που αποκόμιζαν ανακούφιση και χαρά από την παρέμβαση των γελωτοποιών. Σήμερα η Γαλλική Ένωση διαθέτει περίπου 30 ιατρούς-κλόουν, εκ των οποίων οι 22 προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε 6 νοσοκομεία.

- Το 1993 ακολούθησε το αμερικανικό πρότυπο η Ελβετία με την ίδρυση του Ιδρύματος Θεοδώρα . Εκεί άρχισαν να εξειδικεύονται οι doctor dreams , σήμερα 121 τον αριθμό, παρόντες σε 20 νοσοκομεία, σε 9 χώρες. Στην Ελβετία δραστηριοποιούνται 30 ιατροί-κλόουν και έχουν επισκεφθεί 55.000 άρρωστα παιδιά σε 38 νοσοκομεία.
- Στη Μεγάλη Βρετανία οι ιατροί-κλόουν είναι 9 και προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε 8 νοσοκομεία, στο Χόνγκ Κόνγκ 7 σε 6 νοσοκομεία , αλλά και στην Τουρκία 8 ιατροί-κλόουν σε 3 νοσοκομεία. Παρόντες είναι επίσης στον Καναδά, Νέα Ζηλανδία, Αυστρία, Ισραήλ, Σουηδία. Ιδιαίτερη ανάπτυξη είχε το αμερικανικό μοντέλο στην Ιταλία.
- Οι κλόουν ιατροί έκαναν την εμφάνιση τους για πρώτη φορά το 1996 στα παιδιατρικά νοσοκομεία Meyer της Φλωρεντίας και Bambì Cocu της Ρώμης. Το νοσοκομείο Meyer είναι αυτό που πρωτοστάτησε στην κλόουν θεραπεία, αφού από εκεί ξεκίνησε και η πρώτη πρωτοβουλία για την κατάρτιση των ιατρών κλόουν στην Ιταλία. Το 2006 θεσπίστηκε νόμος, που τους αναγνωρίζει ως επάγγελμα στο χώρο της υγείας.⁸⁵

11.3 Ο στόχος των Ιατρών-Κλόουν

Στόχος των Ιατρών-Κλόουν είναι να καταφέρουν να κάνουν τα άρρωστα παιδιά που νοσηλεύονται στις παιδιατρικές κλινικές των νοσοκομείων, να γελάσουν και να ξεχάσουν έστω και για λίγο το φόβο της αρρώστιας και τη μυρωδιά του θανάτου.⁸⁴ Οι κλόουν-ιατροί αποσπούν την προσοχή των παιδιών κατά τη διάρκεια επώδυνων διαδικασιών, μοιράζουν δόσεις διασκέδασης και γέλιου και βοηθούν τα παιδιά να ξεχάσουν έστω και για μια στιγμή ότι είναι άρρωστα.⁸⁶ Σκοπός τους εκτός από το να κάνουν τα άρρωστα παιδιά ευτυχισμένα είναι και η απελευθέρωση της βαλβίδας πίεσης των γονέων.⁸⁷

11.4 Ιατρός-Κλόουν ένα νέο επάγγελμα

Κανείς δεν μπορεί να χριστεί εύκολα ιατρός-κλόουν. Το να είναι κανείς επαγγελματίας γελωτοποιός, δεν συνεπάγεται ότι μπορεί να ασκήσει και το επάγγελμα του ιατρού-κλόουν. Πρόκειται για ένα αληθινό επάγγελμα, που απαιτεί εξειδίκευση έξι μηνών. Γι' αυτό και στην Ιταλία διαχωρίστηκε το επάγγελμα του ιατρού-κλόουν από «τους εθελοντές του χαμόγελου», όπως ονομάστηκαν, που

προσφέρουν απλά ψυχαγωγία στους μικρούς ασθενείς. Ο θεραπευτής κλόουν πρέπει να γνωρίζει καλά το νοσοκομείο και την οργάνωσή του, να έχει γνώσεις ιατρικής, ψυχολογίας, παιδοψυχολογίας, υγιεινής και νοσοκομειακής κοινωνιολογίας, ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις μικρών ασθενών με καρκίνο ή άλλες τραγικές ασθένειες που βασανίζουν τα παιδιά. Γι' αυτό απαιτείται να εργάζεται σε στενή επαφή με ιατρούς και νοσηλευτές για να ξέρουν τι είδους παρεμβάσεις πρέπει να κάνουν και κυρίως τι να αποφεύγουν σε κάθε περίπτωση. Δεν είναι ο πρωταγωνιστής αλλά ο άνθρωπος που τίθεται στην υπηρεσία του κάθε παιδιού αφήνοντάς του, τη δυνατότητα της άρνησης ή της αποδοχής των υπηρεσιών του. Με τις παρεμβάσεις τους οι ιατροί-κλόουν καταφέρνουν να μειώσουν το άγχος του φόβου και του πόνου, την ανάγκη για φάρμακα, με αποτέλεσμα να κάνουν την περίοδο της νοσηλείας πιο υποφερτή για το παιδί που είναι περισσότερο ευάλωτο στις επώδυνες θεραπευτικές αγωγές αλλά και στον εγκλεισμό του νοσοκομείου, συμβάλλοντας έτσι στη γρήγορη θεραπεία του.⁸⁸

Η εκπαίδευση του ιατρού-κλόουν δεν τελειώνει ποτέ. Άλλωστε η μεγαλύτερη δυσκολία είναι να βοηθήσει το άρρωστο παιδί να αντιμετωπίσει το φόβο της αρρώστιας του αλλά και τον φόβο του θανάτου. Τα πιο σημαντικά προσόντα όμως που θα πρέπει να διαθέτει ένας ιατρός-κλόουν είναι να ξέρει να ακούει το μικρό ασθενή, να είναι ευαίσθητος και να έχει πολύ χιούμορ.⁸⁴

Οι ιατροί-κλόουν μέσα από τη μαγεία, το τραγούδι, το δράμα, το παιχνίδι και τις δεξιότητες του τσίρκου διευκολύνουν εκείνη την ανθρώπινη πλευρά, που ενισχύει τόσο τα στάδια της ανάρρωσης όσο και την επαναφορά των παιδιών. Μεταφέροντας το χαμόγελο, τη θετικότητα, το γέλιο στους θαλάμους του νοσοκομείου βοηθούν το θεραπευτικό έργο των ιατρών, γιατί στηρίζουν τα παιδιά σε μια γλώσσα, τη δική τους, που τους απομακρύνει από το βαρύ ψυχολογικό κλίμα που πολλές φορές επικρατεί στα νοσοκομεία.⁸⁹

Οι ιατροί-κλόουν είναι συνήθως νοσηλευτές, ψυχολόγοι, παιδίατροι, που εκπαιδεύονται, ώστε μέσα από τη δράση τους να μειώσουν το άγχος και το φόβο για την αρρώστια αλλά και να κάνουν πιο ευχάριστη την περίοδο νοσηλείας των παιδιών στο νοσοκομείο. Οι ιατροί-κλόουν παίζουν, γελούν και κάποιες φορές κλαίνε μαζί με τα παιδιά. Άλλωστε ο φόβος και ο πόνος είναι κοινά συναισθήματα για όλους. Η προσπάθεια του ιατρού-κλόουν επικεντρώνεται στο να δώσει διαφορετική διάσταση στα συναισθήματα, ώστε από το αρνητικό γεγονός να βγάλει ένα θετικό μήνυμα και τα παιδιά να αντιμετωπίσουν με θάρρος την ασθένεια τους.⁸

11.5 Η προετοιμασία των Ιατρών-Κλόουν και το έργο τους στο νοσοκομείο

Το χιούμορ δεν έχει υψηλή προτεραιότητα στον τομέα της ιατρικής και της νοσηλευτικής στα νοσοκομεία. Παρά το γεγονός ότι ένα παιδί πεθαίνει, είναι ακόμα ένα παιδί και κανείς δεν δείχνει προσοχή σε αυτό.

Οι κλόουν-ιατροί προετοιμάζουν όλες τις συσκευές και τα σύνεργα τους μια ημέρα πριν από την επίσκεψη στο εκάστοτε νοσοκομείο. Πρέπει να τονιστεί ότι η στολή τους καθαρίζεται και απολυμαίνεται. Οι κλόουν-ιατροί κατά την πορεία τους προς το ειδικό νοσοκομείο φορούν ρούχα συνηθισμένα στο δρόμο. Τα κοστούμια των ιατρών-κλόουν και τα παπούτσια χρησιμοποιούνται μόνο κατά την εργασία τους στο νοσοκομείο. Η εξυγίανση της ενδυμασίας των ιατρών-κλόουν πραγματοποιείται ουσιαστικά πριν από κάθε επίσκεψη. Οι ιατροί κλόουν κατά την αφιξή τους στο νοσοκομείο φορούν την περίφημη κόκκινη μύτη και είναι έτοιμοι να μαγέψουν τα παιδιά. Ο ιατρός κλόουν κατά την είσοδο του στο θάλαμο αιχμαλωτίζει την προσοχή και το ενδιαφέρον του παιδιού.

Φορώντας κόκκινες μύτες και πολύχρωμα ρούχα ή άσπρα παλτά και στηθοσκόπια οι ιατροί-κλόουν κρατούν στα χέρια τους σύριγγες με τις οποίες κάνουν μεταγγίσεις σοκολάτας, γεμίζουν τα δωμάτια με σαπουνόφουσκες και εντυπωσιάζουν με τα ταχυδακτυλουργικά τους κόλπα ή παίζουν κουκλοθέατρο. Ο ιατρός-κλόουν χρησιμοποιεί κινήσεις του σώματος, παιχνίδια, μουσική, χρώματα που κάνουν τα παιδιά και τις οικογένειες τους χαρούμενους. Έχοντας ανοίξει ένα παράθυρο για την αλλαγή της διάθεσης ο ιατρός-κλόουν χαιρετά το παιδί και την οικογένεια του. Μερικές φορές πριν από την αναχώρηση, ο κλόουν-ιατρός προσφέρει στο παιδί ένα συμβολικό δώρο ως αναμνηστικό. Οι ιατροί-κλόουν επισκέπτονται όλα τα δωμάτια των παιδιών στα νοσοκομεία ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλλου, κοινωνικού και οικονομικού υπόβαθρου. Βέβαια για να πραγματοποιηθεί όλη η διαδικασία θα πρέπει να υπάρχει η άδεια της οικογένειας καθώς και η συγκατάθεση του ίδιου του παιδιού.⁹⁰

11.6 Ορισμός γελωτοθεραπείας

Η γελωτοθεραπεία εντάσσεται στο πλαίσιο της ολιστικής ιατρικής, που «βλέπει» τον άνθρωπο ως σύνολο (σώμα, νου, συναίσθημα) και δίνει μεγάλη σημασία στον τρόπο ζωής του. Δεν πρόκειται για μια αυταρχική μέθοδο ιατρικής που απαγορεύει και καταπιέζει, αλλά για μια χαρούμενη φυσική ιατρική, που στόχο έχει να

απελευθερώσει τον ιατρό που έχει το κάθε άτομο μέσα του και να διδάξει ότι ο οργανισμός μας διαθέτει τα δικά του παυσίπονα και ηρεμιστικά καθώς και ένα πολύ σοφό σύστημα, που αν το ενεργοποιήσει το κάθε άτομο, μπορεί να έχει εκπληκτικά αποτελέσματα σε προληπτικό επίπεδο. Το γέλιο από μόνο του δεν μπορεί να θεραπεύσει τις αλλεργίες ή τα καρδιαγγειακά νοσήματα, όμως μπορεί να τα προλάβει, να χαλαρώσει και να απαλύνει το βάρος των προβλημάτων.⁹¹

Η γελωτοθεραπεία μπορεί να συμπληρώσει με την αισιοδοξία, που δίνει το γέλιο ή το χαμόγελό μας, οποιαδήποτε θεραπεία κάνουμε, της κλασσικής ή εναλλακτικής ιατρικής. Μαθαίνοντας το άτομο να γελά και να χαμογελά, συμβάλλει (κατά ένα μεγάλο ποσοστό) στη καλύτερευση των συνθηκών της ζωής και κατά προέκταση στην «πρόληψη». Πρότυπο της γελωτοθεραπείας είναι τα παιδιά. Όλα τα παιδιά γελούν, έστω και αν έχουν γεννηθεί τυφλά ή με προβλήματα ακοής. Τα παιδιά, αν ενθαρρυνθούν, δεν σταματούν να γελούν και να χαίρονται όλη την ημέρα. Έτσι, το βασικό κομμάτι της γελωτοθεραπείας περιλαμβάνει την «απελευθέρωση» του παιδιού που κρύβει το κάθε άτομο μέσα του.⁹²

11.7 Σύντομη ιστορική αναδρομή γελωτοθεραπείας

Το ξεκίνημα για την γελωτοθεραπεία έγινε πριν από 10 χρόνια στην Ινδία από έναν οικογενειακό γιατρό, τον Μαντάν Καταρία, ο οποίος όταν διάβασε μια μελέτη σχετικά με τις ωφέλιμες ιδιότητες του γέλιου, ίδρυσε τη Βομβάη, μια ανάλογη λέσχη. Σήμερα, από τη Φιλανδία ως την Αμερική υπάρχουν τουλάχιστον άλλα 1.800 τέτοια κλάμπ διάδοσης του γέλιου.

Η γελωτοθεραπεία εφαρμόζεται σε διάφορες μορφές σε πολλά νοσοκομεία για μικρούς και μεγάλους ασθενείς ανά τον κόσμο. Ειδικά εκπαιδευμένοι ιατροί-κλόουν σε Ευρώπη και Αμερική συνεργάζονται με τους θεράποντες ιατρούς, με εντυπωσιακά αποτελέσματα. Νοσηλευτικό προσωπικό φορά ειδικές ρόμπες, που γράφουν διάφορα συνθήματα όπως: «προσοχή, η καλή διάθεση μπορεί να είναι επικίνδυνη για την ασθένειά σου».⁹³

11.8 Η γελωτοθεραπεία στην Ελλάδα (Ελληνική Κλινική Γέλιου)

Στην Ελλάδα, η πρώτη Κλινική Γέλιου-ένα πολυεπίπεδο πρόγραμμα γελωτοθεραπείας- ιδρύθηκε από τον γιατρό κ. Αλέξανδρο Λουπασάκη.⁹³ Δεν πρόκειται για μια πραγματική κλινική με κτιριακές εγκαταστάσεις αλλά για ένα

θεραπευτικό πρόγραμμα γέλιου, που εφαρμόζεται σε διάφορες πόλεις στην Ελλάδα. Στόχος της κλινικής είναι η κινητοποίηση των θετικών δυνατοτήτων που κάθε άτομο διαθέτει. «Όλοι έχουμε μέσα μας ένα λιοντάρι, που τρέφεται με ζωή και ένα λιοντάρι που τρέφεται με θάνατο. Πρέπει να κάνουμε ό,τι μπορούμε ώστε να θρέψουμε το πρώτο. Πάνω σε αυτήν τη βάση, το γέλιο αλλά και η γενικότερη έκφραση των συναισθημάτων μας ενεργοποιούν την καρδιά μας. Πρέπει να καταλάβουμε ότι το χαμόγελο της καρδιάς και όχι της κονσέρβας ενεργοποιεί τις θετικές μας δυνατότητες», τονίζει ο κ. Λουπασάκης.⁹⁴

Το πρόγραμμα της Ελληνικής Κλινικής Γέλιου ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 1998. Μια δυνατότητα του προγράμματος είναι το εργαστήριο της γελωτοθεραπείας, το οποίο δουλεύει σε ομαδική βάση. Τα άτομα που συμμετέχουν σε αυτό το εργαστήριο, μπορούν να παρακολουθήσουν θεωρία, ασκήσεις, βιωματικές πρακτικές και να κάνουν εξάσκηση στο γέλιο. Άλλη επιλογή είναι η εφαρμογή του προγράμματος σε ατομική, προσωπική βάση, όπου πλέον η συνολική προσέγγιση υπακούει στα δεδομένα της ολιστικής θεραπευτικής. Η εργασία γίνεται σε προληπτικό ή θεραπευτικό επίπεδο, με χρήση συνδυασμών φυσικών θεραπειών ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε ανθρώπου.⁹²

11.9 Ενεργειακά αποτελέσματα γελωτοθεραπείας .

Το γέλιο είναι σαν γιατρικό. Είναι μικρές ανάσες στην καθημερινότητα. Τα θετικά που προσφέρει στην υγεία μας πολλά. Το ανοσοποιητικό σύστημα επηρεάζεται από το γέλιο. Αυξάνεται η συγκέντρωση των κυκλοφορούντων αντισωμάτων στο αίμα και αυξάνει την συγκέντρωση των λευκών αιμοσφαιρίων. Έτσι το άτομο γίνεται περισσότερο ανθεκτικό στις λοιμώξεις. Το γέλιο και μάλιστα το ξεκαρδιστικό, κινητοποιεί τον πεπτικό σωλήνα. Είναι αποτελεσματικό με την αεροφαγία και τη χώνεψη. Προσφέρει εσωτερικό μασάζ στη σπλαχνική κοιλότητα. Καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα, αιτία δεκάδων προβλημάτων υγείας. Ένα λεπτό ξεκαρδιστικού γέλιου ισοδυναμεί με πολλά λεπτά χαλάρωσης. Το γέλιο μας γυμνάζει, αφού 100-200 γέλια την ημέρα ισοδυναμούν με 10 λεπτά κωπηλασίας ή τρεξίματος. Επιπλέον, μία ώρα γέλιου αρκεί για το «κάψιμο» 500 θερμίδων, αφού όλοι οι μύες του σώματος κινούνται.⁹²

Το χιούμορ και το γέλιο λειτουργούν ως ασπίδα απέναντι σε διάφορους κινδύνους που απειλούν την υγεία. Το πώς επιτυγχάνεται κάτι τέτοιο δεν έχει αναλυθεί

επαρκώς, ωστόσο οι μελέτες αποκαλύπτουν σημαντικά στοιχεία. Εκτός από τα «άμεσα συμπτώματα», όπως η ενίσχυση της αναπνοής, η λήψη περισσότερου οξυγόνου και οι αυξημένοι καρδιακοί παλμοί, υπάρχουν και άλλες θετικές επιπτώσεις, όπως η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

∅ Το έντονο γέλιο φαίνεται να αυξάνει τις αμυντικές ικανότητες του οργανισμού και μειώνει την κορτιζόλη, την ορμόνη του στρες, ενώ πιστεύεται ότι όταν γελάμε απελευθερώνονται στον εγκέφαλο οι ενδορφίνες, νευροδιαβιβαστικές ουσίες, που μας βοηθούν να ελέγξουμε τον πόνο.

∅ Μελέτη του ιαπωνικού ιδρύματος FAIS έδειξε ότι το γέλιο μειώνει τα επίπεδα μιας πρωτεΐνης, που σχετίζεται με την εξέλιξη της διαβητικής νεφροπάθειας, ενώ μελετάται και η ευεργετική του επίδραση σε ασθενείς με χρόνιες πνευμονικές νόσους.

∅ Ένα από τα πιο σημαντικά ευρήματα σε σχέση με τις επιπτώσεις του γέλιου είναι το πώς επηρεάζει τις φλεγμονές, οι οποίες έχουν ρόλο-κλειδί σε μεγάλη γκάμα ασθενειών από την αρθρίτιδα μέχρι τον καρκίνο.

∅ Έρευνα που δημοσιεύθηκε στην ιατρική επιθεώρηση «Ρευματολογία» του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης έδειξε, ότι τα επίπεδα της ιντερλευκίνης-6 που παίζει κεντρικό ρόλο στις φλεγμονές, μειώθηκαν σημαντικά ατόμων ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα παρακολούθησαν μια κωμωδία.⁹⁵

Ακόμα το γέλιο:

∅ **Τονώνει την αναπνευστική λειτουργία:** Το γέλιο είναι τόσο ευεργετικό για την αναπνοή, ώστε μπορεί να έχει τα ίδια αποτελέσματα με τις ειδικές αναπνευστικές ασκήσεις φυσιοθεραπείας για ασθενείς με άσθμα ή χρόνια βρογχίτιδα. Όταν γελάμε, αυξάνεται η χωρητικότητα των πνευμόνων, με αποτέλεσμα να μπορούν να φιλτράρουν και προωθούν περισσότερο οξυγόνο. Έτσι αποτρέπεται η αναπνευστική «συμφόρηση».

∅ **Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού:** Έχει υπολογιστεί, ότι ύστερα από ξέσπασμα γέλιου, ο οργανισμός απελευθερώνει μεγαλύτερη ποσότητα φυσικών αντισωμάτων στη μύτη και το αναπνευστικό σύστημα, τα οποία τον προφυλάσσουν από τις «επιθέσεις» ιών και μικροβίων.

∅ **Ευεργετεί την καρδιά:** Η φράση «γέλασα με την καρδιά μου» δεν είναι τυχαία. Όταν γελάμε, προκαλείται διαστολή των αιμοφόρων αγγείων, με αποτέλεσμα να τονώνεται η κυκλοφορία και να αυξάνεται η ποσότητα αίματος στους ιστούς. Σε ανθρώπους που έχουν υποστεί έμφραγμα, μισή ώρα γέλιου την ημέρα μειώνει

σημαντικά τις πιθανότητες ενός δεύτερου καρδιακού επεισοδίου, ενώ αρκούν 10 λεπτά για να επανέλθει η υψηλή πίεση στα φυσιολογικά επίπεδα.⁹³

Ø **Καταπολεμά το στρες:** Με το γέλιο αυξάνεται η παραγωγή ενδορφίνων, γνωστές και ως ορμόνες της χαράς, που «ευθύνονται» για την καλή μας διάθεση. Επιστήμονες από το Πανεπιστημιακό Κέντρο Εναλλακτικών Θεραπειών της Καλιφόρνιας διαπίστωσαν ότι μετά την παρακολούθηση μιας καλής κωμωδίας, τα επίπεδα κατάθλιψης και θυμού ενός γκρουπ ασθενών έπεσαν κατά 98%. Η διάθεσή τους είχε βελτιωθεί εκ των προτέρων, όταν είχαν πληροφορηθεί ότι μετά από δυο ημέρες θα παρακολουθούσαν μια διασκεδαστική ταινία.

Ø **Ανακουφίζει από τον πόνο:** Οι ενδορφίνες δεν «ευθύνονται» μόνο για την καλή διάθεση, αλλά λειτουργούν και ως «παισιόπονα» για τον οργανισμό. Ασθενείς που νοσηλεύονταν με σοβαρά προβλήματα και πόνους στη σπονδυλική στήλη, ανέφεραν ότι δέκα λεπτά γέλιου κατάφεραν να τους ανακουφίζουν για δύο ώρες περίπου, όταν η χορήγηση αναισθητικών φαρμάκων δεν είχε καμία επίδραση πάνω τους.

Ø **Ωφελεί το γαστρεντερικό:** Είναι το μόνο σύστημα που «σκέφτεται» με την ίδια ένταση όπως ο εγκέφαλος, γι' αυτό το άγχος ή η κακή διάθεση εκδηλώνονται με τα γνωστά συμπτώματα (πόνους, δυσπεψία, μετεωρισμός) στο στομάχι και την κοιλιά. Το γέλιο όχι μόνο αμβλύνει τα συμπτώματα αλλά βελτιώνει την αφομοίωση των θρεπτικών ουσιών, από τις τροφές και βοηθά στην ομαλή λειτουργία του εντέρου.⁹³

Το γέλιο δεν κοστίζει τίποτα και δεν έχει καμία παρενέργεια. Το συγκεκριμένο «φάρμακο» βρίσκεται σε κωμωδίες ή σε μια καλή παρέα με χιούμορ και μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά για τον οργανισμό χωρίς να προσθέτει φαρμακευτικές ουσίες στο σώμα. Σύμφωνα με μια σειρά μελετών που παρουσίασε η βρετανική εφημερίδα «Independent», η χαρά, το χιούμορ και το γέλιο παίζουν σημαντικό ρόλο στην καλή υγεία και την μακροζωία, συνδράμοντας στην αντιμετώπιση διαφορετικών παθήσεων, από την γρίπη μέχρι τη υψηλή αρτηριακή πίεση, τις καρδιοπάθειες, την αρθρίτιδα και τον διαβήτη.⁹⁶

11.10 Έρευνες στη Γελωτοθεραπεία

Τα εκπληκτικά αποτελέσματα του γέλιου, 20% μείωση των φαρμάκων, κυρίως αναλγητικών, και 50% μείωση της νοσηλείας των παιδιών, όπως προέκυψε από μία έρευνα του Columbia University, κίνησαν το ενδιαφέρον πολλών επιστημόνων,

πανεπιστημίων και επιστημονικών περιοδικών σε επίπεδο μελετών και περαιτέρω ανάπτυξης της γελωτοθεραπείας. Στο Stanford University School of Medicine του Σαν Φραντσίσκο λειτουργεί ινστιτούτο γελωτολογίας. Στο πανεπιστήμιο της Οκλαχόμα διοργανώνονται κύκλοι μαθημάτων humour therapy.

Μια μελέτη του πανεπιστημίου της Βαλτιμόρης, που παρουσιάστηκε σε συνέδριο καρδιολογίας στην Φλόριντα κατέδειξε ότι το γέλιο είναι αληθινό φάρμακο για τις καρδιοπάθειες με ημερήσια δόση τα 15 λεπτά, καθώς βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Με το γέλιο διευρύνεται το ενδοθήλιο, ο εσωτερικός ιστός των αιμοφόρων αγγείων, με αποτέλεσμα να ευνοείται η κυκλοφορία του αίματος, όπως συμβαίνει και με τη φυσική άσκηση. Οι ερευνητές μέτρησαν με υπέρηχο την ροή του αίματος στο χέρι είκοσι εθελοντών πριν και μετά την προβολή δύο ταινιών, μιας κωμικής και μιας δραματικής. Κατά μέσο όρο η ροή αυξάνεται κατά 22% με το γέλιο και μειώνεται κατά 35% με το στρες, γεγονός που σημαίνει κατά τους ερευνητές, ότι στη πρώτη περίπτωση ανοίγουν οι αρτηρίες και στη δεύτερη στενεύουν.⁸⁵

Σύμφωνα με νέες έρευνες, το γέλιο πιστώνεται με την ενεργοποίηση μια σειράς μηχανισμών, οι οποίοι ευεργετούν τόσο τη διάθεση όσο και τη λειτουργία του οργανισμού, προλαμβάνοντας ακόμα και τον καρκίνο.⁹⁵

Επιστήμονες του πανεπιστημίου του Irwin της Καλιφόρνια έχουν διαπιστώσει πώς οι εθελοντές που συμμετείχαν στα «πειράματα γέλιου» παρουσίασαν πτώση 39% στα επίπεδα κορτιζόνης και 70% της αδρεναλίνης. Δύο ορμόνες που σχετίζονται με το στρες και που η μείωση τους συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και στον περιορισμό των καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων.

Μερικές δεκαετίες πριν οι υγιείς ενήλικες γελούσαν κατά μέσο όρο είκοσι λεπτά την ημέρα ή και περισσότερο. Σήμερα ένας ενήλικας γελάει πέντε λεπτά μονάχα την ημέρα ή ακόμη λιγότερο σε κάποιες χώρες. Αύτη είναι μια από τις πιο δυσάρεστες συνέπειες του «μοντέρνου τρόπου ζωής».⁹⁷

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12^ο

ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

12.1 Ορισμοί Δραματοθεραπείας

Η Δραματοθεραπεία είναι μια ολοκληρωμένη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση. Ως ψυχοθεραπευτική διαδικασία αξιοποιεί με τον ιδιαίτερο και πολυεπίπεδο τρόπο της την ίδια την δραματουργική ικανότητα του ανθρώπου, είτε προς την διερεύνηση των αναγκών του είτε προς την πραγματοποίηση της διορθωτικής εμπειρίας, όπου και τα δύο μπορούν να συνθέτουν το αίτημα για θεραπευτική αλλαγή.⁹⁸

Η Δραματοθεραπεία είναι η θελημένη και με επιστημονικό τρόπο χρήση των θεραπευτικών στοιχείων του δράματος και του θεάτρου, στα πλαίσια μιας ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας. Υπάγεται στην κατηγορία των Ψυχοθεραπειών μέσα από την Τέχνη και έχει συνθετικό χαρακτήρα μια και πέρα απ' τη χρήση θεατρικών πρακτικών, αντλεί γνώση και εμπειρία από διάφορες ψυχοθεραπευτικές κατευθύνσεις, όπως π.χ. ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία, αναλυτική/αρχέτυπη (Γιουγκιανή) ψυχοθεραπεία, συστημική ψυχοθεραπεία κ.ά.. Αποτελεί μια μέθοδο εργασίας και παιχνιδιού, η οποία χρησιμοποιεί μεθόδους δράσης τέτοιες που να διευκολύνουν τη δημιουργικότητα, τη φαντασία, τη μάθηση, την αυτεπίγνωση και την ανάπτυξη.⁹⁹

12.2 Ετυμολογία Δραματοθεραπείας

Η λέξη Δραματοθεραπεία αποτελείται από τις λέξεις “δράμα” (δράω, δρω, δράση) και “θεραπεία” με την έννοια της αποκατάστασης της ψυχικής υγείας.¹⁰⁰

Παράγοντες μέσα από τους οποίους επιτυγχάνεται η θεραπεία μέσω δράματος

1. Η μεταφορά, όταν συνδέουμε δύο διαφορετικές νοηματικές οντότητες με δραματικό τρόπο. Με τον όρο μεταφορά γενικότερα δεν εννοούμε απλά ότι ο κόσμος είναι μια σκηνή και εμείς υποδυόμενα πρόσωπα, αλλά την περιοχή μεταξύ πραγματικού και φανταστικού, πηγή κάθε δημιουργικής ενέργειας, που μας επιτρέπει να αντιληφθούμε ολιστικά την ύπαρξή μας. Η δημιουργία της μεταφοράς δημιουργεί μια άλλη σχέση με το ανέκφραστο, ασυνείδητο και προβληματικό υλικό, του επιτρέπει να εξωτερικευθεί και να εξερευνηθεί στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία μέσω της δραματικής έκφρασης.

2. Τα σύμβολα, ένας άλλος τρόπος να έλθουμε σε επαφή με το ασυνείδητο υλικό και να επεξεργαστούμε την εσωτερική σύγκρουση με την εξωτερική της και τη δυνατότητα επίλυσής της. Το σύμβολο στη συγκεκριμένη θεραπεία χρειάζεται δύο πράγματα: μια μορφή, φυσική φόρμα και το συσχετισμό μαζί του. Η έκφραση του

συμβόλου μπορεί να είναι μια εικόνα, μια πράξη, μια ενσωμάτωση που έχει ή αποκτά ιδιαίτερη σχέση με τον ασθενή.

3. Προβολή και Ταύτιση. Στη συγκεκριμένη μέθοδο η προβολή δεν είναι ένας μηχανισμός άμυνας, αλλά αποτελεί τη δραματική φόρμα μέσα από την οποία θα επεξεργαστεί ο ασθενής τις αναπαραστάσεις των εσωτερικών του συγκρούσεων.

4. Τελετουργία. Η χρήση μοντέλων ή μορφών τελετουργίας από την καθημερινή εμπειρία στη δημιουργία μιας δραματικής τελετουργίας, με κυρίαρχο στοιχείο την επανάληψη.

5. Το παράδοξο. Ό,τι είναι δραματικό, πεποιημένο και φωταγωγημένο την ίδια στιγμή είναι και πραγματικό.

6. Ρόλος. Η ταυτότητα του ενήλικα αποτελείται από το σύνολο των ρόλων της ζωής του. Σημαντικό εδώ είναι το πώς παίρνουμε έναν ρόλο (role taking) το πώς παίζουμε έναν ρόλο (role playing) και τέλος πώς απεκδυόμαστε έναν ρόλο (de-roling). Κάθε δράση πρέπει να έχει ξεκάθαρο και συγκεκριμένο τέλος.⁶⁸

12.3 Ιστορική αναδρομή Δραματοθεραπείας

Η χρήση του θεάτρου ως θεραπευτικό μέσο ξεκίνησε από την Αρχαία Ελλάδα. Ο Ασκληπιός είχε ήδη αντιληφθεί τη θεραπευτικότητα του θεάτρου και δίπλα από τα θεραπευτήρια του υπήρχαν θέατρα. Σήμερα είναι γνωστό ότι στα θεραπευτήρια αυτά υπήρχαν και ασθενείς που έπασχαν από ψυχικά νοσήματα. Η κάθαρση, που επερχόταν από την παρακολούθηση της παράστασης θεωρούσαν ότι ωφελούσε τους θεατές, που ταυτίζονταν με τους ήρωες. Διονυσιακές τελετές γίνονταν και στην Αττική, σε ανθρώπους που επρόκειτο να εγχειριστούν, προκειμένου μέσω της έκστασης να αντιμετωπίσουν τον πόνο της εγχείρισης, που γινόταν χωρίς αναισθητικό. Πέρασαν αρκετοί αιώνες για να μπορέσει να ξανασυνδεθεί το θέατρο με τη θεραπεία. Στις αρχές του περασμένου αιώνα ένας φωτισμένος ιατρός, ο Moreno, ανακάλυψε το ψυχόδραμα, το οποίο εφαρμόζε στους ψυχικά αρρώστους ασθενείς του, διαπιστώνοντας πόσο ωφέλιμο ήταν το θέατρο στη θεραπεία τους. Η Δραματοθεραπεία με τη μορφή που έχει σήμερα, είναι επινόηση του 20ου αιώνα και εμφανίζεται σχεδόν παράλληλα με τις άλλες μορφές ψυχοθεραπειών μέσω τέχνης, στις οποίες και ανήκει (η χοροθεραπεία, μουσικοθεραπεία, θεραπεία μέσω των εικαστικών κ.ά.).¹⁰¹

Η Δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί όλες τις μορφές του θεάτρου και της δράσης ως άμεση θεραπευτική παρέμβαση. Βασίζεται στην αντίληψη ότι το θέατρο περιέχει ενδογενείς θεραπευτικές ιδιότητες και ότι η δραματική μεταφορά έχει τη δύναμη να επιφέρει αλλαγή σε βαθύ επίπεδο (κάθαρση).¹⁰²

12.4 Ομάδες στις οποίες απευθύνεται η Δραματοθεραπεία

1. Σε ενήλικες κάθε ηλικίας, που επιθυμούν να έρθουν σε επαφή με τη δημιουργικότητα τους, με τον εαυτό και τα συναισθήματα τους. Σ' αυτούς που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τους διάφορους ρόλους, που παίζουν στην καθημερινή ζωή και ιδιαίτερα σ' αυτούς που τους έχουν καθηλώσει σε μη-βοηθητικά σχήματα συμπεριφοράς. Σε μια δραματοθεραπευτική ομάδα θα βοηθηθούν να πειραματιστούν, μέσα στο ασφαλές πλαίσιο, που η ομάδα και ο Δραματοθεραπευτής παρέχουν, με εναλλακτικούς ρόλους, βρίσκοντας έτσι λύσεις σε τυχόν προβλήματα τους, βελτιώνοντας την επικοινωνία με τον εαυτό τους και με τους άλλους και ανακαλύπτοντας το λανθάνον μέσα τους, κανό να διευρύνει τους ορίζοντες και την οπτική γωνία που βλέπουν τα πράγματα.
2. Σε εφήβους και παιδιά μέσα ή έξω από εκπαιδευτικό πλαίσιο, βοηθώντας τους για καλύτερες επιλογές ζωής, ωρίμανση της προσωπικότητας, ανάπτυξη της δημιουργικότητας τους και αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας από τους άλλους, σαν κάτι το απόλυτα φυσιολογικό.⁹⁹
3. Σε ενήλικες, εφήβους και παιδιά με διάφορα ψυχολογικά προβλήματα (άγχος, φοβίες, δυσκολίες, στην επικοινωνία κ.ά.), αλλά και με σοβαρότερες ψυχικές διαταραχές (άτομα που βρίσκονται σε ψυχιατρικά ιδρύματα, παιδιά με ειδικές ανάγκες κ.ά.).
4. Σε οικογένειες (μέσα ή έξω απ' το πλαίσιο μιας οικογενειακής θεραπείας.)
5. Σε ομάδες ανθρώπων με κάποιο κοινό πρόβλημα, όπως για παράδειγμα άτομα σε διαδικασία απεξάρτησης από ναρκωτικές ουσίες, νεαρές μητέρες που αντιμετωπίζουν για πρώτη φορά μια εγκυμοσύνη, καρκινοπαθείς, φορείς ή πάσχοντες από AIDS, κ.ά.
6. Σε ομάδες ανθρώπων σε κοινό εργασιακό περιβάλλον π.χ. στελέχη επιχειρήσεων, εργαζομένους σε κέντρα ψυχικής υγείας κ.ά. για βελτίωση των σχέσεων και επικοινωνίας τους. Όπως επίσης σε καλλιτέχνες και ειδικότερα ηθοποιούς για αύξηση της αυτεπίγνωσης και δημιουργικότητας στο χώρο της δουλειάς τους.⁷⁷

12.5 Τεχνικές-εργαλεία της Δραματοθεραπείας

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια των συνεδριών της δραματοθεραπείας μπορούν να είναι: παιχνίδια ρόλων και αυτοσχεδιασμοί, σωματικά γλυπτά, παιχνίδια επινόησης, κατασκευή αντικειμένων και μασκών, κατασκευή ιστοριών κ.α. Τα θέματά τους μπορεί να προέρχονται από τα όνειρα,, τα παραμύθια, το θέατρο, τη μυθολογία, ή γεγονότα από τη ζωή των ατόμων που συμμετέχουν.¹⁰¹

Ανάλογα με τις ανάγκες των θεραπευόμενων χρησιμοποιούνται επιλεκτικά τα ακόλουθα μέσα μεμονωμένα ή συνδυαστικά:

- Ø Σωματική έκφραση
- Ø Αισθήσεις
- Ø Φωνή
- Ø Μουσική
- Ø Χορός
- Ø Ζωγραφική
- Ø Εικαστικά μέσα
- Ø Θεατρικό παιχνίδι
- Ø Παιχνίδι ρόλων
- Ø Αυτοσχεδιασμοί
- Ø Αφήγηση ιστορίας
- Ø Θεατρικά κείμενα
- Ø Μύθοι και προσωπικές ιστορίες
- Ø Παραμύθια
- Ø Κουκλοθέατρο
- Ø Κατασκευή-εμπύχωση μάσκας

Η χρήση τους αξιοποιείται με στόχο την ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης, της αυτογνωσίας, τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, την επίλυση ατομικών ή οικογενειακών προβλημάτων, την αντιμετώπιση ποικίλων κρίσεων τείνοντας στην προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη του κάθε ενδιαφερόμενου.⁹⁸

12.6 Τα πλεονεκτήματα της Δραματοθεραπείας

Η Δραματοθεραπεία μέσα από τη δημιουργική έκφραση, προάγει την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, της επικοινωνίας και τις σχέσεις με τους άλλους. Ακόμη προάγει την ενσυναίσθηση (ικανότητα να μπαίνω στη θέση του άλλου), την αναγνώριση και

επεξεργασία των συναισθημάτων, την αυτοπεποίθηση, την φαντασία και δημιουργικότητα, την αυτεπίγνωση και την ανάπτυξη. Μέσα από το παίξιμο ρόλων, τη ζωγραφική, τον λόγο και το παιχνίδι, δίδεται η ευκαιρία στα μέλη μιας δραματοθεραπευτικής ομάδας να αναγνωρίσουν, από τη μια τις δομές που τους έχουν καθηλώσει σε μη-βοηθητικά σχήματα συμπεριφοράς και από την άλλη να έρθουν σε επαφή με λανθάνουσες δυνατότητες μέσα τους, ικανές να δώσουν λύσεις και να πλατύνουν τους ορίζοντες τους.⁹⁹

12.7 Τα μοντέλα εφαρμογής της Δραματοθεραπείας

Η έρευνα στις επιστήμες της Κοινωνιολογίας, της Ανθρωπολογίας, της Ψυχιατρικής, της Ψυχολογίας αλλά και της Κλασικής και Μοντέρνας Τέχνης επηρέασε σημαντικά τους πρωτεργάτες της Δραματοθεραπείας. Από τη δεκαετία του 60 και μετέπειτα διαμορφώθηκαν διάφορα μοντέλα εφαρμογής της σε ποικίλους πληθυσμούς. Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποια από αυτά:

- ✓ Το αναπτυξιακό πρότυπο με κύριο θεραπευτικό εργαλείο το αναπτυξιακό θεατρικό παιχνίδι
- ✓ Το αφηγηματικό μοντέλο της διήγησης και της δημιουργίας μιας ιστορίας
- ✓ Το θεατρικό μοντέλο
- ✓ Το πρότυπο της τελετουργίας ή «παρά-θεατρικό» μοντέλο»
- ✓ Το κοινωνικοπολιτικό μοντέλο «θέατρο του καταπιεσμένου».⁹⁸

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13^ο

ΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ

13.1 Ορισμός Παραμυθιού

Παραμύθι, τέρψη, παρηγοριά και διδαχή. Η σοφία του λαού μας συμπυκνωμένη σε μικρές ιστορίες. Ένα ταξίδι, που αρχίζει κάθε στιγμή που το έχουμε ανάγκη. Είναι οι μνήμες που ποτέ δεν χάνονται, είναι οι ελπίδες που πάντα έρχονται. Είναι η αλήθεια ανάμεσα στα ψέματα. Είναι τρόπος (ανθρώπινης) ζωής. Η παρηγοριά είναι ο καθημερινός αγώνας του καλού και του κακού. Η ισορροπία μας πάνω στο τεντωμένο σκοινί της καθημερινότητας. Η συνάντηση του λόγου και του πνεύματος των (απλών) ανθρώπων. Το παραμύθι είναι γιατρικό, είναι ταξίδι, όνειρο, είναι επανάσταση, πατρίδα, αγκαλιά, είναι απόφαση.¹⁰³

13.2 Ιστορική αναδρομή παραμυθιού

Στα μνημεία του λαϊκού λόγου, τραγούδια, παροιμίες, ευτράπελες διηγήσεις, παραδόσεις, μύθοι, υπάγονται και τα παραμύθια. Η χρονιά γέννησής τους χάνεται στα βάθη των αιώνων. Φαίνεται να είναι παγκόσμια, επειδή η ραχοκοκαλιά τους εμφανίζεται σ' όλα τα παραμύθια του κόσμου. Τοπικές ή εθνικές παραλλαγές υπάρχουν.

Οι λαογράφοι τα έχουν κατατάξει σε πολλούς τύπους, με ειδικό αριθμό κάθε κατηγορία, η οποία ανταποκρίνεται σε ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και φυσιογνωμία. Απ' αυτή την κατάσταση ξεκίνησε και ο δομισμός, γνωστή μέθοδος μελέτης της λογοτεχνίας.

Το παραμύθι έχει όλα τα χαρακτηριστικά ενός καλού λογοτεχνικού έργου, δηλαδή αρχή, μέση, τέλος. Όλα τα μέρη είναι συμμετρικά και υπακούουν στον κύριο άξονα αφήγησης. Έχουν αφαιρέσει καθετί το περιττό. Δεν ωραιοποιούν τον λόγο σε βάρος της ουσίας. Πραγεμίσματα με επίθετα και φράσεις ή και μη λειτουργικά αφηγηματικά περιστατικά είναι ανύπαρκτα. Ο λόγος και η άρθρωση είναι στεγνά, μόνο τα απαραίτητα στοιχεία του λόγου υπάρχουν, και πειθαρχούν σε αόρατους νόμους της τέχνης.¹⁰³

Ο λόγος είναι αρχαϊκός με μικρές κύριες προτάσεις που συνδέονται παρατακτικά. Απλές και αφομοιώσιμες, με ύφος κατανοητό και καταληπτικό, καθαρό και λιτό. Κινούνται στη σφαίρα του φανταστικού και γι' αυτό αγαπιούνται και απ' τα παιδιά. Το περιεχόμενό τους συνάδει με την ψυχολογία της προσχολικής και της πρώτης σχολικής ηλικίας και όχι μόνο.

Εκτός από τον ψυχαγωγικό χαρακτήρα τους, τα παραμύθια με το περιεχόμενό τους διδάσκουν, φρονηματίζουν, γιατί σ' αυτά πάντα το κακό τιμωρείται και το καλό αμείβεται. Πάντα το τέλος τους είναι χαρούμενο, κι αν ακόμη οι ήρωες τους αγωνίστηκαν σκληρά, δοκιμάστηκαν, κινδύνεψαν, πάλεψαν με υπεράνθρωπες και κτηνώδεις δυνάμεις.

Πολλά έχουν ευθυμογραφική, σατιρική και περιγελαστική διάθεση με σκοπό διδακτικό. Ποτέ δεν αναφέρονται σε σύγχρονα γεγονότα. Αυτά που ανήκουν στη δικαιοδοσία των λαϊκών παραδόσεων. Παρά τον οικουμενικό τους χαρακτήρα, μεταφυτεύονται κι ανθούν σ' όλα τα μέρη του κόσμου, γιατί παίρνουν τοπική μορφή με ιδιωματικό λεξιλόγιο, με τα επιχωριάζονται κύρια ονόματα και με τη περιγραφή χωρών που βρίσκονται κοντά στον οικισμό, το χωριό ή την πόλη όπου λέγεται το παραμύθι. Δεν είναι υπερβολικός ο τίτλος: Ηπειρώτικα, Κρητικά Ζακυνθινά και άλλα παραμύθια, αλλά γνήσιος κι αληθινός, γιατί ο αφηγητής νιώθει ότι είναι δικά του, ότι τα δρώμενα εξελίσσονται στην περιοχή του και τα λεγόμενα ακούγονται από δικούς του ανθρώπους.

Η γιαγιά που, πλέκοντας στη γωνιά, μ' αυτά αποκοιμίζει τα εγγόνια της, με αυτά τους προσφέρει το καλύτερο καταπραϋντικό. Έτσι τους μαθαίνει τη γλώσσα, τη γλώσσα του περίγυρού της, τη δική της, που τόσο βαθιά έχει βιώσει, ώστε ν' αποτελεί πόλο έλξης για τα παιδιά. Η μη αφήγηση αποτελούσε ποινή. Είναι γνωστά τα παρακάλια μας στη γιαγιά τα βραδινά να μας πεί κάποιο παραμύθι. Σήμερα την αντικατέστησε η τηλεόραση με όλες τις καταστρεπτικές για τα παιδιά συνέπειες.¹⁰³

13.3 Η θεραπευτική λειτουργία του παραμυθιού

Τα παραμύθια έχουν παιδαγωγική, μα κυρίως θεραπευτική λειτουργία. Στην εποχή μας, που ο άνθρωπος έχει χάσει τον εσωτερικό του δρόμο, τα παραμύθια μας δείχνουν τον δρόμο που μπορεί να μας οδηγήσει στην σύνθεση με τον πυρήνα της ύπαρξής μας, δηλαδή με την ίδια μας την ψυχή. Μας ταξιδεύουν στον κήπο της παιδικής μας ηλικίας, καθώς μιλούν με μια οικουμενική γλώσσα, τη γλώσσα της καρδιάς και ενεργοποιούν τη φλόγα της πίστης. Ακούγοντας την καρδιά μας, μπορούμε να θεραπεύσουμε το σώμα μας.

Ένα αφηγηματικό ταξίδι που περιλαμβάνει παραμύθια από την παράδοση διαφόρων λαών του κόσμου και μας λένε ότι αν πιστεύεις στο απίστευτο κι έχεις επίγνωση όλα μπορούν να συμβούν. Παραμύθια που μας δείχνουν πως ενεργοποιώντας τη φλόγα της

αγάπης μέσα μας, μπορούν να γίνουν θαύματα. Όλοι μας μεταφέρουμε τον σπόρο του δέντρου της ζωής μέσα μας. Από εμάς εξαρτάται, αν θα του επιτρέψουμε να βλαστήσει και να ανθίσει ή αν θα τ' αφήσουμε να μαραθεί και να χαθεί. Όλοι οι άνθρωποι είναι πλάσματα φτιαγμένα από το υλικό των ονείρων. Όλοι ονειρεύονται και επειδή τα όνειρα μετουσιώνονται πάντοτε μέσω του λόγου, γίνονται παραμύθια που τρέφουν την ψυχή μας.¹⁰⁴

13.4 Τα ευεργετικά αποτελέσματα της αφήγησης παραμυθιών

Τα παραμύθια:

- ✓ Κατευθύνουν το παιδί στην ανακάλυψη της ταυτότητάς του.
- ✓ Του προτείνουν τις απαραίτητες εμπειρίες για μια σωστή διάπλαση του χαρακτήρα.
- ✓ Υπόσχονται ότι αν το παιδί αποτολμήσει αυτό το δύσκολο και τολμηρό επιχείρημα, καλοσυνάτες δυνάμεις θα σπεύσουν να το βοηθήσουν και τελικά θα επιτύχει.¹⁰⁵
- ✓ Το παιδί αντλεί όλα τα στοιχεία που θέλει για να νιώσει καλύτερα.
- ✓ Διδάσκεται χωρίς διδακτισμό και ξέρει πάντα ότι ο αδύναμος όταν προσπαθήσει και σκεφτεί μπορεί να δικαιωθεί.
- ✓ Μαθαίνει ότι οτιδήποτε πρόβλημα λέγεται και λύνεται και μαθαίνει να σταθεί όρθιο μπροστα στο κοινό, ν' ανεβάσει την αυτοεκτίμηση του.
- ✓ Μαθαίνει να μιλάει με σωστή άρθρωση.
- ✓ Πέρα από την αυτοεκτίμηση του δίνει τη δυνατότητα να προσφέρει βοήθεια όπου χρειάζεται.
- ✓ Αν, αυτά τα παραμύθια που μάθει, τα πει σε παιδιά που έχουν προβλήματα, κοιτάζοντας τα πάντα στα μάτια, μπορεί να βοηθήσει και άλλους και να δει ότι τα αποτελέσματα αυτής της προσπάθειας την ίδια στιγμή που το κάνει.¹⁰⁶
- ✓ Το παιδί γίνεται πιο ανεκτικό στη θεραπεία, επικοινωνεί και συνεργάζεται καλύτερα με τους γύρω του (γονείς, νοσηλευτές, άλλα παιδιά).
- ✓ Εξωτερικεύει τα συναισθήματα που το διακατέχουν και αποκτά υπομονή, επιμονή και αυτοπεποίθηση.¹⁰⁷

13.5 Ο ρόλος του αφηγητή παραμυθιών

Ο αφηγητής αναγνωρίζει την ύπαρξη του κάθε ανθρώπου στην κοινωνία, όχι μόνο ως ως αυτόνομης οντότητας, αλλά και σε συνάρτηση με το κοινωνικό σύνολο μέσα στο οποίο ζει και με το οποίο συναλλάσσεται. Ως μέρος αυτού του συνόλου τα παιδιά μαθαίνουν να κάνουν χρήση της μη λεκτικής επικοινωνίας (κινήσεις σώματος, εκφράσεις προσώπου) για να έρθουν σε επαφή με συνομηλίκους κι ενήλικες, ν'αποκτήσουν γνώσεις, να μιλήσουν για προσωπικές τους εμπειρίες, να χρησιμοποιήσουν τη δημιουργικότητά τους, να κοινωνικοποιηθούν.

Μέσω της χρήσης της μεθόδου της βιοματικής επικοινωνίας στην αφήγηση παραμυθιών, μύθων, θρύλων και ευτράπελων διηγήσεων, άτολμα και συνεσταλμένα παιδιά ανεβαίνουν στη σκηνή και συμμετέχουν αναλαμβάνοντας μικρούς ρόλους, ενώ παιδιά, που εν γένει δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, παρουσιάζουν αυξημένη προσήλωση κι έντονη εκδήλωση ενδιαφέροντος για ατ δρώμενα επί σκηνής, επιδιώκοντας να εξασφαλίσουν τη συμμετοχή τους σε αυτά.¹⁰⁸

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΨΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ

A. Σχεδιασμός της έρευνας

Η μέθοδός μας στηρίχθηκε στο περιγραφικό μοντέλο έρευνας με βάση το οποίο περιγράφονται μεταβλητές και συγκρίνονται ομάδες ατόμων για κάποια μεταβλητή.

B. Πληθυσμός - Δείγμα

Για την συλλογή των στοιχείων της έρευνάς μας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο κατάλληλα σχεδιασμένο από την ομάδα με την καθοδήγηση της υπεύθυνης καθηγήτριας το οποίο και απευθυνόταν σε 305 νοσηλευτές ηλικίας 20-49 ετών. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε γραπτό ερωτηματολόγιο, αποτελούμενο από 33 ερωτήσεις κλειστού τύπου από τις οποίες οι 4 συνοδεύονταν από ανοικτού τύπου διευκρινιστικό υποερώτημα . Από αυτές 15 είναι διχοτομικές (ΝΑΙ-ΟΧΙ), οι 12 εναλλακτικών απαντήσεων και οι υπόλοιπες πολλαπλής επιλογής με δυνατότητα επιλογής περισσότερων της μιας απάντησης.

Το σύνολο των άκυρων ερωτηματολογίων της έρευνας ανήλθε σε 7 (ποσοστό 2,3%) και αφορούσε ερωτηματολόγια με ανεπαρκείς απαντήσεις, με αντιφατικές απαντήσεις καθώς και κάποια στα οποία δεν συμπληρώθηκε το φύλο.

Γ. Τόπος και χρόνος έρευνας

Τα στοιχεία συλλέχθηκαν από τον Απρίλιο έως και τον Άγουστο του 2010 σε στα νοσοκομεία πέντε πόλεων της Ελλάδας: Άργους, Καλαμάτας, Ναυπλίου, Πάτρας, Αθήνας. Τα νοσοκομεία αυτά είναι: Γενικό Νοσοκομείο Άργους, Γενικό Νοσοκομείο Καλαμάτας, Γενικό Νοσοκομείο Ναυπλίου, Γενικό Νοσοκομείο Πατρών «Άγιος Ανδρέας», Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Πατρών «Παναγία η Βοήθεια», Παιδιατρικό Νοσοκομείο Πατρών «Καραμανδάνειο», Στρατιωτικό Νοσοκομείο Πατρών «409», Παιδιατρικό Νοσοκομείο «Αγλαΐα Κυριακού», Νοσοκομείο Παίδων «Αγία Σοφία», Ερυθρός Σταυρός, Νοσοκομείο «Γεννηματά», Νοσοκομείο «Σωτηρία».

Δ. Συλλογή δεδομένων

Για να επιτευχθεί υψηλή εγκυρότητα περιεχομένου το ερωτηματολόγιο συντάχθηκε από την ερευνητική ομάδα με βάση ελληνικές και διεθνείς μελέτες. Τα στοιχεία

συλλέχθηκαν με προσωπική συνέντευξη, αφού επισημάνθηκε σε κάθε ερωτώμενο, ότι μπορούσαν να μην απαντήσουν στις ερωτήσεις μας αλλά και ότι ανά πάσα στιγμή μπορούσαν να διακόψουν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκούσε περίπου 20 λεπτά της ώρας.

Ε. Κριτήρια εισαγωγής και αποκλεισμού δεδομένων

Κριτήρια εισαγωγής στην έρευνά μας ήταν:

Η νοσηλευτική ιδιότητα του ερωτώμενου

και κριτήρια αποκλεισμού ήταν:

μη πλήρως συμπληρωμένα ερωτηματολόγια

ΣΤ. Ζητήματα Βιοηθικής

Ακολουθήθηκε πιστά ο κώδικας της Νυρεμβέργης και η διακήρυξη του Ελσίνκι για την προστασία των ανθρώπων από κάθε μορφής έρευνας με βάση τα δικαιώματα που έχει κανείς (να μην υποστεί κάποια βλάβη φυσική, συγκινησιακή κλπ, πλήρους διαφάνειας, ανωνυμίας και εχεμύθειας και αυτοδιάθεσης).

Για το λόγο αυτό πριν αρχίσει η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου εξηγήσαμε το σκοπό της έρευνάς μας, επιδιώκαμε τη μη παρεμπόδιση της φυσιολογικής ζωής και της παρεχόμενης εργασίας, σημειώναμε ότι το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο και το δείγμα (δηλαδή τα συμμετέχοντα πρόσωπα) τυχαίο, και τον φορέα της έρευνας - σχολή της φοίτησής μας. Αναλυτικά το ερωτηματολόγιο παρατίθεται στο Παράρτημα της παρούσας έρευνας.

Ζ. Κωδικοποίηση και Στατιστική Ανάλυση

Κάθε πιθανή απάντηση σε μία ερώτηση κωδικοποιήθηκε με ένα ακέραιο αριθμό ανάλογα με τον αριθμό των δυνατών απαντήσεων. Έπειτα τα δεδομένα εισήχθησαν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή σε μεταβλητές που η κάθε μία αντιπροσώπευε μία ερώτηση.

Το πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε για την εισαγωγή των κωδικοποιημένων δεδομένων και τη στατιστική επεξεργασία τους ήταν το SPSS ver 15.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν συντάχθηκαν σε πίνακες στους οποίους φαίνεται το όνομα της μεταβλητής καθώς και η αντίστοιχη ερώτηση στην οποία αναφέρεται. Επίσης αναφέρονται οι εξεταζόμενες ομάδες καθώς και τα σύνολα των απαντήσεων. Έτσι, οι μεν μετρήσιμες μεταβλητές παρουσιάζονται με το μέσο όρο (mean value) των μετρήσεων τους, την τυπική απόκλιση (standard deviation), την ελάχιστη (min value) και τη μέγιστη (max value) τιμή, οι δε μη μετρήσιμες μεταβλητές (βαθμωτές, διχοτομικές ή κατηγορικές) παρουσιάζονται με τη συχνότητα (απόλυτος αριθμός) εμφάνισης της απάντησης καθώς και με τη σχετική συχνότητα (ποσοστιαία αναλογία) εμφάνισης της κάθε τιμής της μεταβλητής.

Ο έλεγχος της κανονικότητας ή μη των κατανομών των παρατηρήσεων, τόσο στο σύνολο του δείγματος όσο και στις διάφορες υποομάδες, έγινε με τη μέθοδο των Kolmogorov - Smirnov.

Για να διαπιστωθεί αν ορισμένες ομάδες ερωτηθέντων έδωσαν διαφοροποιημένες απαντήσεις στις ερωτήσεις σε σχέση με κάποιο χαρακτηριστικό τους, χρησιμοποιήθηκαν πίνακες με τους οποίους συνδυάζονται οι απαντήσεις 2 υπο εξέταση ερωτήσεων (πίνακες διπλής εισόδου).

Ο στατιστικός έλεγχος που χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο των διαφορών που παρατηρήθηκαν μεταξύ των εξεταζόμενων ομάδων ήταν το χ^2 -test (Chi-square test με ή χωρίς το διορθωτικό παράγοντα κατά Yates).

Κατά τη στατιστική ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων οι διαφορές και συσχετίσεις που προκύπτουν θεωρούνται στατιστικά σημαντικές αν και μόνο αν αντιστοιχούν σε πιθανότητα $p < 0,05$ (όπως αυτή προκύπτει από τον αντίστοιχο κάθε φορά στατιστικό έλεγχο).

Με βάση τα παραπάνω έχουν εξαχθεί και τα συμπεράσματα από την έρευνά μας τα οποία και αναλύονται στην ΣΥΖΗΤΗΣΗ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 298 νοσηλευτές, ηλικίας 20-49 ετών μέσου όρου ηλικίας $34,76 \pm 8,56$ έτη. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

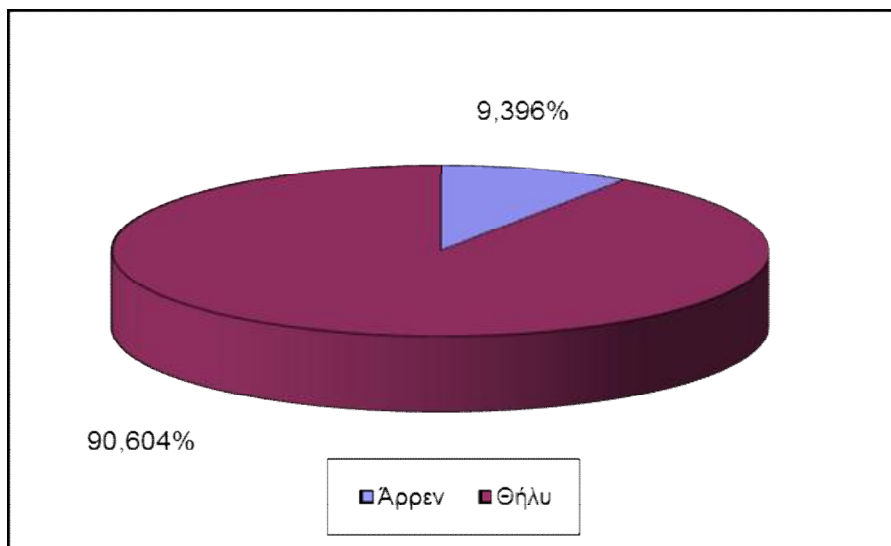
Από την ανάλυση και στατιστική επεξεργασία των δεδομένων μας προέκυψαν τα ακόλουθα:

Το 90,6% των ερωτηθέντων (270 άτομα) ήταν γυναίκες και οι υπόλοιποι (28 άτομα – ποσοστό 9,4%) άνδρες (Πίνακας 1, Σχήμα 1).

Πίνακας 1: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το φύλο.

Φύλο	N=298	Ποσοστό (%)
Άρρεν	28	9,4
Θήλυ	270	90,6

Σχήμα 1: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το φύλο.

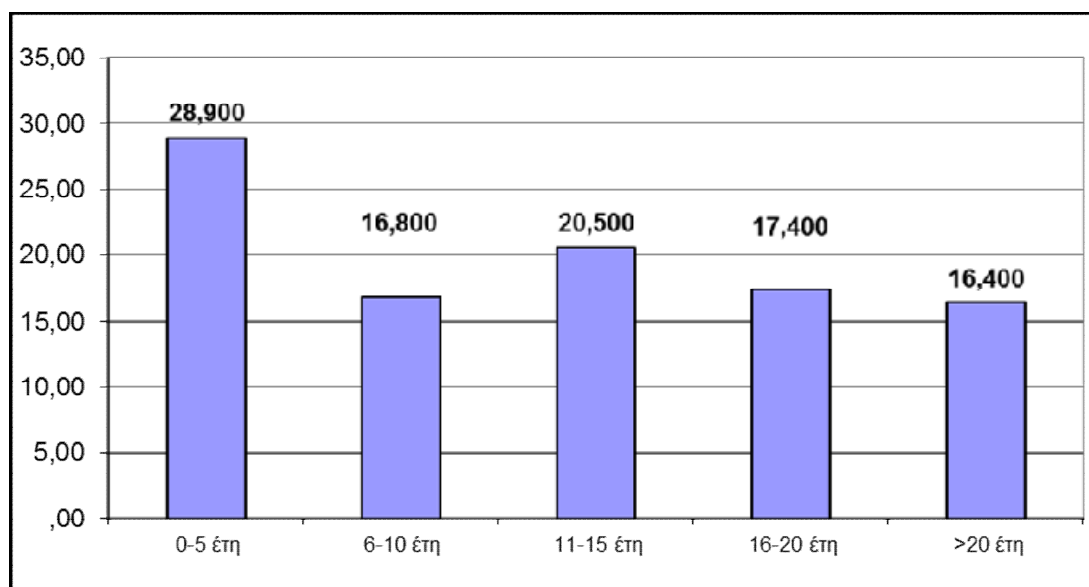


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (86 άτομα – ποσοστό 28,9%) είχε έως 5 έτη προϋπηρεσία ενώ 49 άτομα (ποσοστό 16,4%) είχαν πάνω από 20 έτη. 61 άτομα (ποσοστό 20,5%) είχαν 10-15 έτη προϋπηρεσία, 50 άτομα (ποσοστό 16,8%) είχαν 6-10 έτη προϋπηρεσίας και 52 άτομα (ποσοστό 17,4%) είχαν 16-20 έτη προϋπηρεσία (Πίνακας 2, Σχήμα 2).

Πίνακας 2: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τα χρόνια υπηρεσίας.

<i>Χρόνια Υπηρεσίας</i>	N=298	Ποσοστό(%)
0-5 έτη	86	28,9
6-10 έτη	50	16,8
11-15 έτη	61	20,5
16-20 έτη	52	17,4
>20 έτη	49	16,4

Σχήμα 2: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τα χρόνια υπηρεσίας.

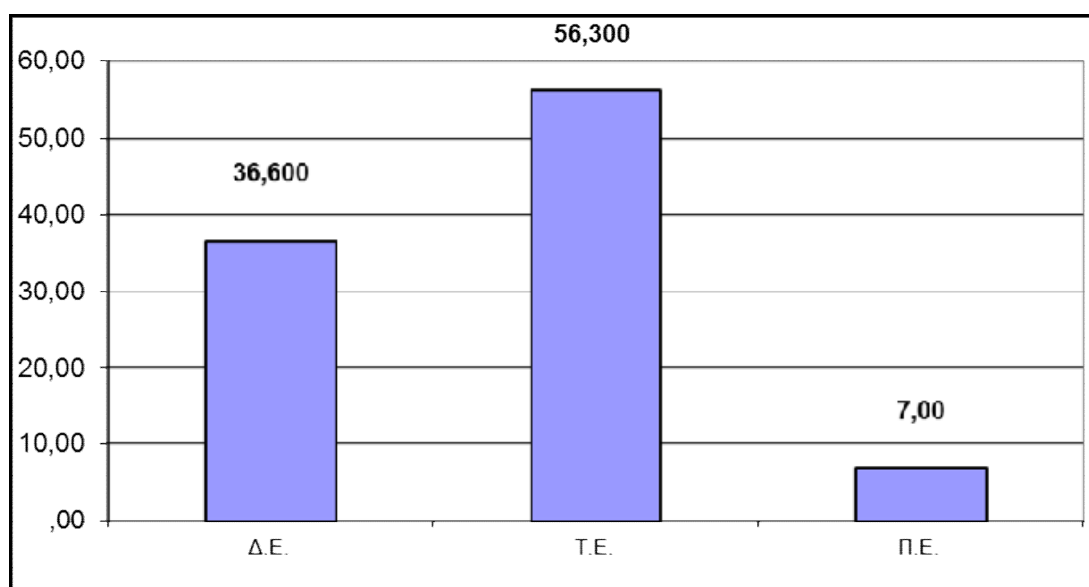


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (168 άτομα – ποσοστό 56,3%) ήταν κάτοχοι πτυχίου ΑΤΕΙ, 109 άτομα (ποσοστό 36,6%) ήταν απόφοιτοι μέσης σχολής και 21 άτομα (ποσοστό 7,0%) κατείχαν πτυχίο ΑΕΙ (Πίνακας 3, Σχήμα 3).

Πίνακας 3: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τη σχολή αποφοίτησης.

Σχολή Αποφοίτησης	N=298	Ποσοστό (%)
Δ.Ε.	109	36,6
Τ.Ε.	168	56,3
Π.Ε.	21	7,0

Σχήμα 3: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τη σχολή αποφοίτησης.



Πίνακας 4: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το έτος αποφοίτησης.

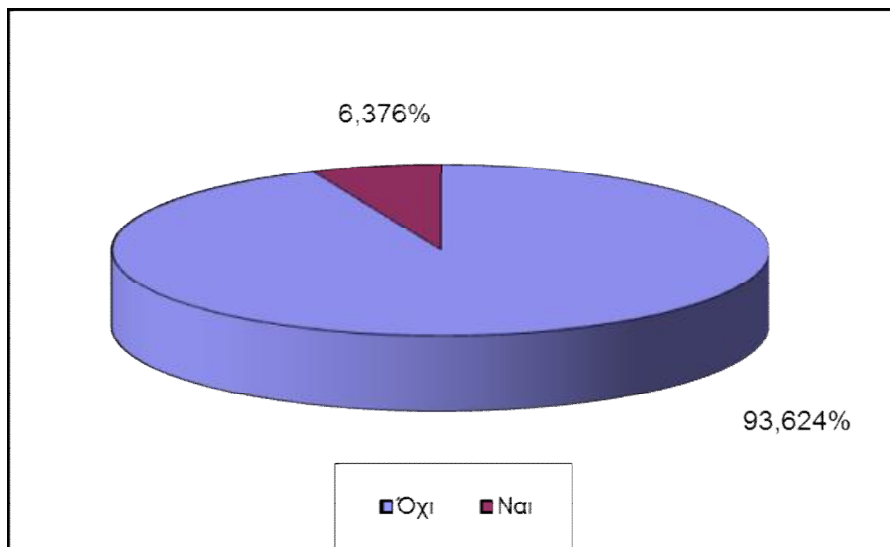
Έτος Αποφοίτησης	N=298	Ποσοστό (%)
1975	3	1,0
1976	1	0,3
1977	1	0,3
1978	7	2,3
1979	2	0,7
1980	7	2,3
1981	2	0,7
1982	2	0,7
1983	4	1,3
1984	1	0,3
1985	13	4,4
1986	14	4,7
1987	7	2,3
1988	10	3,4
1989	17	5,7
1990	11	3,7
1991	6	2,0
1992	13	4,4
1993	17	5,7
1994	17	5,7
1995	12	4,0
1996	8	2,7
1997	6	2,0
1998	8	2,7
1999	8	2,7
2000	8	2,7
2001	7	2,3
2002	5	1,7
2003	7	2,3
2004	18	6,0
2005	14	4,7
2006	10	3,4
2007	9	3,0
2008	6	2,0
2009	12	4,0
2010	5	1,7

Μόνο 19 άτομα (ποσοστό 6,4%) εκ των ερωτηθέντων κατείχε μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών ενώ οι υπόλοιποι όχι (Πίνακας 5, Σχήμα 4).

Πίνακας 5: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τη κατοχή μεταπτυχιακού τίτλου.

<i>Μεταπτυχιακός Τίτλος</i>	N=298	Ποσοστό(%)
Όχι	279	93,6
Ναι	19	6,4

Σχήμα 4: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τη κατοχή μεταπτυχιακού τίτλου.

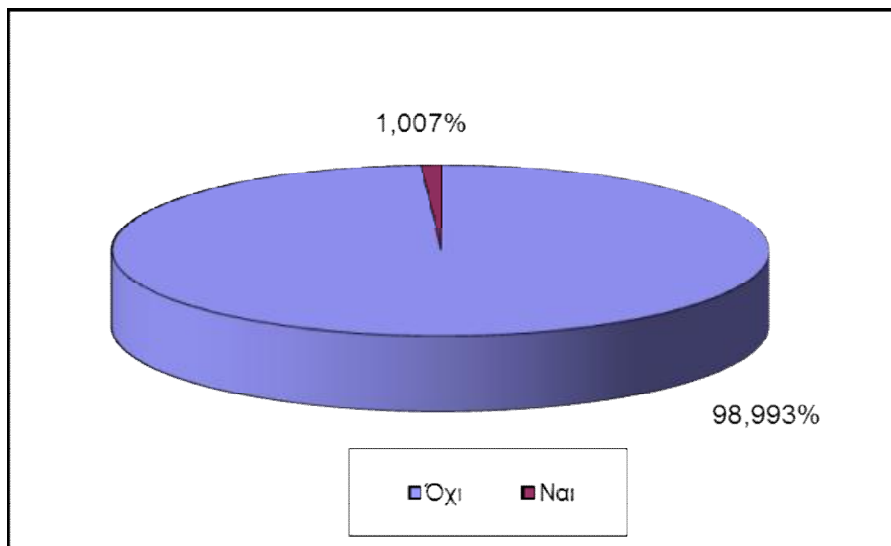


Επίσης, μόνο 3 άτομα (ποσοστό 1,0%) εκ των ερωτηθέντων κατείχε διδακτορικό δίπλωμα ενώ οι υπόλοιποι όχι (Πίνακας 6, Σχήμα 5).

Πίνακας 6: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τη κατοχή διδακτορικού διπλώματος.

<i>Διδακτορικό Δίπλωμα</i>	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	295	99,0
Ναι	3	1,0

Σχήμα 5: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τη κατοχή διδακτορικού διπλώματος.

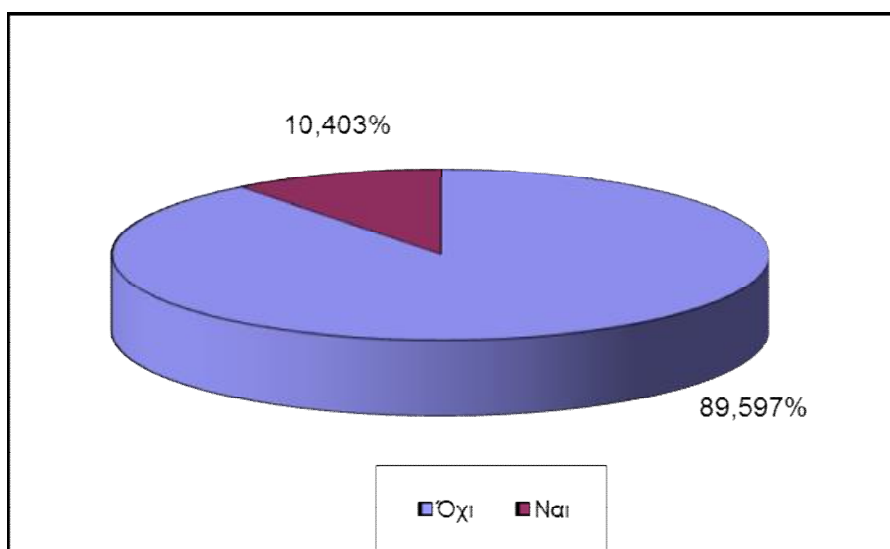


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (267 άτομα – ποσοστό 89,6%) απάντησαν ότι δεν είχαν καμία μουσική παιδεία, ενώ 31 άτομα (ποσοστό 10,4%) απάντησαν θετικά (Πίνακας 7, Σχήμα 6).

Πίνακας 7: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν είχαν οποιαδήποτε μουσική παιδεία.

<i>Έχετε Μουσική Παιδεία</i>	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	267	89,6
Ναι	31	10,4

Σχήμα 6: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν είχαν οποιαδήποτε μουσική παιδεία.



Από τα άτομα που απάντησαν πως είχαν μουσική παιδεία, η πλειοψηφία δήλωσε πως έχει μελετήσει πιάνο (7 άτομα, ποσοστό 22,4%) και κιθάρα (6 άτομα, ποσοστό 19,2%). Η κατανομή της μουσικής παιδείας των συμμετεχόντων φαίνεται στον πίνακα 8.

Πίνακας 8: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τη μουσική τους παιδεία

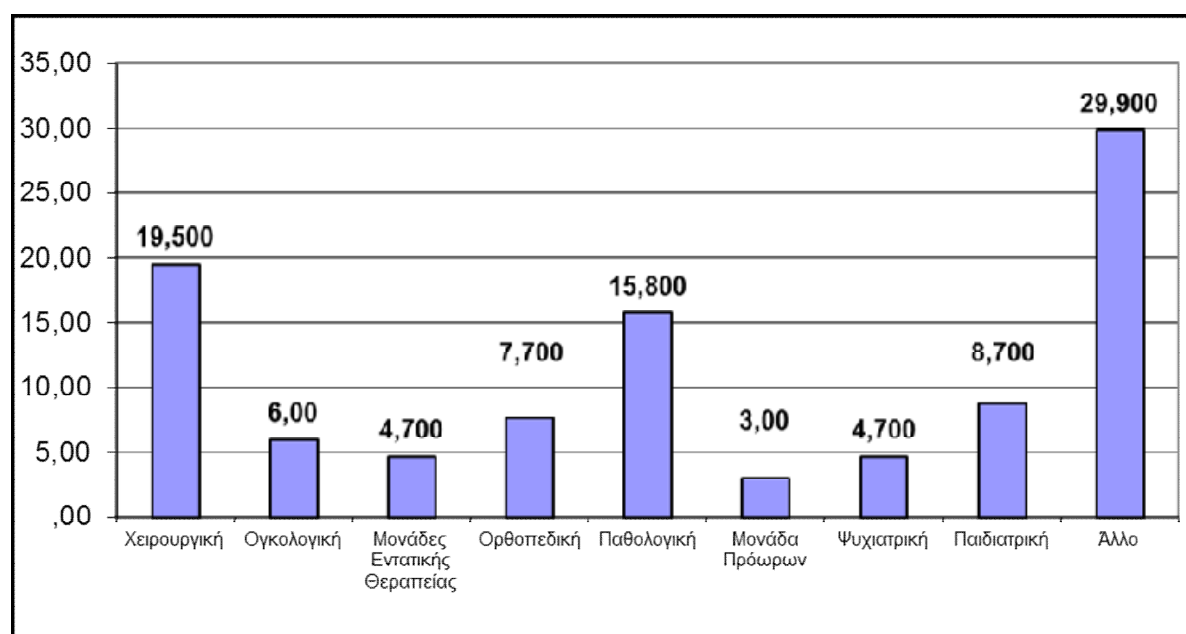
Μουσική Παιδεία	N=31	Ποσοστό (%)
Αρμόνιο	3	9,6
Αρμόνιο, κιθάρα	1	3,2
Γενικές γνώσεις	1	3,2
Ηλεκτρική κιθάρα	1	3,2
Κιθάρα	6	19,2
Μουσικές θεωρίες	1	3,2
Ορθοφωνία	1	3,2
Πιάνο	7	22,4
Πιάνο, Κιθάρα	2	6,4
Σολφέζ	1	3,2
Ρυθμικό-μελωδικό, ορθοφωνία, φωνητική	1	3,2
Βιολί	2	6,4
Χορωδία	4	12,9
Χορωδία, φωνητική, ορθοφωνία, μέλος συγκροτήματος	1	3,2

Τα μεγαλύτερα ποσοστά των ερωτηθέντων εργαζόταν σε χειρουργική κλινική (58 άτομα – ποσοστό 19,5%) ή σε παθολογική κλινική (47 άτομα - ποσοστό 15,8%). Ακολούθησαν με μικρότερα ποσοστά οι ερωτηθέντες που εργάζονταν σε άλλες κλινικές (Πίνακας 9, Σχήμα 7).

Πίνακας 9: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τη κλινική εργασία.

<i>Κλινική Εργασία</i>	N=298	Ποσοστό (%)
Χειρουργική	58	19,5
Ογκολογική	18	6,0
Μονάδες Εντατικής Θεραπείας	14	4,7
Ορθοπαιδική	23	7,7
Παθολογική	47	15,8
Μονάδα Πρόωρων	9	3,0
Ψυχιατρική	14	4,7
Παιδιατρική	26	8,7
Άλλο	89	29,9

Σχήμα 7: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τη κλινική εργασία.



Από τα άτομα που απάντησαν άλλο 22 εργάζονται στη μονάδα τεχνητού νεφρού, 15 στα επείγοντα ιατρεία, 8 στην ωτορινολαρυγγολογική κλινική, 9 στα τακτικά εξωτερικά ιατρεία, 7 στην καρδιολογική κλινική, 6 στην ουρολογική κλινική, 5 στη

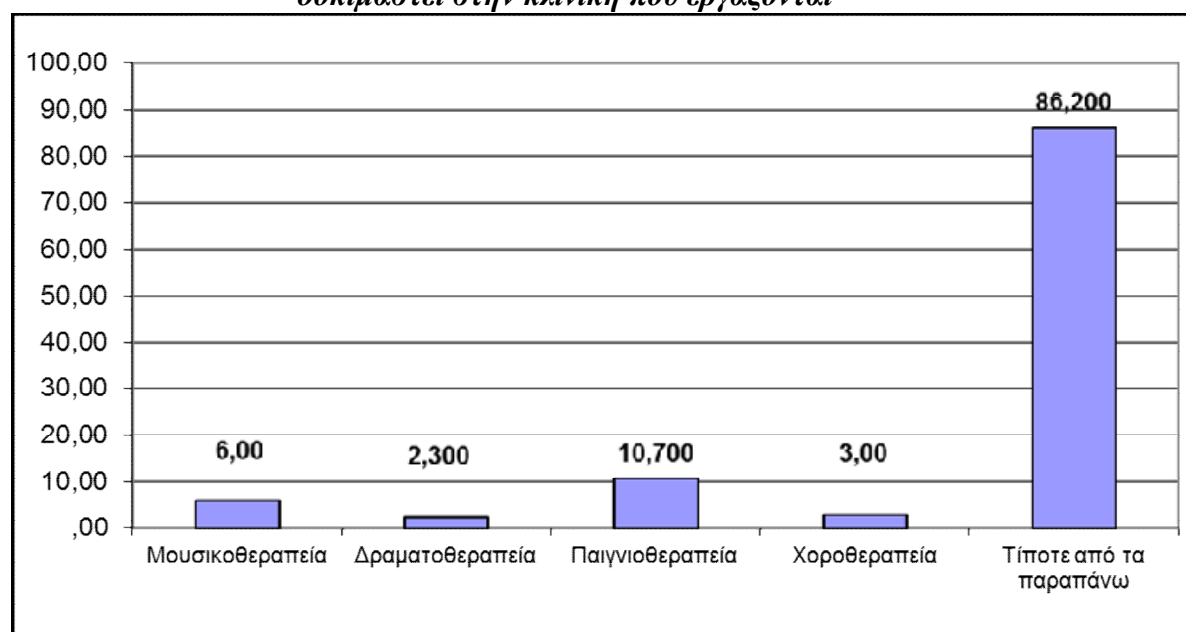
μονάδα εμφραγμάτων, 4 στην οφθαλμολογική, 3 στη μονάδα βραχείας νοσηλείας, 2 στην μονάδα μεταμόσχευσης μυελού, 2 στην εντατική θεραπεία παιδιών, 2 στην αιμοδοσία, 2 στην νευροχειρουργική, 1 στη μονάδα μεσογειακής αναιμίας και 1 στο αιματολογικό.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (257 άτομα – ποσοστό 86,2%) δήλωσε ότι στη κλινική που εργάζονται δεν έχει χρησιμοποιηθεί – δοκιμαστεί μουσικοθεραπεία ή δραματοθεραπεία ή παιγνιοθεραπεία ή χοροθεραπεία (Πίνακας 10, Σχήμα 8). Παιγνιοθεραπεία έχει εφαρμοστεί στην κλινική που εργάζονται 32 νοσηλευτές/τριες (ποσοστό 10,7%) και Μουσικοθεραπεία στην κλινική που εργάζονται 18 νοσηλευτές/τριες (ποσοστό 6%).

Πίνακας 10: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τη τέχνη που έχει χρησιμοποιηθεί – δοκιμαστεί στην κλινική που εργάζονται

<i>Στην κλινική που εργάζεστε τι έχει χρησιμοποιηθεί – δοκιμαστεί από τα παρακάτω:</i>	Άτομα	Ποσοστό (%)
Μουσικοθεραπεία	18	6,0
Δραματοθεραπεία	7	2,3
Παιγνιοθεραπεία	32	10,7
Χοροθεραπεία	9	3,0
Τίποτε από τα παραπάνω	257	86,2

Σχήμα 8: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τη τέχνη που έχει χρησιμοποιηθεί – δοκιμαστεί στην κλινική που εργάζονται

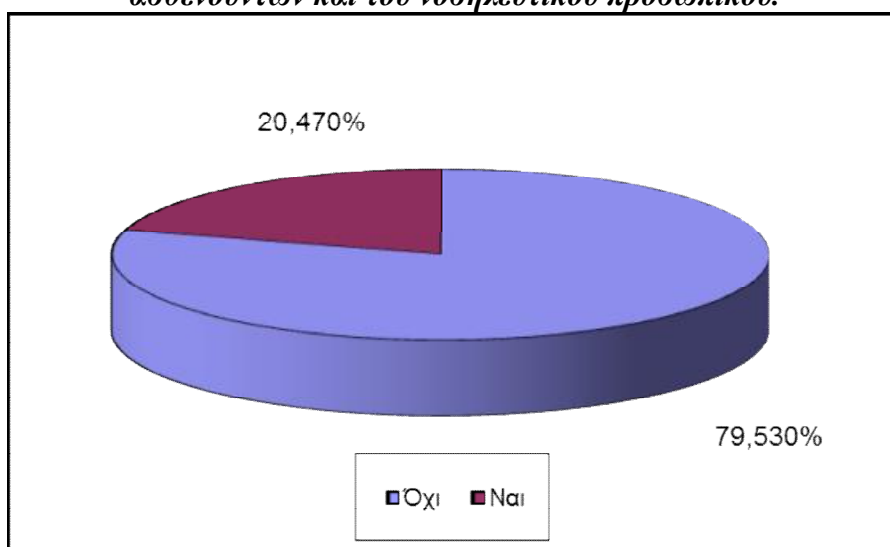


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (237 άτομα – ποσοστό 79,5%) δήλωσε ότι η κλινική που εργάζονται δεν παρέχει μουσική ευχαρίστηση για την ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση των ασθενούντων και του νοσηλευτικού προσωπικού ενώ οι υπόλοιποι δήλωσαν ότι παρέχει (Πίνακας 11, Σχήμα 9).

Πίνακας 11: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν η κλινική που εργάζονται παρέχει μουσική ευχαρίστηση για την ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση των ασθενούντων και του νοσηλευτικού προσωπικού.

<i>Η κλινική που εργάζεστε παρέχει μουσική ευχαρίστηση για την ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση των ασθενούντων και του νοσηλευτικού προσωπικού;</i>	N=298	Ποσοστό(%)
Όχι	237	79,5
Ναι	61	20,5

Σχήμα 9: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν η κλινική που εργάζονται παρέχει μουσική ευχαρίστηση για την ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση των ασθενούντων και του νοσηλευτικού προσωπικού.



Από τα άτομα που απάντησαν πως η κλινική στην οποία εργάζονται παρέχει μουσική ευχαρίστηση για την ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση των ασθενούντων και του νοσηλευτικού προσωπικού, η πλειοψηφία (37 άτομα – ποσοστό 62,7%) απάντησε πως αυτό γίνεται με τη χρήση ραδιοφώνου, cd rom ή στερεοφωνικού συστήματος ήχου (πίνακας 12)

Πίνακας 12: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον τρόπο που η κλινική παρέχει μουσική ευχαρίστηση για την ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση των ασθενούντων και του νοσηλευτικού προσωπικού

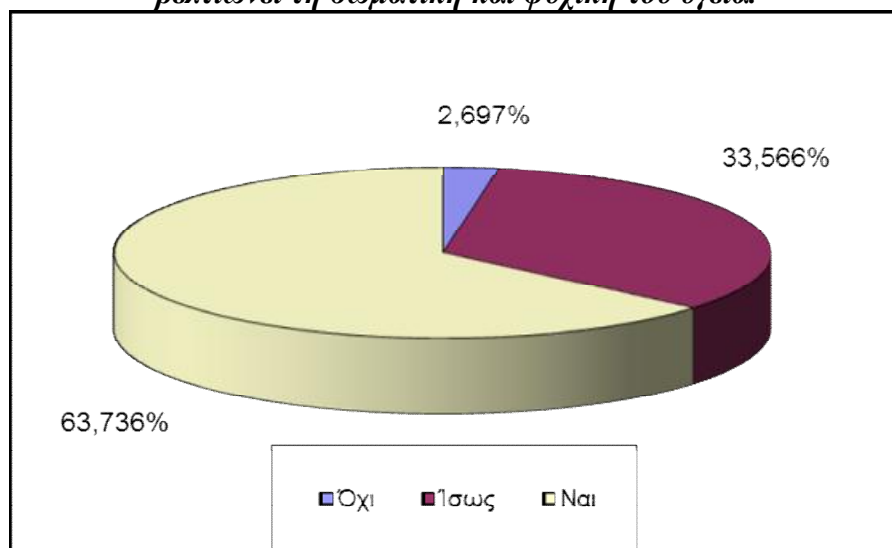
<i>Η κλινική που εργάζεστε με ποιο τρόπο παρέχει μουσική ευχαρίστηση για την ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση των ασθενούντων και του νοσηλευτικού προσωπικού;</i>	N=61	Ποσοστό (%)
Από μεγάφωνο & μέσα στο εργαστήριο διαλύσεων	2	3,4
Διάχυτη μουσική στο χώρο & ατομικά στα box ασθενών	1	1,7
Δραστηριότητες κατά την εργοθεραπεία	2	3,4
Δραστηριότητες κατά την μουσικοθεραπεία	4	6,7
Ραδιόφωνο, C.D., στερεοφωνικό	37	62,7
Ραδιόφωνο, τηλεόραση	1	1,7
Τηλεόραση	6	10,1
Στερεοφωνικό, τηλεόραση, C.D. player	6	10,1

Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων θεωρεί ότι η επίδραση της μουσικής σε συστηματική βάση μέσα στο νοσοκομείο ή σε χώρους διαμονής του ασθενούς, βελτιώνει τη σωματική και ψυχική του υγεία (190 άτομα – ποσοστό 63,8%) ή ότι ίσως το κάνει (100 άτομα – ποσοστό 33,6%) ενώ οι 8 άτομα (ποσοστό 2,7%) δεν το θεωρούν (Πίνακας 13, Σχήμα 10).

Πίνακας 13: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η επίδραση της μουσικής σε συστηματική βάση μέσα στο νοσοκομείο ή σε χώρους διαμονής του ασθενούς, βελτιώνει τη σωματική και ψυχική του υγεία.

<i>Η επίδραση της μουσικής σε συστηματική βάση μέσα στο νοσοκομείο ή σε χώρους διαμονής του ασθενούς, βελτιώνει τη σωματική και ψυχική του υγεία;</i>	N=298	Ποσοστό(%)
Όχι	8	2,7
Ίσως	100	33,6
Ναι	190	63,8

Σχήμα 10: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν η επίδραση της μουσικής σε συστηματική βάση μέσα στο νοσοκομείο ή σε χώρους διαμονής του ασθενούς, βελτιώνει τη σωματική και ψυχική του υγεία.

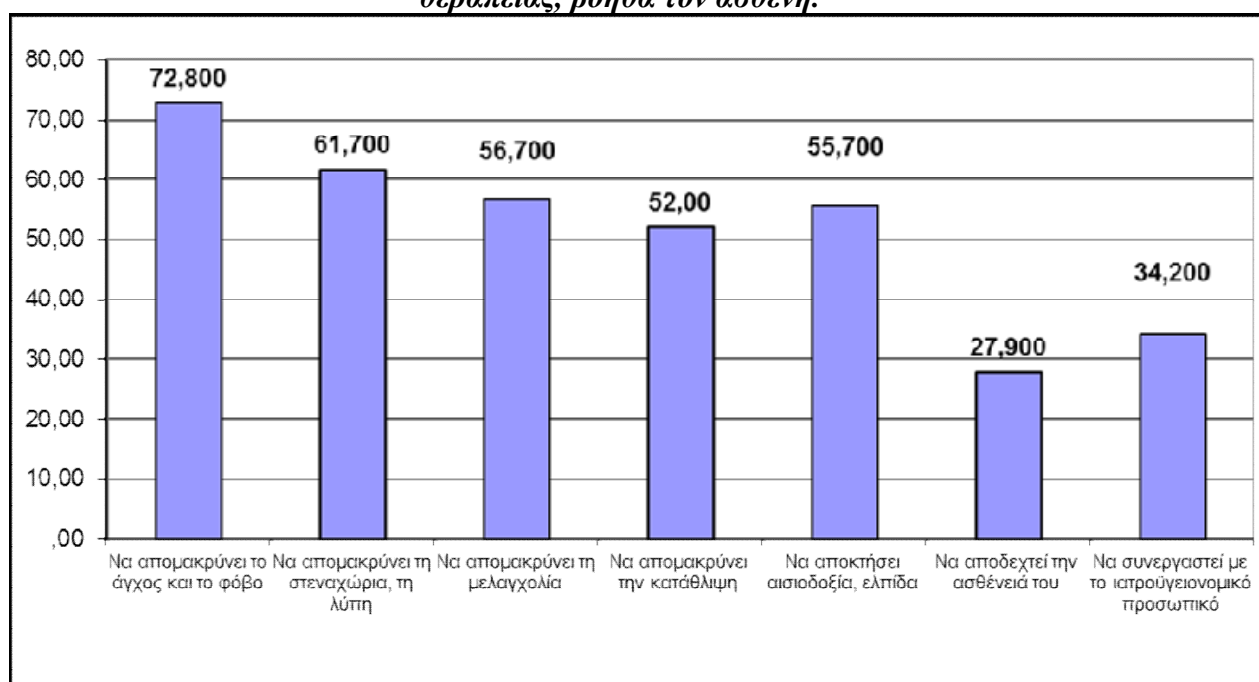


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (217 άτομα – ποσοστό 72,8%) θεωρεί ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας, βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο. Υψηλό ποσοστό (184 άτομα - ποσοστό 61,7%) θεωρεί ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας να απομακρύνει τη στεναχώρια και τη λύπη, 169 άτομα (ποσοστό 56,7%) θεωρούν πως μπορεί να απομακρύνει τη μελαγχολία, 166 άτομα (ποσοστό 55,7%) θεωρούν πως μπορεί βοηθήσει τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία και ελπίδα και 155 άτομα (ποσοστό 52,0%) να απομακρύνει την κατάθλιψη. Τέλος, 102 άτομα (ποσοστό 34,2%) θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας, βοηθά τον ασθενή να συνεργαστεί με το ιατρούγειονομικό προσωπικό και 83 άτομα (ποσοστό 27,9%) να αποδεχτεί την ασθένειά του (Πίνακας 14, Σχήμα 11).

Πίνακας 14: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το σε τι η μουσική ως μέσο θεραπείας, βοηθά τον ασθενή.

Η μουσική ως μέσο θεραπείας, βοηθά τον ασθενή:	N=298	Ποσοστό (%)
Να απομακρύνει το άγχος και το φόβο	217	72,8
Να απομακρύνει τη στεναχώρια, τη λύπη	184	61,7
Να απομακρύνει τη μελαγχολία	169	56,7
Να απομακρύνει την κατάθλιψη	155	52,0
Να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα	166	55,7
Να αποδεχτεί την ασθένειά του	83	27,9
Να συνεργαστεί με το ιατρούγειονομικό προσωπικό	102	34,2

Σχήμα 11: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το σε τι η μουσική ως μέσο θεραπείας, βοηθά τον ασθενή.

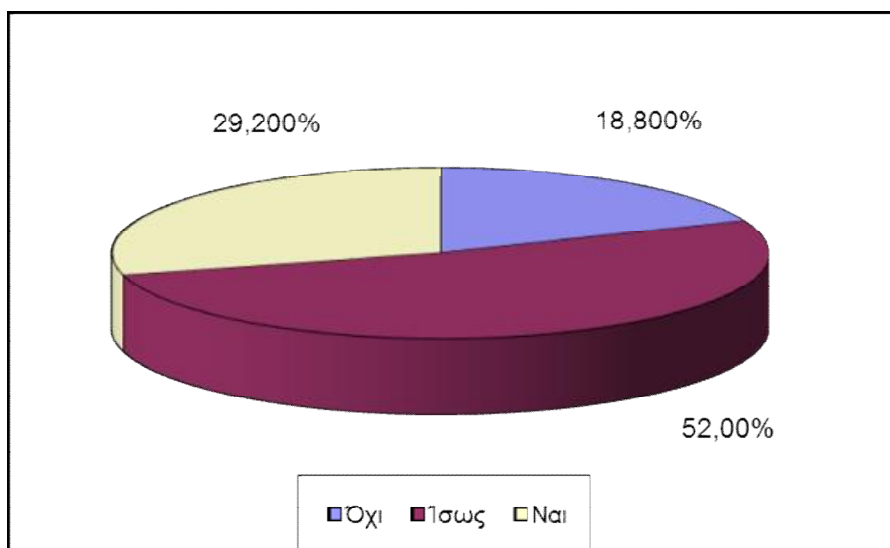


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (155 άτομα – ποσοστό 52,0%) θεωρεί ότι ίσως η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη συναισθηματική αποφόρτιση, σε ασθενείς που βρίσκονται στο τελικό στάδιο ζωής τους. 87 άτομα (ποσοστό 29,2%) θεωρούν ότι η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη συναισθηματική αποφόρτιση, σε ασθενείς που βρίσκονται στο τελικό στάδιο ζωής ενώ οι υπόλοιποι 56 (ποσοστό 18,8%) δεν το θεωρούν (Πίνακας 15, Σχήμα 12).

Πίνακας 15: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη συναισθηματική αποφόρτιση, σε ασθενείς που βρίσκονται στο τελικό στάδιο ζωής.

<i>Θεωρείτε ότι η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη συναισθηματική αποφόρτιση, σε ασθενείς που βρίσκονται στο τελικό στάδιο ζωής;</i>	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	56	18,8
Ίσως	155	52,0
Ναι	87	29,2

Σχήμα 12: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη συναισθηματική αποφόρτιση, σε ασθενείς που βρίσκονται στο τελικό στάδιο ζωής.

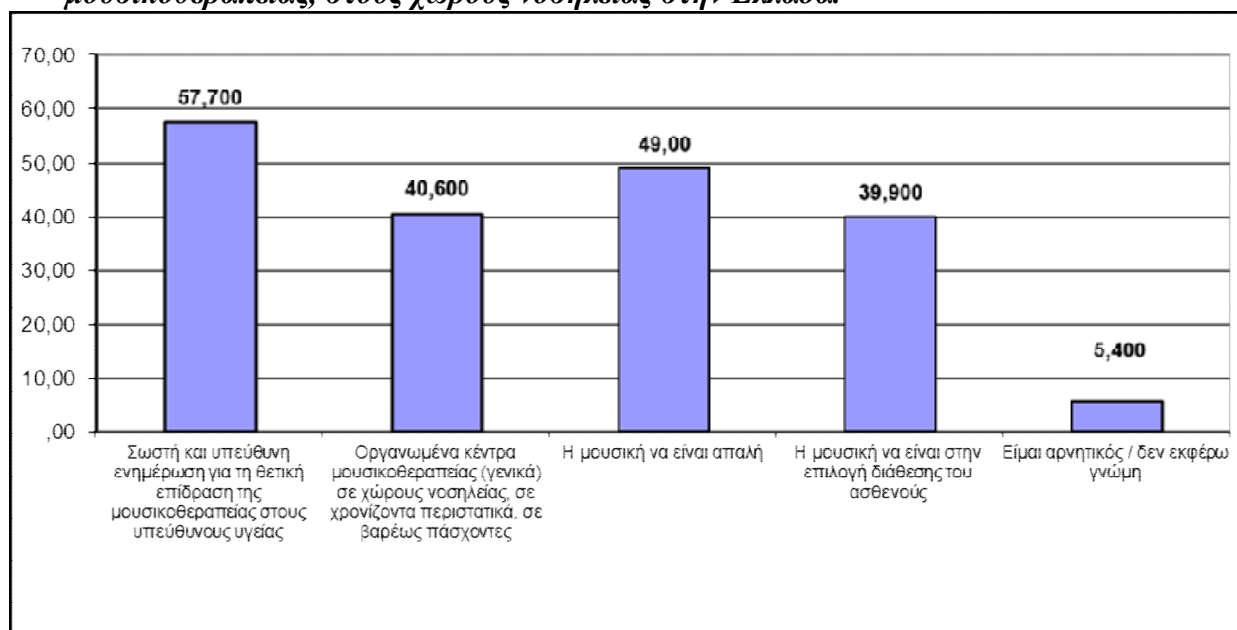


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (172 άτομα – ποσοστό 57,7%) προτείνει για την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας, στους χώρους νοσηλείας στην Ελλάδα σωστή και υπεύθυνη ενημέρωση για τη θετική επίδραση της μουσικοθεραπείας στους υπεύθυνους υγείας. 146 άτομα (ποσοστό 49,0%) προτείνουν η μουσική να είναι απαλή, 121 άτομα (ποσοστό 40,6%) προτείνουν οργανωμένα κέντρα μουσικοθεραπείας (γενικά) σε χώρους νοσηλείας, σε χρονίζοντα περιστατικά, σε βαρέως πάσχοντες και 119 άτομα (ποσοστό 39,9%) προτείνουν η μουσική να είναι στην επιλογή διάθεσης του ασθενούς. Αντίθετα, μόνο 16 άτομα (ποσοστό 5,4%) είτε είναι αρνητικά είτε δεν θέλουν να εκφέρουν γνώμη (Πίνακας 16, Σχήμα 13).

Πίνακας 16: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το τι προτείνουν για την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας, στους χώρους νοσηλείας στην Ελλάδα.

<i>Τι προτείνετε για την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας, στους χώρους νοσηλείας στην Ελλάδα;</i>	N=298	Ποσοστό(%)
Σωστή και υπεύθυνη ενημέρωση για τη θετική επίδραση της μουσικοθεραπείας στους υπεύθυνους υγείας	172	57,7
Οργανωμένα κέντρα μουσικοθεραπείας (γενικά) σε χώρους νοσηλείας, σε χρονίζοντα περιστατικά, σε βαρέως πάσχοντες	121	40,6
Η μουσική να είναι απαλή	146	49,0
Η μουσική να είναι στην επιλογή διάθεσης του ασθενούς	119	39,9
Είμαι αρνητικός / δεν εκφέρω γνώμη	16	5,4

Σχήμα 13: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το τι προτείνουν για την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας, στους χώρους νοσηλείας στην Ελλάδα.

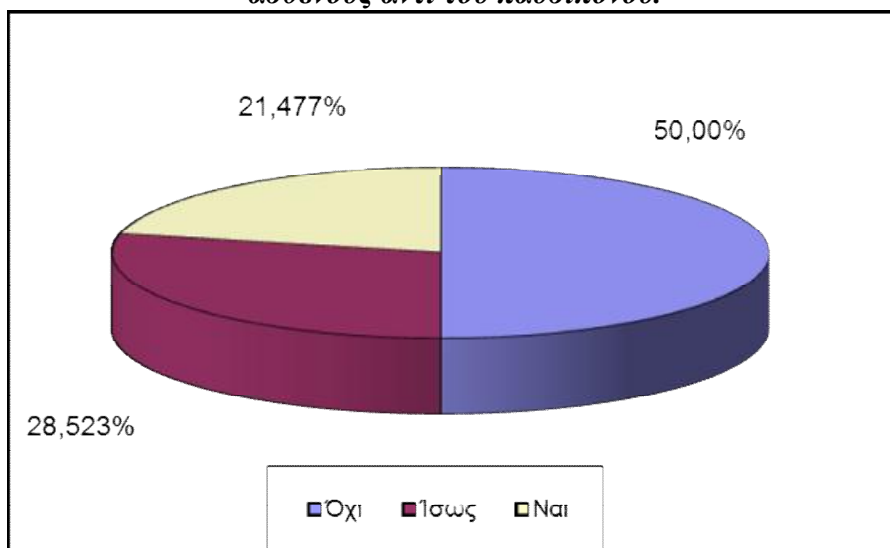


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (149 άτομα – ποσοστό 50,0%) δεν θεωρεί ότι στην κλινική που εργάζονται, θα επέλεγαν τη μουσική ως ανακουφιστικό μέτρο για τον πόνο του ασθενούς αντί του παυσίπονου ενώ οι υπόλοιποι θεωρούν ότι μάλλον θα το επέλεγαν (Πίνακας 17, Σχήμα 14).

Πίνακας 17: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι στην κλινική που εργάζονται, θα επέλεγαν τη μουσική ως ανακουφιστικό μέτρο για τον πόνο του ασθενούς αντί του παυσίπονου.

Στην κλινική που εργάζεστε, θα επέλεγαν τη μουσική ως ανακουφιστικό μέτρο για τον πόνο του ασθενούς αντί του παυσίπονου;	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	149	50,0
Ίσως	85	28,5
Ναι	64	21,5

Σχήμα 14: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι στην κλινική που εργάζονται, θα επέλεγαν τη μουσική ως ανακουφιστικό μέτρο για τον πόνο του ασθενούς αντί του παυσίπονου.

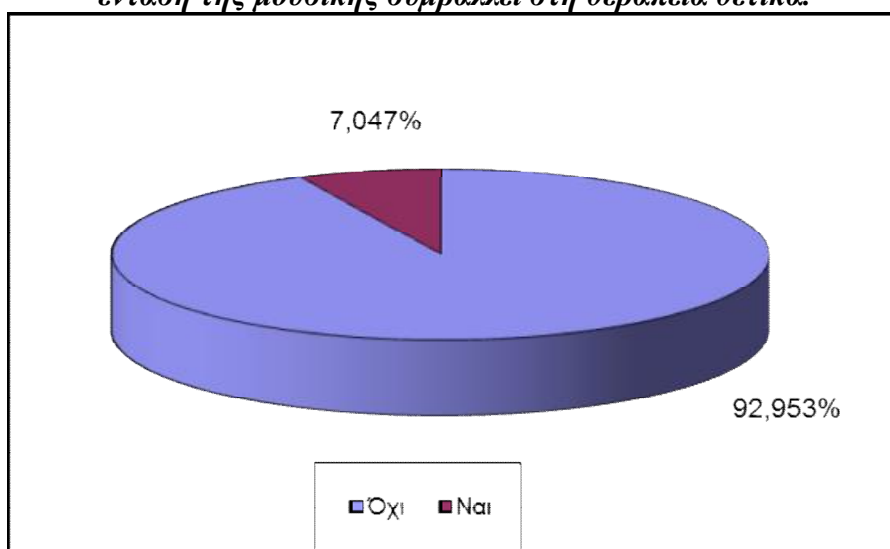


Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων (277 άτομα – ποσοστό 93,0%) θεωρεί ότι η αυξημένη ένταση της μουσικής συμβάλλει αρνητικά στη θεραπεία ενώ οι υπόλοιποι ότι συμβάλλει θετικά (Πίνακας 18, Σχήμα 15).

Πίνακας 18: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η αυξημένη ένταση της μουσικής συμβάλλει στη θεραπεία θετικά.

Θεωρείτε ότι η αυξημένη ένταση της μουσικής συμβάλλει στη θεραπεία θετικά;	N=298	Ποσοστό(%)
Όχι	277	93,0
Ναι	21	7,0

Σχήμα 15: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η αυξημένη ένταση της μουσικής συμβάλλει στη θεραπεία θετικά.

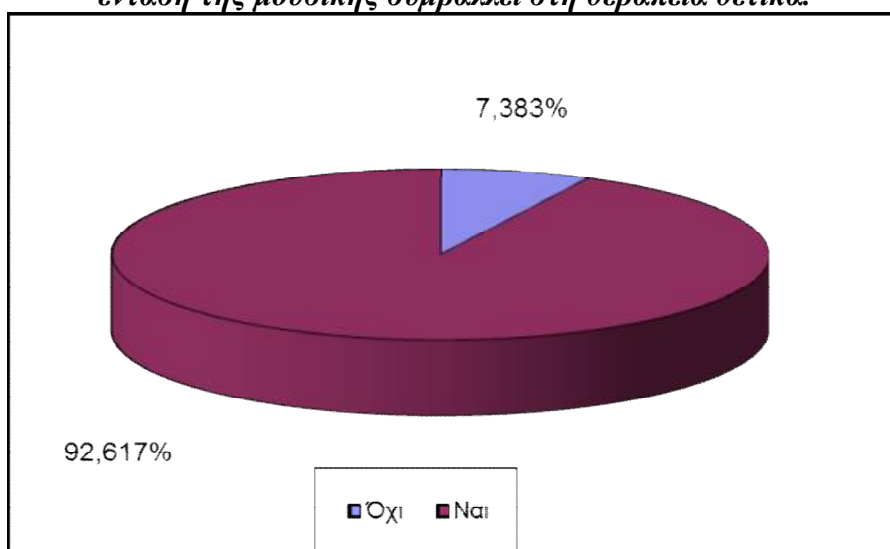


Αντίθετα, το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων (276 άτομα – ποσοστό 92,6%) θεωρεί ότι η μειωμένη ένταση της μουσικής συμβάλλει θετικά στη θεραπεία ενώ οι υπόλοιποι ότι συμβάλλει αρνητικά (Πίνακας 19, Σχήμα 16).

Πίνακας 19: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η μειωμένη ένταση της μουσικής συμβάλλει στη θεραπεία θετικά

Θεωρείτε ότι η μειωμένη ένταση της μουσικής συμβάλλει στη θεραπεία θετικά;	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	22	7,4
Ναι	276	92,6

Σχήμα 16: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η μειωμένη ένταση της μουσικής συμβάλλει στη θεραπεία θετικά.

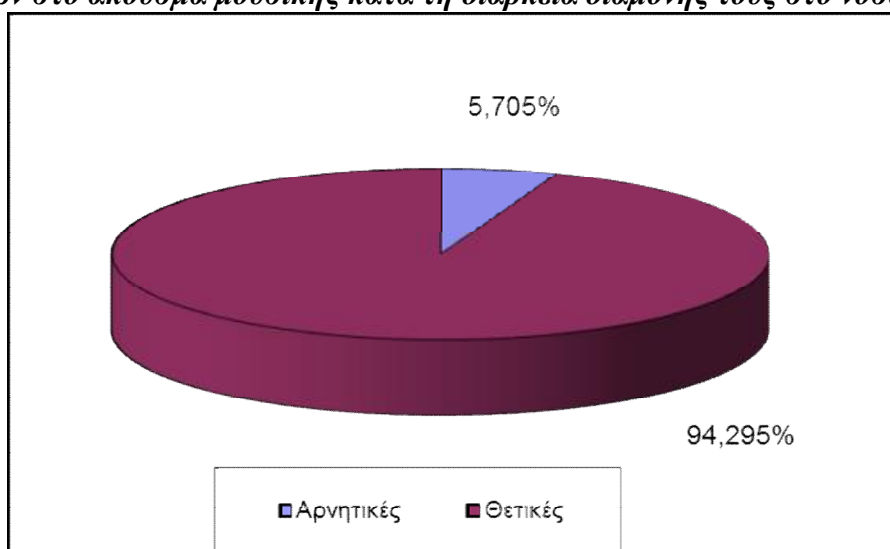


Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων (281 άτομα – ποσοστό 94,3%) θεωρεί ότι οι αντιδράσεις των ασθενών στο άκουσμα μουσικής κατά τη διάρκεια διαμονής τους στο νοσοκομείο θα είναι θετικές ενώ οι υπόλοιποι ότι οι αντιδράσεις θα είναι αρνητικές (Πίνακας 20, Σχήμα 17).

Πίνακας 20: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιες θα είναι οι αντιδράσεις των ασθενών στο άκουσμα μουσικής κατά τη διάρκεια διαμονής τους στο νοσοκομείο.

<i>Ποιες θα είναι οι αντιδράσεις των ασθενών στο άκουσμα μουσικής κατά τη διάρκεια διαμονής τους στο νοσοκομείο;</i>	N=298	Ποσοστό (%)
Αρνητικές	17	5,7
Θετικές	281	94,3

Σχήμα 17: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιες θα είναι οι αντιδράσεις των ασθενών στο άκουσμα μουσικής κατά τη διάρκεια διαμονής τους στο νοσοκομείο.

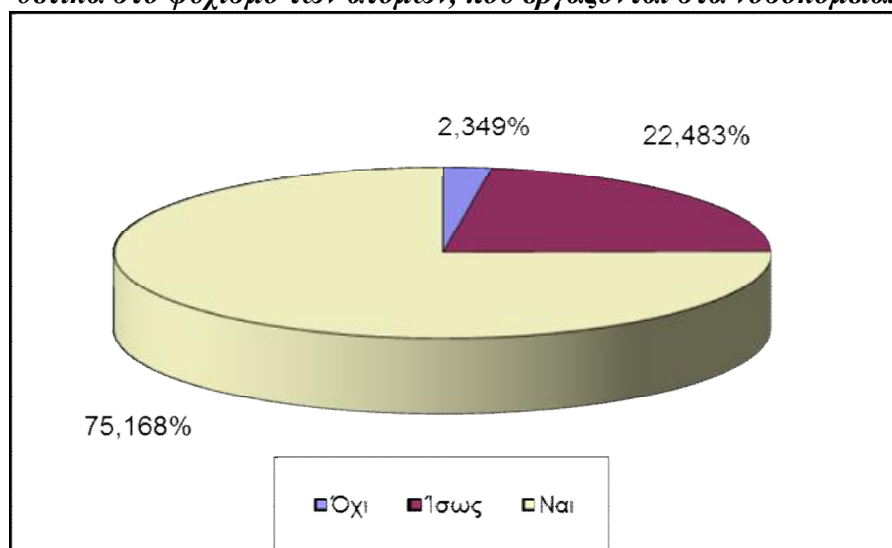


Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων (224 άτομα – ποσοστό 75,2%) θεωρεί ότι η μουσική επιδρά θετικά στο ψυχισμό των ατόμων που εργάζονται στα νοσοκομεία, 67 άτομα (ποσοστό 22,5 %) θεωρούν ότι ίσως η μουσική επιδρά θετικά στο ψυχισμό των ατόμων που εργάζονται στα νοσοκομεία, ενώ οι υπόλοιποι ότι επιδρά αρνητικά (Πίνακας 21, Σχήμα 18).

Πίνακας 21: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η μουσική επιδρά θετικά στο ψυχισμό των ατόμων, που εργάζονται στα νοσοκομεία

Θεωρείτε ότι η μουσική επιδρά θετικά στο ψυχισμό των ατόμων, που εργάζονται στα νοσοκομεία;	N=298	Ποσοστό(%)
Όχι	7	2,3
Ίσως	67	22,5
Ναι	224	75,2

Σχήμα 18: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η μουσική επιδρά θετικά στο ψυχισμό των ατόμων, που εργάζονται στα νοσοκομεία.

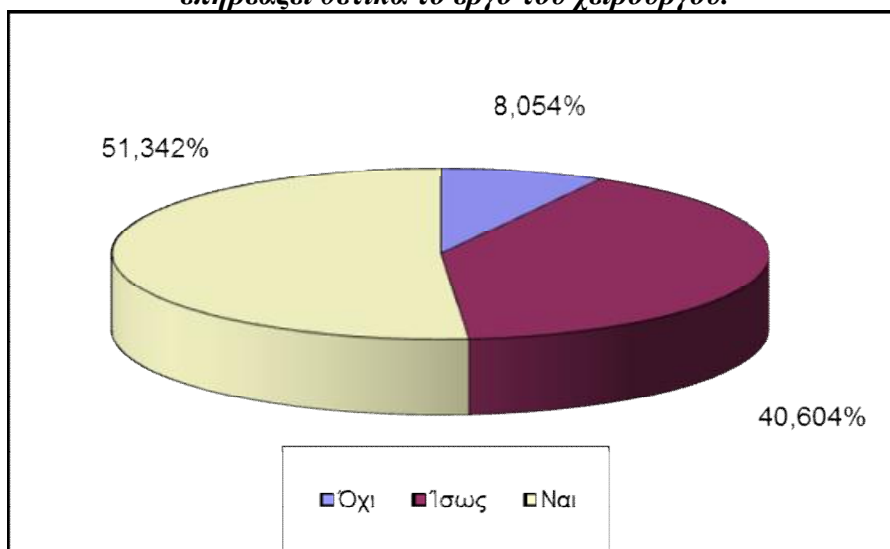


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (153 άτομα – ποσοστό 51,3%) θεωρεί ότι η μουσική επηρεάζει θετικά το έργο του χειρουργού, 121 άτομα (ποσοστό 40,6 %) θεωρούν ότι ίσως η μουσική επηρεάζει θετικά το έργο του χειρουργού, ενώ οι υπόλοιποι ότι επηρεάζει αρνητικά (Πίνακας 22, Σχήμα 19).

Πίνακας 22: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η μουσική επηρεάζει θετικά το έργο του χειρουργού

Θεωρείτε ότι η μουσική επηρεάζει θετικά το έργο του χειρουργού;	N=298	Ποσοστό(%)
Όχι	24	8,1
Ίσως	121	40,6
Ναι	153	51,3

Σχήμα 19: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η μουσική επηρεάζει θετικά το έργο του χειρουργού.

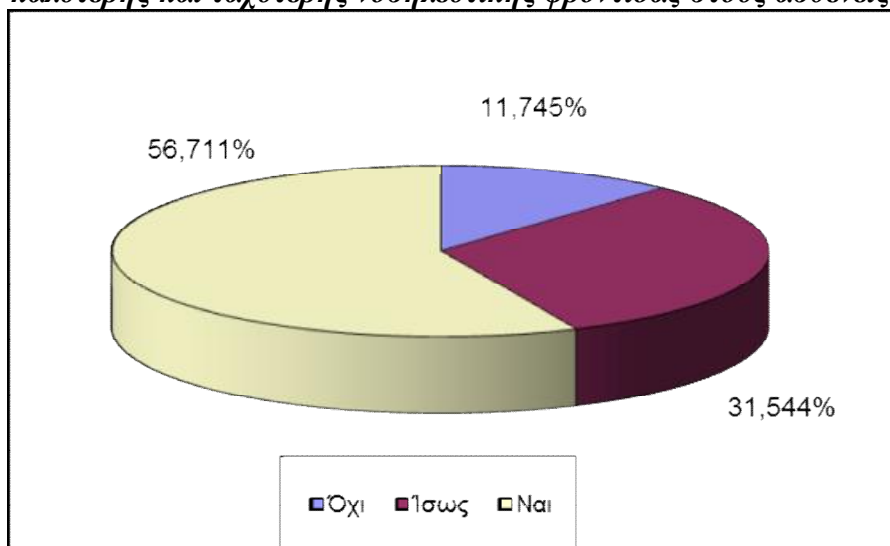


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (169 άτομα – ποσοστό 56,7%) θεωρεί ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς, 94 άτομα (ποσοστό 31,5 %) θεωρούν ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής ίσως βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς, ενώ οι υπόλοιποι θεωρούν ότι δεν βοηθούν (Πίνακας 23, Σχήμα 20).

Πίνακας 23: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς.

Θεωρείτε ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς;	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	35	11,7
Ίσως	94	31,5
Ναι	169	56,7

Σχήμα 20: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς.

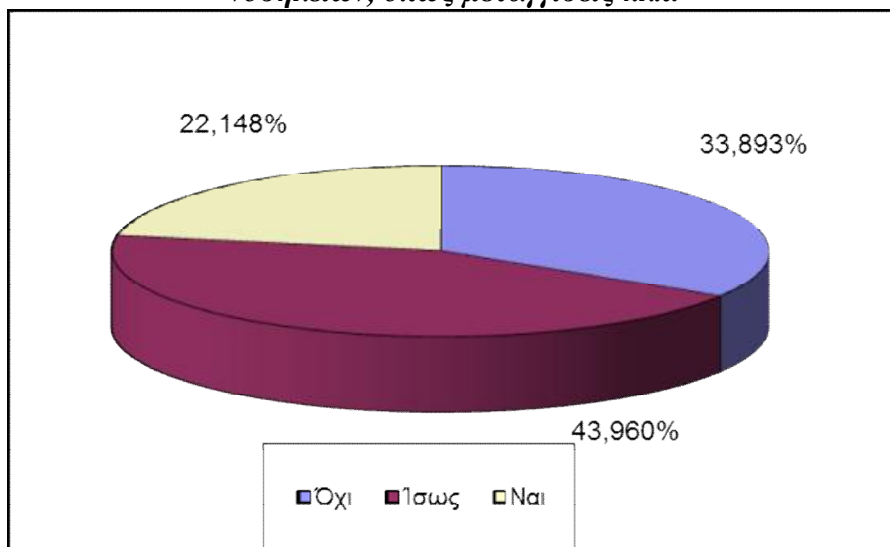


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (131 άτομα – ποσοστό 44,0%) θεωρεί ότι η μουσική ίσως συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ, 101 άτομα (ποσοστό 33,9 %) θεωρούν ότι η μουσική δεν μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, ενώ οι υπόλοιποι θεωρούν ότι μπορεί να συμβάλλει (Πίνακας 24, Σχήμα 21).

Πίνακας 24: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ.

Θεωρείτε ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ.;	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	101	33,9
Ίσως	131	44,0
Ναι	66	22,1

Σχήμα 21: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ.



Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων που θεωρεί πως η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγίσεις κλπ, θεωρεί πως αυτό οφείλεται στην απόσπαση της προσοχής (4 άτομα – ποσοστό 57,1%).

Πίνακας 25: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τους λόγους που θεωρούν πως η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγίσεις κλπ,

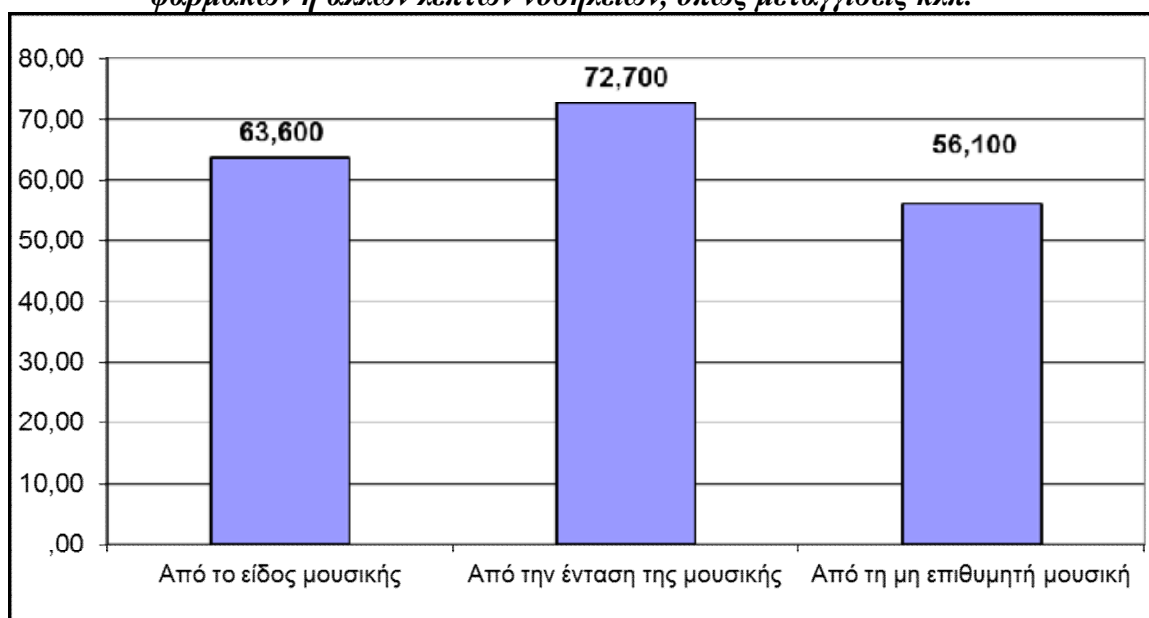
<i>επειδή:</i>	N=66	Ποσοστό (%)
Αφυσίωση στο μουσικό κομμάτι	1	14,2
Αποπροσανατολισμός	1	14,2
Απόσπαση προσοχής	4	57,1
Θόρυβος	1	14,2

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (48 άτομα – ποσοστό 72,7%) που θεωρούν ότι η μουσική μπορεί να συμβάλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ υποστηρίζουν ότι αυτό εξαρτάται από την ένταση της μουσικής, 42 άτομα (ποσοστό 63,6%) υποστηρίζουν ότι αυτό εξαρτάται από το είδος της μουσικής και 37 άτομα (ποσοστό 56,1%) υποστηρίζουν ότι αυτό εξαρτάται από τη μη επιθυμητή μουσική (Πίνακας 26, Σχήμα 22).

Πίνακας 26: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το από τι θεωρούν ότι εξαρτάται το ότι η μουσική μπορεί να συμβάλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ.

<i>Από τι θεωρείτε ότι εξαρτάται το ότι η μουσική μπορεί να συμβάλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ.;</i>	N=66	Ποσοστό(%)
Από το είδος μουσικής	42	63,6
Από την ένταση της μουσικής	48	72,7
Από τη μη επιθυμητή μουσική	37	56,1

Σχήμα 22: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το από τι θεωρούν ότι εξαρτάται το ότι η μουσική μπορεί να συμβάλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ.

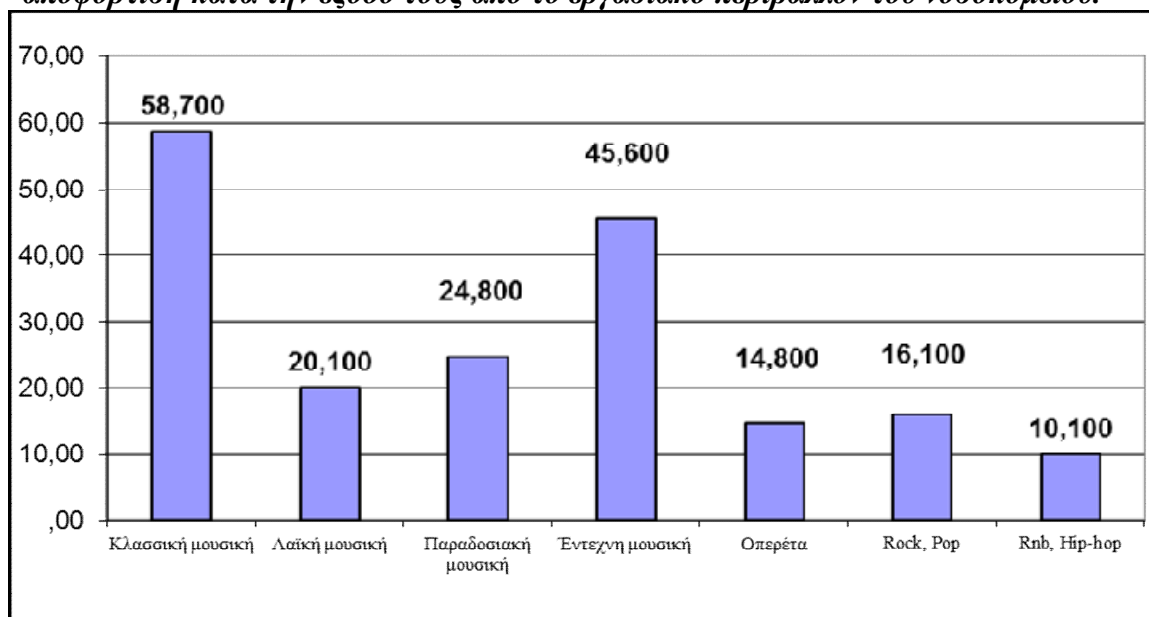


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (175 άτομα – ποσοστό 58,7%) θεωρούν ότι η κλασσική μουσική βοηθά τον ασθενή και συμβάλλει στη συναισθηματική τους αποφόρτιση κατά την έξοδό τους από το εργασιακό περιβάλλον του νοσοκομείου, 136 άτομα (ποσοστό 45,6%) θεωρούν ότι αυτό το κάνει η έντεχνη μουσική και ακολουθούν με πολύ μικρότερα ποσοστά η λαϊκή μουσική (60 άτομα – ποσοστό 20,1%), η παραδοσιακή μουσική (74 άτομα – ποσοστό 24,8%), η Rock – Pop μουσική (48 άτομα – ποσοστό 16,1%), η οπερέτα (44 άτομα – ποσοστό 14,8%) και η Rnb, Hip-hop μουσική (30 άτομα – ποσοστό 10,1%) (Πίνακας 27, Σχήμα 23).

Πίνακας 27: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιο από τα παρακάτω είδη μουσικής βοηθούν τον ασθενή και συμβάλλουν στη συναισθηματική τους αποφόρτιση κατά την έξοδό τους από το εργασιακό περιβάλλον του νοσοκομείου.

<i>Ποιο από τα παρακάτω είδη μουσικής βοηθούν τον ασθενή και συμβάλλουν στη συναισθηματική τους αποφόρτιση κατά την έξοδό τους από το εργασιακό περιβάλλον του νοσοκομείου;</i>	N=298	Ποσοστό(%)
Κλασσική μουσική	175	58,7
Λαϊκή μουσική	60	20,1
Παραδοσιακή μουσική	74	24,8
Έντεχνη μουσική	136	45,6
Οπερέτα	44	14,8
Rock,Pop	48	16,1
Rnb, Hip-hop	30	10,1

Σχήμα 23: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιο από τα παρακάτω είδη μουσικής βοηθούν τον ασθενή και συμβάλλουν στη συναισθηματική τους αποφόρτιση κατά την έξοδό τους από το εργασιακό περιβάλλον του νοσοκομείου.

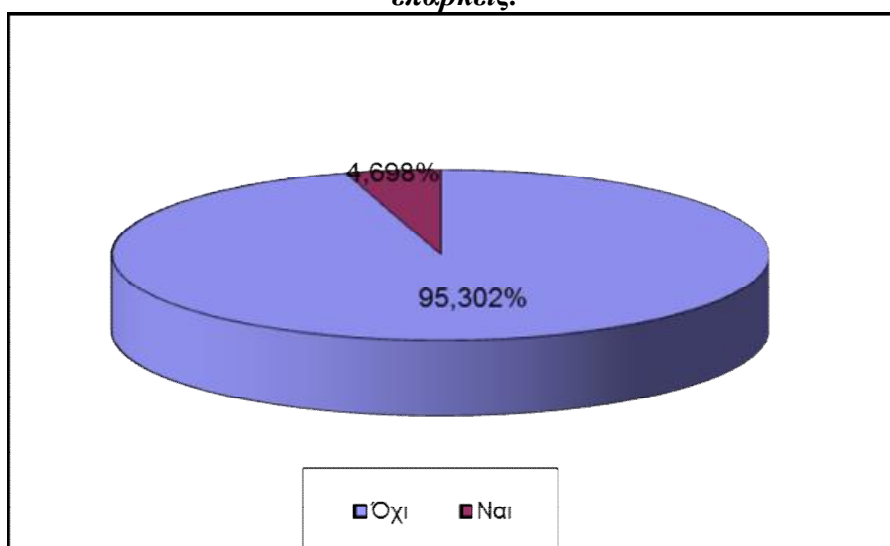


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (284 άτομα – ποσοστό 95,3%) θεωρεί ότι οι γνώσεις του νοσηλευτικού προσωπικού όσο αφορά τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας, δεν είναι επαρκείς ενώ οι υπόλοιποι ότι είναι (Πίνακας 28, Σχήμα 24).

Πίνακας 28: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι οι γνώσεις του νοσηλευτικού προσωπικού όσο αφορά τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας, είναι επαρκείς.

Θεωρείτε ότι οι γνώσεις του νοσηλευτικού προσωπικού όσο αφορά τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας, είναι επαρκείς;	N=298	Ποσοστό(%)
Όχι	284	95,3
Ναι	14	4,7

Σχήμα 24: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι οι γνώσεις του νοσηλευτικού προσωπικού όσο αφορά τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας, είναι επαρκείς.

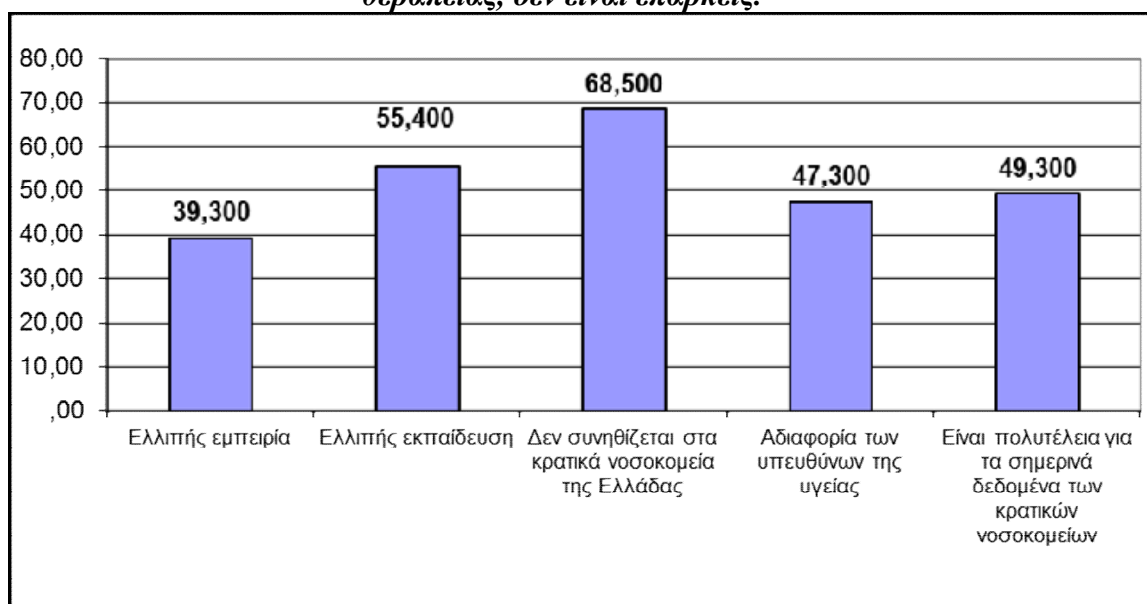


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (204 άτομα – ποσοστό 71,8%) που θεωρούν ότι οι γνώσεις του νοσηλευτικού προσωπικού όσο αφορά τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας, δεν είναι επαρκείς θεωρεί πως αυτό συμβαίνει επειδή αυτό δεν συνηθίζεται στα κρατικά νοσοκομεία της Ελλάδας, άλλα 165 άτομα (ποσοστό 58,1%) υποστηρίζουν ότι αυτό οφείλεται στην ελλιπή εκπαίδευση, άλλα 147 άτομα (ποσοστό 51,8%) υποστηρίζουν ότι αυτό είναι πολυτέλεια για τα σημερινά δεδομένα των κρατικών νοσοκομείων, άλλα 140 άτομα (ποσοστό 49,3%) υποστηρίζουν ότι αυτό οφείλεται στην αδιαφορία των υπευθύνων της υγείας και άλλα 117 άτομα (ποσοστό 41,2%) υποστηρίζουν ότι αυτό οφείλεται στην ελλιπή εμπειρία (Πίνακας 29, Σχήμα 25).

Πίνακας 29: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τους λόγους για τους οποίους θεωρούν ότι οι γνώσεις του νοσηλευτικού προσωπικού όσο αφορά τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας, δεν είναι επαρκείς.

Ποιοι οι λόγοι για τους οποίους θεωρείτε ότι οι γνώσεις του νοσηλευτικού προσωπικού όσο αφορά τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας, δεν είναι επαρκείς;	N=284	Ποσοστό (%)
Ελλιπής εμπειρία	117	41,2
Ελλιπής εκπαίδευση	165	58,1
Δεν συνηθίζεται στα κρατικά νοσοκομεία της Ελλάδας	204	71,8
Αδιαφορία των υπευθύνων της υγείας	140	49,3
Είναι πολυτέλεια για τα σημερινά δεδομένα των κρατικών νοσοκομείων	147	51,8

Σχήμα 25: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τους λόγους για τους οποίους θεωρούν ότι οι γνώσεις του νοσηλευτικού προσωπικού όσο αφορά τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας, δεν είναι επαρκείς.

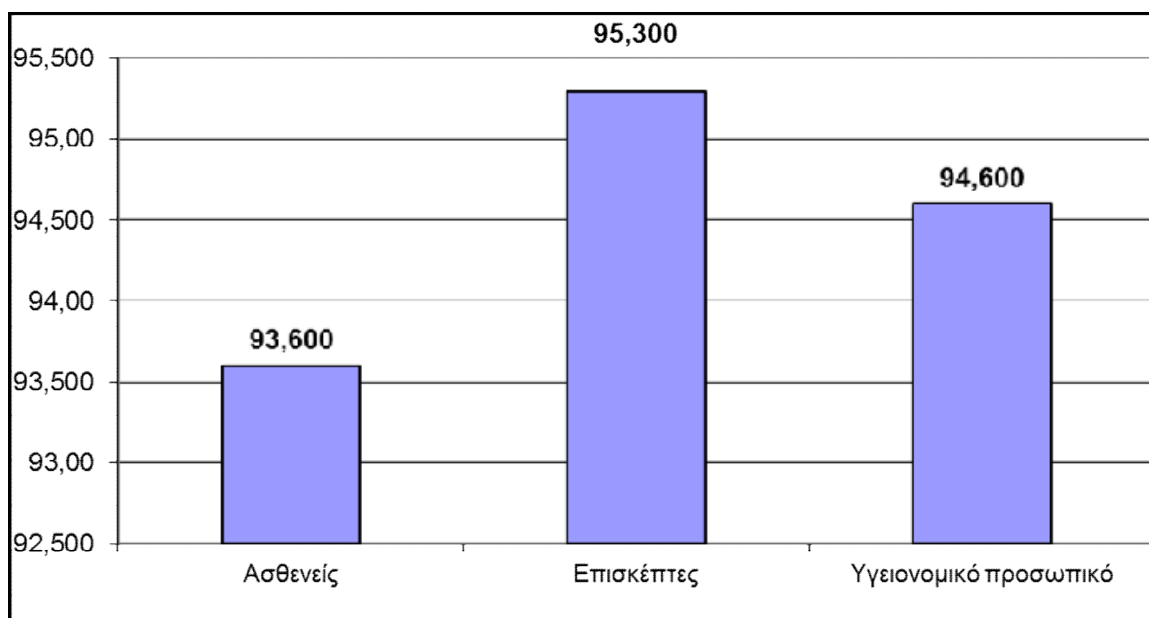


279 άτομα (ποσοστό 93,6%) θεωρεί ότι η ύπαρξη πινάκων ζωγραφικής με διάφορες παραστάσεις, στους χώρους του νοσοκομείου, επιδρούν θετικά στο ψυχισμό των ασθενών, 284 άτομα (ποσοστό 95,3%) θεωρούν πως επιδρούν θετικά στο ψυχισμό των επισκεπτών και 282 άτομα (ποσοστό 94,6%) θεωρούν πως επιδρούν θετικά στο ψυχισμό των υγειονομικού προσωπικού. (Πίνακας 30, Σχήμα 26).

Πίνακας 30: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν η ύπαρξη πινάκων ζωγραφικής με διάφορες παραστάσεις, στους χώρους του νοσοκομείου, επιδρούν θετικά στο ψυχισμό των ασθενών, επισκεπτών και υγειονομικού προσωπικού

<i>Η ύπαρξη πινάκων ζωγραφικής με διάφορες παραστάσεις, στους χώρους του νοσοκομείου, επιδρούν θετικά στο ψυχισμό των ασθενών, επισκεπτών και υγειονομικού προσωπικού</i>	N=298	Ποσοστό(%)
Ασθενείς	279	93,6
Επισκέπτες	284	95,3
Υγειονομικό προσωπικό	282	94,6

Σχήμα 26: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν η ύπαρξη πινάκων ζωγραφικής με διάφορες παραστάσεις, στους χώρους του νοσοκομείου, επιδρούν θετικά στο ψυχισμό των ασθενών, επισκεπτών και υγειονομικού προσωπικού

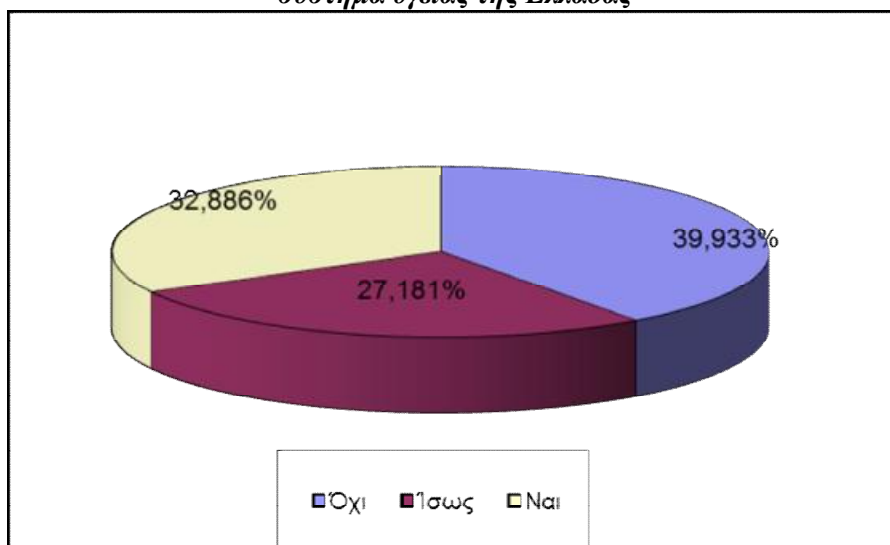


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 119 άτομα – ποσοστό 39,9 % δήλωσε ότι δεν γνωρίζει ότι στις παιδιατρικές κλινικές του εξωτερικού παραμυθάδες, μουσικοί, τραγουδοποιοί, θεατράνθρωποι, μεταφέρουν τα παιδιά που νοσούν σε ένα μαγικό περιβάλλον που τα συναρπάζει και ότι αυτή η δραστηριότητα λαμβάνει εφαρμογή ως εθελοντική ενέργεια και στο εθνικό σύστημα υγείας της Ελλάδας, άλλα 98 άτομα (ποσοστό 32,9 %) δήλωσε ότι γνωρίζει ότι αυτή η δραστηριότητα λαμβάνει εφαρμογή ως εθελοντική ενέργεια και στο εθνικό σύστημα υγείας της Ελλάδας, ενώ μόλις 81 άτομα (ποσοστό 27,2 %) δήλωσε ότι ίσως αυτή η δραστηριότητα λαμβάνει εφαρμογή ως εθελοντική ενέργεια και στο εθνικό σύστημα υγείας της Ελλάδας (Πίνακας 31, Σχήμα 27).

Πίνακας 31: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν γνωρίζουν ότι στις παιδιατρικές κλινικές του εξωτερικού παραμυθάδες, μουσικοί, τραγουδοποιοί, θεατράνθρωποι, μεταφέρουν τα παιδιά που νοσούν σε ένα μαγικό περιβάλλον που τα συναρπάζει και ότι αυτή η δραστηριότητα λαμβάνει εφαρμογή ως εθελοντική ενέργεια και στο εθνικό σύστημα υγείας της Ελλάδας

<i>Γνωρίζεται ότι στις παιδιατρικές κλινικές του εξωτερικού παραμυθάδες, μουσικοί, τραγουδοποιοί, θεατράνθρωποι, μεταφέρουν τα παιδιά που νοσούν σε ένα μαγικό περιβάλλον που τα συναρπάζει και ότι αυτή η δραστηριότητα λαμβάνει εφαρμογή ως εθελοντική ενέργεια και στο εθνικό σύστημα υγείας της Ελλάδας;</i>	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	119	39,9
Ίσως	81	27,2
Ναι	98	32,9

Σχήμα 27: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν γνωρίζουν ότι στις παιδιατρικές κλινικές του εξωτερικού παραμυθάδες, μουσικοί, τραγουδοποιοί, θεατράνθρωποι, μεταφέρουν τα παιδιά που νοσούν σε ένα μαγικό περιβάλλον που τα συναρπάζει και ότι αυτή η δραστηριότητα λαμβάνει εφαρμογή ως εθελοντική ενέργεια και στο εθνικό σύστημα υγείας της Ελλάδας

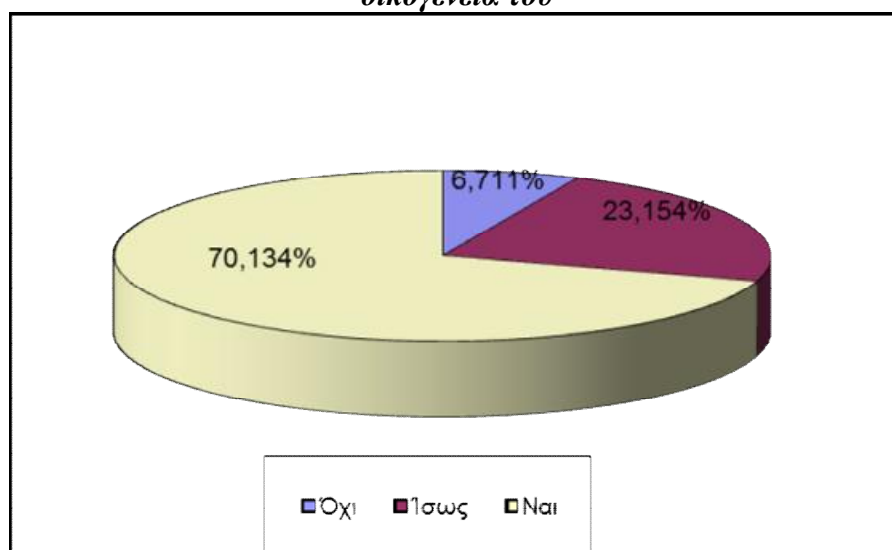


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 209 άτομα – ποσοστό 70,1 % θεωρεί ότι η τέχνη της αφήγησης των παραμυθιών, συμβάλλει στην ανακούφιση του παιδιού που νοσεί και του επιτρέπει να αντλήσει κουράγιο, δύναμη και γνώση τόσο το ίδιο, όσο και η οικογένειά του, άλλα 69 άτομα (ποσοστό 23,2 %) θεωρεί ότι η τέχνη της αφήγησης των παραμυθιών, ίσως συμβάλλει στην ανακούφιση του παιδιού που νοσεί και του επιτρέπει να αντλήσει κουράγιο, δύναμη και γνώση τόσο το ίδιο, όσο και η οικογένειά του, ενώ μόλις 20 άτομα (ποσοστό 6,7 %) θεωρεί ότι η τέχνη της αφήγησης των παραμυθιών, δεν συμβάλλει στην ανακούφιση του παιδιού που νοσεί και του επιτρέπει να αντλήσει κουράγιο, δύναμη και γνώση τόσο το ίδιο, όσο και η οικογένειά του (Πίνακας 32, Σχήμα 28).

Πίνακας 32: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η τέχνη της αφήγησης των παραμυθιών, συμβάλλει στην ανακούφιση του παιδιού που νοσεί και του επιτρέπει να αντλήσει κουράγιο, δύναμη και γνώση τόσο το ίδιο, όσο και η οικογένειά του

<i>Θεωρείτε ότι η τέχνη της αφήγησης των παραμυθιών, συμβάλλει στην ανακούφιση του παιδιού που νοσεί και του επιτρέπει να αντλήσει κουράγιο, δύναμη και γνώση τόσο το ίδιο, όσο και η οικογένειά του;</i>	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	20	6,7
Ίσως	69	23,2
Ναι	209	70,1

Σχήμα 28: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η τέχνη της αφήγησης των παραμυθιών, συμβάλλει στην ανακούφιση του παιδιού που νοσεί και του επιτρέπει να αντλήσει κουράγιο, δύναμη και γνώση τόσο το ίδιο, όσο και η οικογένειά του

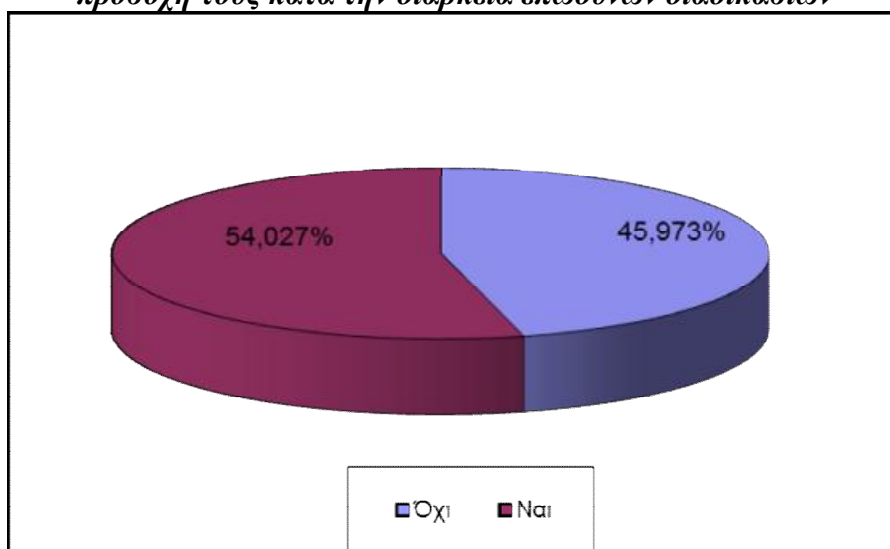


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (161 άτομα – ποσοστό 54,0%) δήλωσε ότι γνωρίζει ότι οι «γιατροί – κλόουν», με αμερόληπτο και διασκεδαστικό τρόπο, ωθούν μέσα από το χιούμορ την υποστήριξη και ενδυνάμωση των παιδιών που νοσούν, αποσπώντας την προσοχή τους κατά την διάρκεια επώδυνων διαδικασιών, ενώ οι υπόλοιποι όχι (Πίνακας 33, Σχήμα 29).

Πίνακας 33: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν γνωρίζουν ότι οι «γιατροί – κλόουν», με αμερόληπτο και διασκεδαστικό τρόπο, ωθούν μέσα από το χιούμορ την υποστήριξη και ενδυνάμωση των παιδιών που νοσούν, αποσπώντας την προσοχή τους κατά την διάρκεια επώδυνων διαδικασιών

<i>Γνωρίζετε ότι οι «γιατροί – κλόουν», με αμερόληπτο και διασκεδαστικό τρόπο, ωθούν μέσα από το χιούμορ την υποστήριξη και ενδυνάμωση των παιδιών που νοσούν, αποσπώντας την προσοχή τους κατά την διάρκεια επώδυνων διαδικασιών;</i>	N=298	Ποσοστό(%)
Όχι	137	46,0
Ναι	161	54,0

Σχήμα 29: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν γνωρίζουν ότι οι «γιατροί – κλόουν», με αμερόληπτο και διασκεδαστικό τρόπο, ωθούν μέσα από το χιούμορ την υποστήριξη και ενδυνάμωση των παιδιών που νοσούν, αποσπώντας την προσοχή τους κατά την διάρκεια επώδυνων διαδικασιών

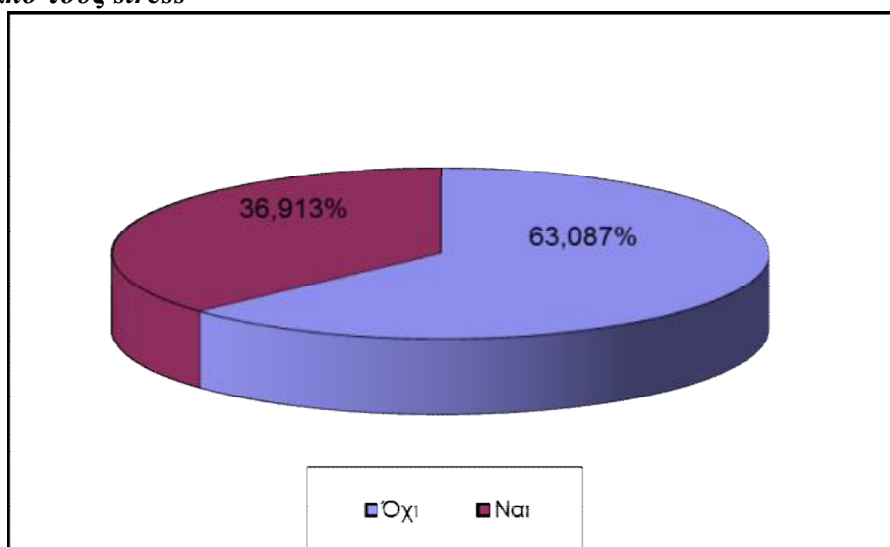


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (188 άτομα – ποσοστό 63,1%) δήλωσε ότι δεν χορεύει για τη μείωση του εργασιακού τους stress ενώ οι υπόλοιποι ότι χορεύουν (Πίνακας 34, Σχήμα 30).

Πίνακας 34: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν χορεύουν για να μειώσουν το εργασιακό τους stress

<i>Χορεύετε για να μειώσετε το εργασιακό σας stress;</i>	N=298	Ποσοστό(%)
Όχι	188	63,1
Ναι	110	36,9

Σχήμα 30: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν χορεύουν για να μειώσουν το εργασιακό τους stress



Στον πίνακα 35 φαίνεται η κατανομή των ερωτηθέντων που απάντησαν πως χορεύουν ως προς το που χορεύουν

Πίνακας 35: Εάν ναι, αναφέρατε πώς:

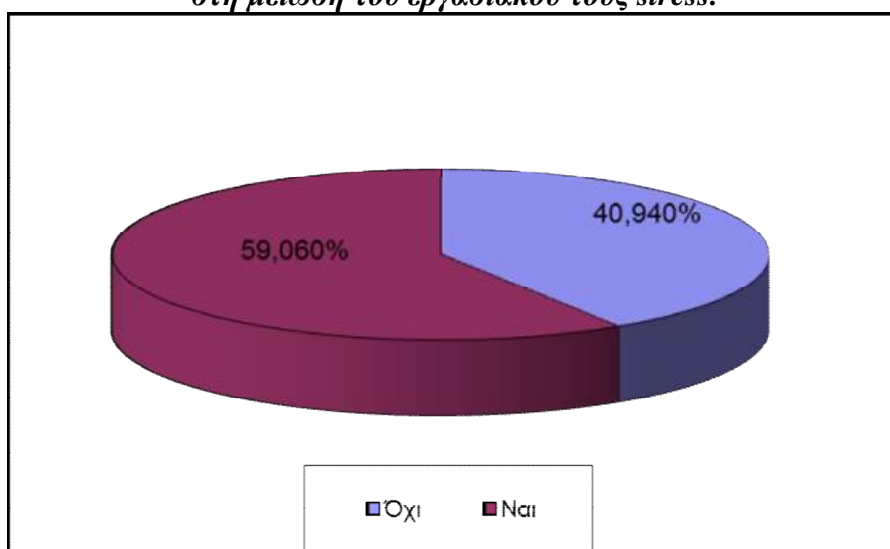
Χορεύετε για να μειώσετε το εργασιακό σας stress;	N=110	Ποσοστό (%)
Εκδηλώσεις	3	2,7
Γυμναστήριο	4	3,6
Κλινική,σπίτι,χώροι διασκέδασης(club)	16	14,5
Νοσοκομείο παιδών	3	2,7
Παντού	6	5,4
Πολιτιστικός σύλλογος	7	6,3
Σπίτι	26	23,6
Σπίτι,γυμναστήριο,κλινική,σχολή χορού,χώροι διασκέδασης (club)	7	6,3
Σύλλογοι χορού	7	6,3
Σχολή χορού, κλινική	12	10,9
Χειρουργείο	2	1,8
Χώροι διασκέδασης	16	15,0
Χώρος εργασίας	1	0,9

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (176 άτομα – ποσοστό 59,1%) θεωρεί ότι ο χορός βοηθά στη μείωση του εργασιακού τους stress ενώ οι υπόλοιποι ότι δεν βοηθά (Πίνακας 36, Σχήμα 31).

Πίνακας 36: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι ο χορός βοηθά στη μείωση του εργασιακού τους stress.

Θεωρείτε ότι ο χορός βοηθά στη μείωση του εργασιακού σας stress;	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	122	40,9
Ναι	176	59,1

Σχήμα 31: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι ο χορός βοηθά στη μείωση του εργασιακού τους stress.

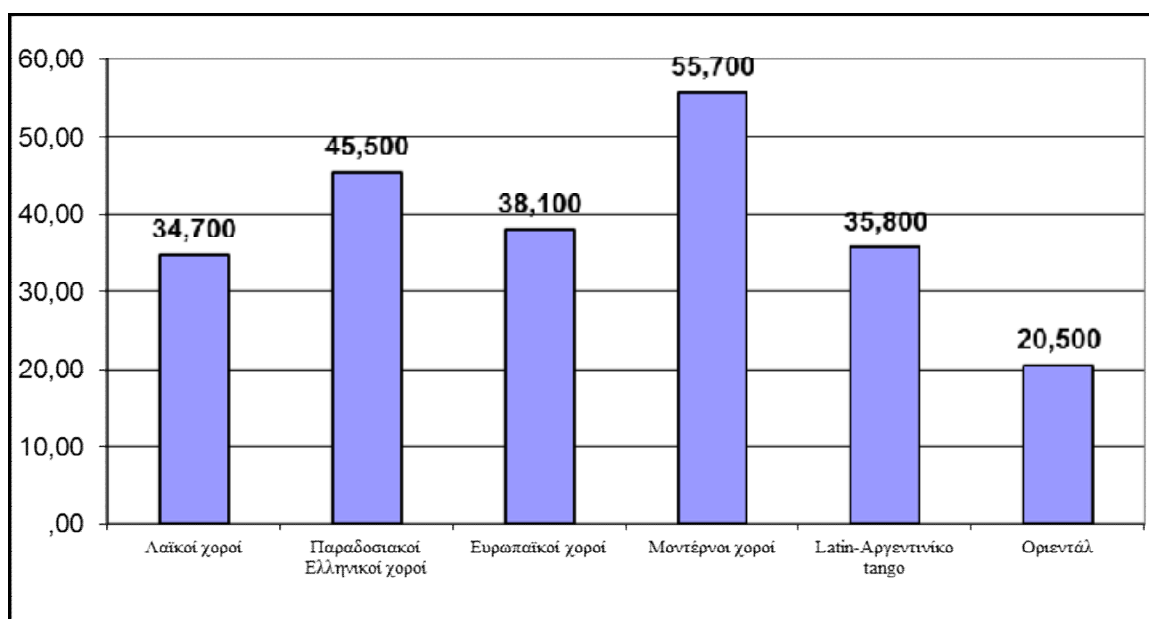


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (98 άτομα – ποσοστό 55,7%) θεωρούν ότι οι μοντέρνοι χοροί βοηθούν στη μείωση του εργασιακού τους stress, άλλα 80 άτομα (ποσοστό 45,5%) θεωρούν ότι αυτό το κάνουν παραδοσιακοί Ελληνικοί χοροί και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά οι ευρωπαϊκοί χοροί (67 άτομα – ποσοστό 38,1%), οι λαϊκοί χοροί (61 άτομα – ποσοστό 34,7%), οι latin χοροί και το αργεντίνικο tango (63 άτομα – ποσοστό 35,8%), και τέλος το oriental (36 άτομα – ποσοστό 20,5%) (Πίνακας 37, Σχήμα 32).

Πίνακας 37: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιο είδος χορού θεωρούν ότι βοηθά στη μείωση του εργασιακού τους stress.

Ποιο από τα παρακάτω είδη χορού θεωρείτε ότι βοηθά στη μείωση του εργασιακού τους stress;	N=176	Ποσοστό(%)
Λαϊκοί χοροί	61	34,7
Παραδοσιακοί Ελληνικοί χοροί	80	45,5
Ευρωπαϊκοί χοροί	67	38,1
Μοντέρνοι χοροί	98	55,7
Latin – Αργεντίνικο tango	63	35,8
Οριεντάλ	36	20,5

Σχήμα 32: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιο είδος χορού θεωρούν ότι βοηθά στη μείωση του εργασιακού τους stress.

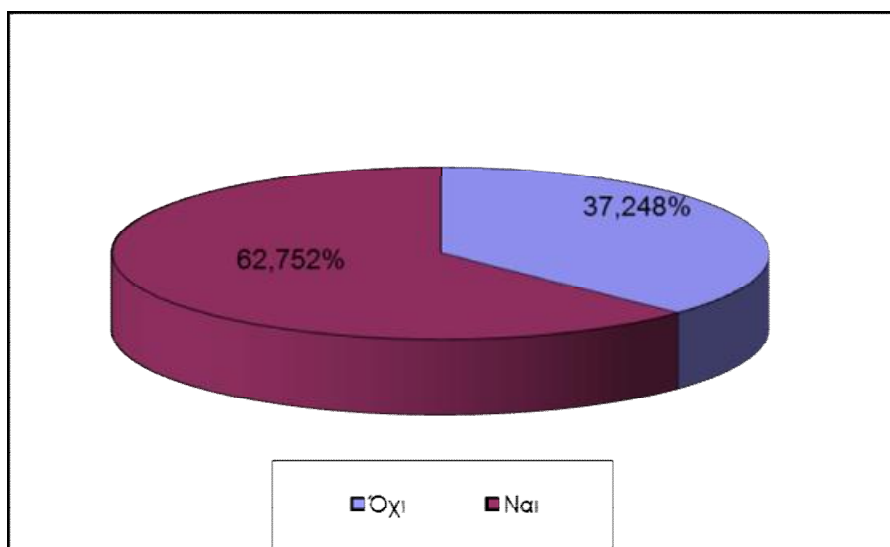


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (187 άτομα – ποσοστό 62,8%) θεωρεί ότι η δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί τη δύναμη του δράματος για να θεραπεύσει «το δράμα μιας ασθενούς ψυχής», ενώ οι υπόλοιποι ότι δεν την χρησιμοποιεί (Πίνακας 38, Σχήμα 33).

Πίνακας 38: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί τη δύναμη του δράματος για να θεραπεύσει «το δράμα μιας ασθενούς ψυχής»

<i>Θεωρείτε ότι η δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί τη δύναμη του δράματος για να θεραπεύσει «το δράμα μιας ασθενούς ψυχής»;</i>	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	111	37,2
Ναι	187	62,8

Σχήμα 33: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί τη δύναμη του δράματος για να θεραπεύσει «το δράμα μιας ασθενούς ψυχής»

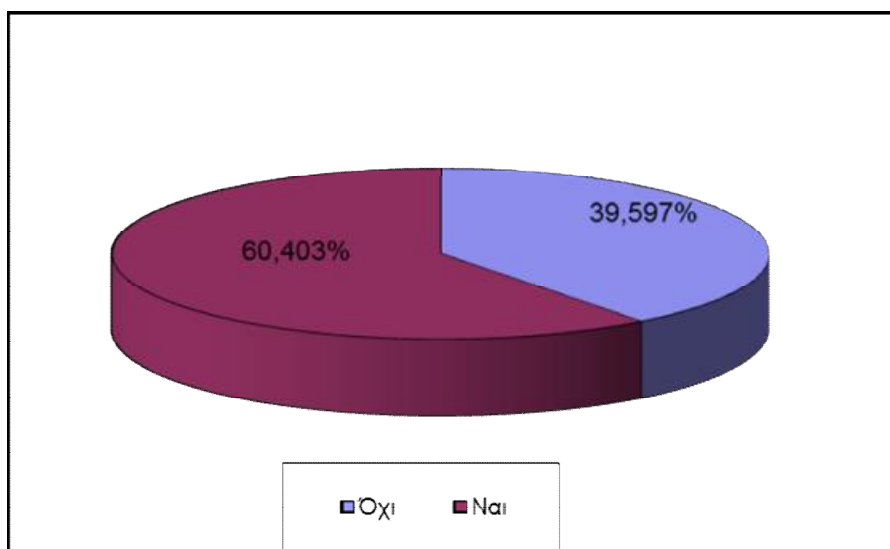


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (180 άτομα – ποσοστό 60,4%) ασπάζεται την άποψη ότι η δραματοθεραπεία αποτελεί για τους ασθενείς και το νοσηλευτικό προσωπικό μια πολύτιμη «πρόβα ζωής», ενώ οι υπόλοιποι ότι δεν την ασπάζονται (Πίνακας 39, Σχήμα 34).

Πίνακας 39: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν ασπάζονται την άποψη ότι η δραματοθεραπεία αποτελεί για τους ασθενείς και το νοσηλευτικό προσωπικό μια πολύτιμη «πρόβα ζωής»

<i>Ασπάζεστε την άποψη ότι η δραματοθεραπεία αποτελεί για τους ασθενείς και το νοσηλευτικό προσωπικό μια πολύτιμη «πρόβα ζωής»;</i>	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	118	39,6
Ναι	180	60,4

Σχήμα 34: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν ασπάζονται την άποψη ότι η δραματοθεραπεία αποτελεί για τους ασθενείς και το νοσηλευτικό προσωπικό μια πολύτιμη «πρόβα ζωής»

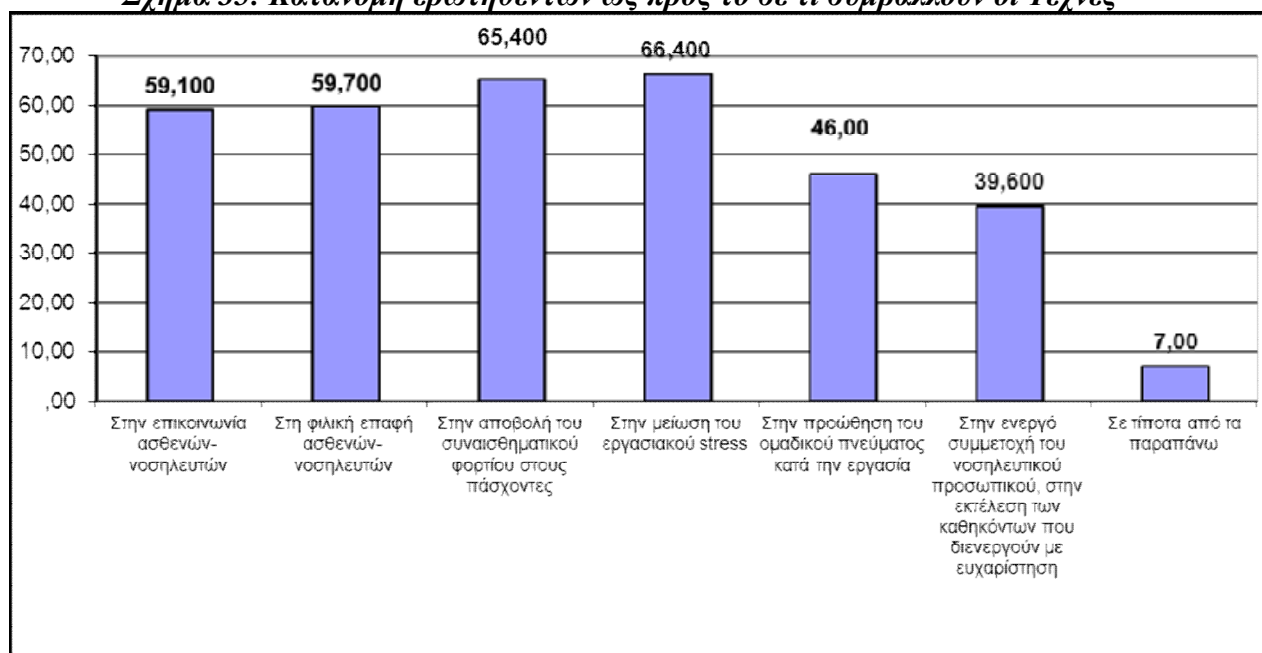


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (198 άτομα – ποσοστό 66,4%) θεωρεί ότι οι Τέχνες συμβάλλουν στη μείωση του εργασιακού stress, άλλα 195 άτομα (ποσοστό 65,4%) στην αποβολή του συναισθηματικού φορτίου στους πάσχοντες, άλλα 178 άτομα (ποσοστό 59,7%) στη φιλική επαφή ασθενών- νοσηλευτών, άλλα 176 άτομα (ποσοστό 59,1%) στην επικοινωνία ασθενών – νοσηλευτών, άλλα 137 άτομα (ποσοστό 46,0%) στην προώθηση του ομαδικού πνεύματος κατά την εργασία και άλλα 118 άτομα (ποσοστό 39,6%) στην ενεργό συμμετοχή του νοσηλευτικού προσωπικού, στην εκτέλεση των καθηκόντων που διενεργούν με ευχαρίστηση. Τέλος, άλλα 21 άτομα (ποσοστό 7,0%) θεωρούν ότι οι Τέχνες δεν συμβάλλουν σε τίποτα από τα παραπάνω (Πίνακας 40, Σχήμα 35).

Πίνακας 40: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το σε τι συμβάλλουν οι Τέχνες

<i>Σε τι συμβάλλουν οι Τέχνες</i>	N=298	Ποσοστό (%)
Στην επικοινωνία ασθενών-νοσηλευτών	176	59,1
Στη φιλική επαφή ασθενών-νοσηλευτών	178	59,7
Στην αποβολή του συναισθηματικού φορτίου στους πάσχοντες	195	65,4
Στην μείωση του εργασιακού stress	198	66,4
Στην προώθηση του ομαδικού πνεύματος κατά την εργασία	137	46,0
Στην ενεργό συμμετοχή του νοσηλευτικού προσωπικού, στην εκτέλεση των καθηκόντων που διενεργούν με ευχαρίστηση	118	39,6
Σε τίποτα από τα παραπάνω	21	7,0

Σχήμα 35: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το σε τι συμβάλλουν οι Τέχνες

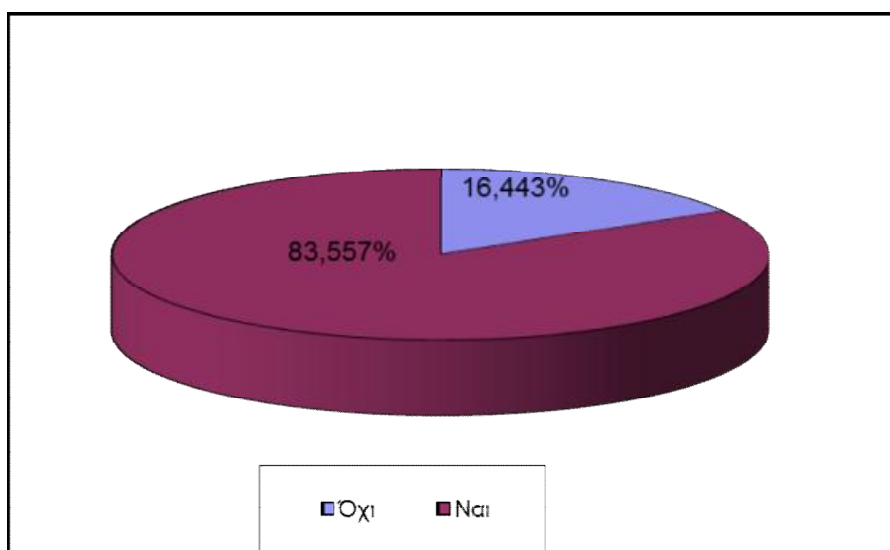


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (249 άτομα – ποσοστό 83,6%) θεωρεί ότι οι Τέχνες μπορούν να ενταχθούν στον θεραπευτικό σχεδιασμό ενός νοσηλευτικού προγράμματος, ενώ οι υπόλοιποι όχι (Πίνακας 41, Σχήμα 36).

Πίνακας 41: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι οι Τέχνες μπορούν να ενταχθούν στον θεραπευτικό σχεδιασμό ενός νοσηλευτικού προγράμματος

Θεωρείτε ότι οι Τέχνες μπορούν να ενταχθούν στον θεραπευτικό σχεδιασμό ενός νοσηλευτικού προγράμματος;	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	49	16,4
Ναι	249	83,6

Σχήμα 36: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι οι Τέχνες μπορούν να ενταχθούν στον θεραπευτικό σχεδιασμό ενός νοσηλευτικού προγράμματος

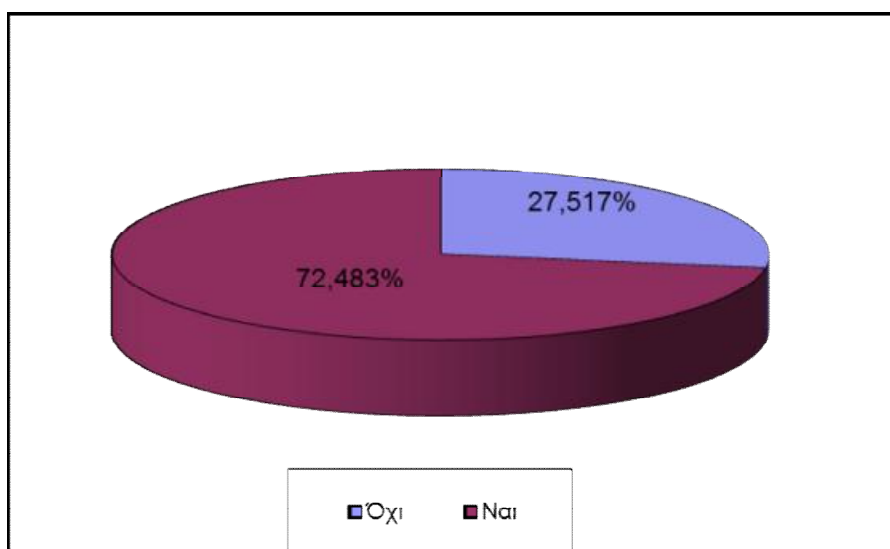


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (216 άτομα – ποσοστό 72,5%) θεωρεί ότι μέσα από τις Τέχνες ο ασθενείς και ο θεραπευόμενος μπορούν να οδηγηθούν στην Αναγέννηση και Κάθαρση του εαυτού τους, ενώ οι υπόλοιποι όχι (Πίνακας 42, Σχήμα 37).

Πίνακας 42: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι μέσα από τις Τέχνες ο ασθενείς και ο θεραπευόμενος μπορούν να οδηγηθούν στην Αναγέννηση και Κάθαρση του εαυτού τους

Θεωρείτε ότι μέσα από τις Τέχνες ο ασθενείς και ο θεραπευόμενος μπορούν να οδηγηθούν στην Αναγέννηση και Κάθαρση του εαυτού τους;	N=298	Ποσοστό (%)
Όχι	82	27,5
Ναι	216	72,5

Σχήμα 37: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι μέσα από τις Τέχνες ο ασθενείς και ο θεραπευόμενος μπορούν να οδηγηθούν στην Αναγέννηση και Κάθαρση του εαυτού τους



ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

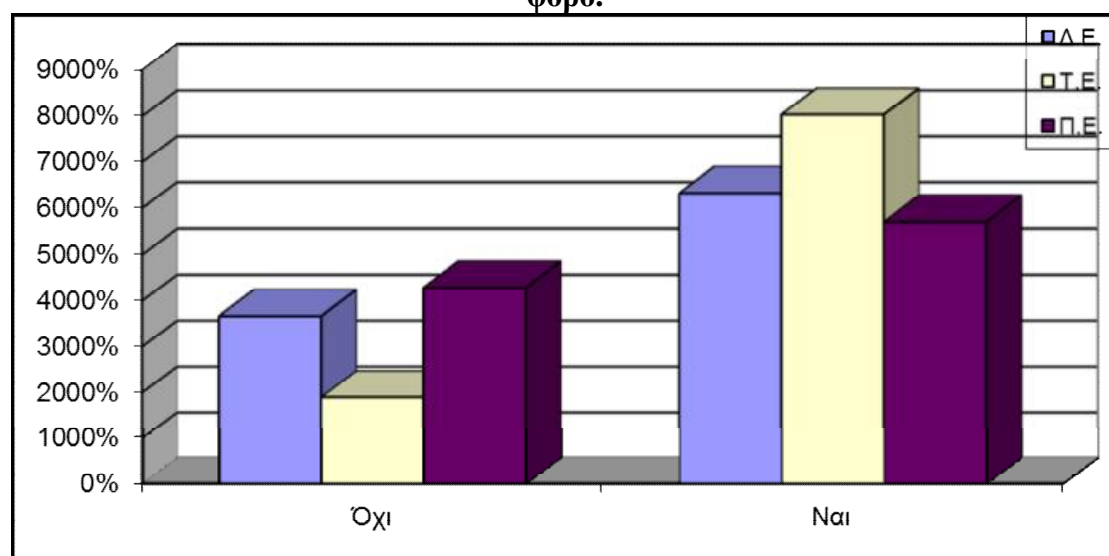
Το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο. Παρατηρήθηκε πως οι απόφοιτοι Α.Τ.Ε.Ι. θεωρούν σε υψηλότερο ποσοστό 80,4% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο έναντι των αποφοίτων Α.Ε.Ι. που το θεωρούν σε ποσοστό 57,1% και των αποφοίτων μέσης σχολής που το θεωρούν σε ποσοστό 63,7% (Πίνακας 43, Σχήμα 38). Οι διαφορές που παρατηρούνται στις απαντήσεις των ερωτηθέντων είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 13,779$, $df = 4$, $p = 0,008 < 0,01$).

Πίνακας 43: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο.

		Εκπαίδευση			
		Δ.Ε.	Τ.Ε.	Π.Ε.	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο;	Όχι	40 36,7%	33 19,0%	9 42,9%	82 27,2%
	Ναι	69 63,3%	135 80,4%	12 57,1%	216 72,5%
		109	168	21	298

$$\chi^2 = 13,779, df = 4, p = 0,008 < 0,01$$

Σχήμα 38: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο.



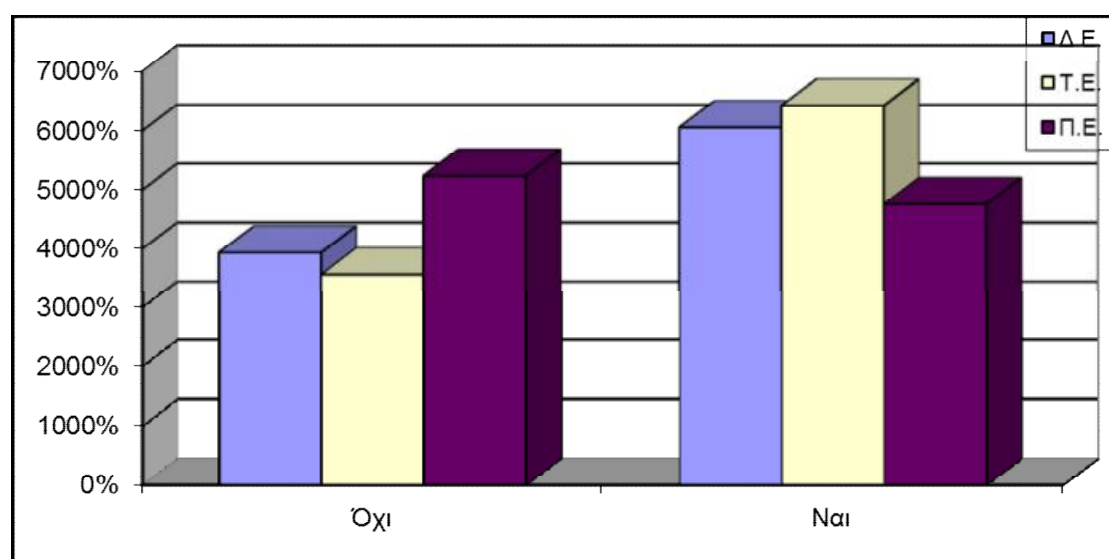
Το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη. Οι απόφοιτοι ΑΤΕΙ θεωρούν σε ποσοστό 64,3% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη, οι απόφοιτοι μέσης σχολής που το θεωρούν σε ποσοστό 60,6% και οι απόφοιτοι ΑΕΙ το θεωρούν σε ποσοστό 47,63% (Πίνακας 44, Σχήμα 39). Οι διαφορές όμως που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 2,299$, $df = 2$, $p = 0,317$ NS).

Πίνακας 44: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη.

		Εκπαίδευση			
		Δ.Ε.	Τ.Ε.	Π.Ε.	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη;	Όχι	43 39,4%	60 35,7%	11 52,4%	114 38,3%
	Ναι	66 60,6%	108 64,3%	10 47,6%	184 61,7%
		109	168	21	298

$$\chi^2 = 2,299, df = 2, p = 0,317 \text{ NS}$$

Σχήμα 39: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη.



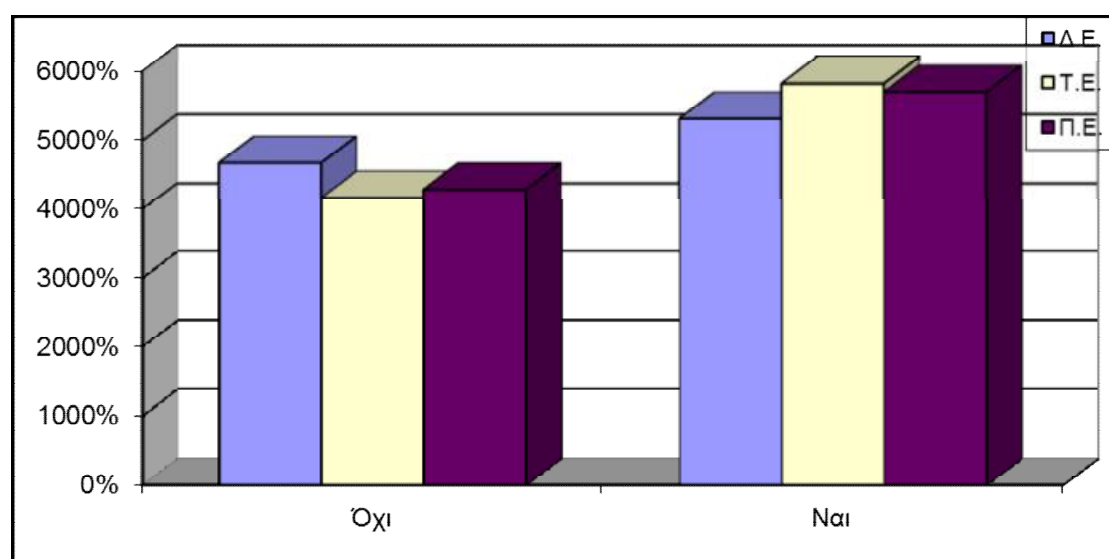
Το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία. Οι ερωτηθέντες απόφοιτοι ΑΤΕΙ θεωρούν σε ποσοστό 58,33% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία, οι απόφοιτοι μέσης σχολής το θεωρούν σε ποσοστό 53,2% και οι απόφοιτοι ΑΕΙ το θεωρούν σε ποσοστό 57,1% (Πίνακας 45, Σχήμα 40). Οι διαφορές που παρατηρούνται στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 2,315$, $df = 4$, $p = 0,678$ NS).

Πίνακας 45: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία.

		Εκπαίδευση			
		Δ.Ε.	Τ.Ε.	Π.Ε.	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία;	Όχι	51 46,8%	70 41,7%	9 42,9%	129 43,3%
	Ναι	58 53,2%	98 58,3%	12 57,1%	168 56,4%
		109	168	21	298

$$\chi^2 = 2,315, df = 4, p = 0,678 \text{ NS}$$

Σχήμα 40: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία.



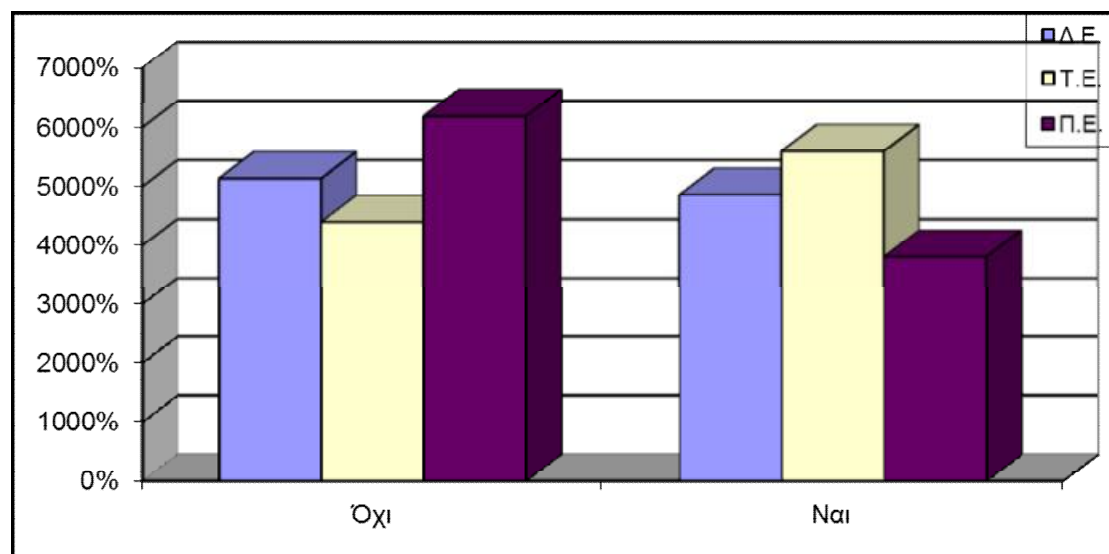
Το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη. Οι ερωτηθέντες κάτοχοι πτυχίου Α.Τ.Ε.Ι. θεωρούν σε ποσοστό 56,0% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη, οι κάτοχοι πτυχίου ΑΕΙ το θεωρούν σε ποσοστό 38,1% και οι απόφοιτοι μέσης σχολής το θεωρούν σε ποσοστό 48,6% (Πίνακας 46, Σχήμα 41). Οι διαφορές που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 3,176a$, $df = 2$, $p = 0,204$ NS).

Πίνακας 46: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη.

		Εκπαίδευση			
		Δ.Ε.	Τ.Ε.	Π.Ε.	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη;	Όχι	56 51,4%	74 44,0%	13 61,9%	143 48,0%
	Ναι	53 48,6%	94 56,0%	8 38,1%	155 52,0%
		109	168	21	298

$$\chi^2 = 3,176, df = 2, p = 0,204 \text{ NS}$$

Σχήμα 41: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη.



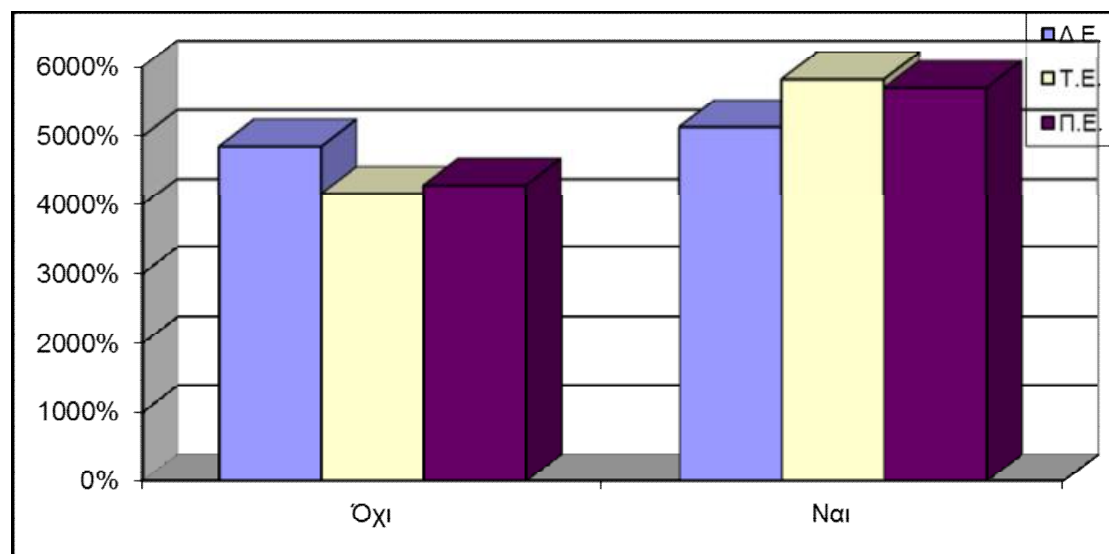
Το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα. Οι ερωτηθέντες κάτοχοι πτυχίου ΑΤΕΙ θεωρούν σε ποσοστό 58,3% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα, οι κάτοχοι πτυχίου ΑΕΙ το θεωρούν σε ποσοστό 57,1% και οι απόφοιτοι μέσης σχολής το θεωρούν σε ποσοστό 51,4% (Πίνακας 47, Σχήμα 42). Οι διαφορές που παρατηρούνται στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 1,316$, $df = 2$, $p = 0,518$ NS).

Πίνακας 47: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα.

		Εκπαίδευση			
		Δ.Ε.	Τ.Ε.	Π.Ε.	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα;	Όχι	53 48,6%	70 41,7%	9 42,9%	132 44,3%
	Ναι	56 51,4%	98 58,3%	12 57,1%	166 55,7%
		109	168	21	298

$$\chi^2 = 1,316, df = 2, p = 0,518 \text{ NS}$$

Σχήμα 42: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα.



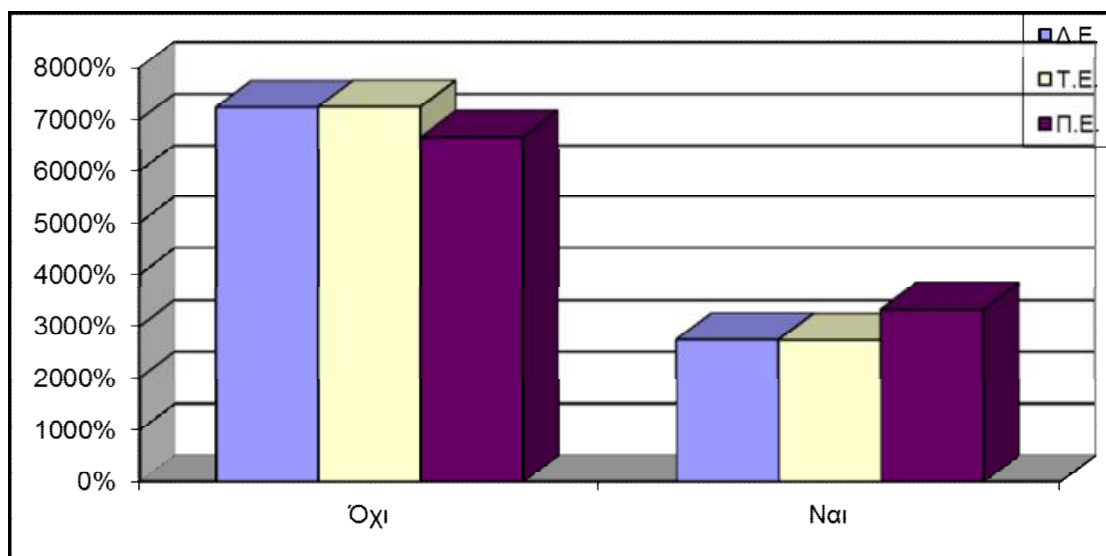
Το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του. Οι ερωτηθέντες κάτοχοι πτυχίου Α.Ε.Ι. θεωρούν σε ποσοστό 33,3% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του, οι κάτοχοι πτυχίου ΑΤΕΙ το θεωρούν σε ποσοστό 27,4% και οι απόφοιτοι μέσης σχολής το θεωρούν σε ποσοστό 27,5% (Πίνακας 48, Σχήμα 43). Οι διαφορές που παρατηρούνται στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,338$, $df = 2$, $p = 0,844$ NS).

Πίνακας 48: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του.

		Εκπαίδευση			
		Δ.Ε.	Τ.Ε.	Π.Ε.	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του;	Όχι	79 72,5%	122 72,6%	14 66,7%	215 72,1%
	Ναι	30 27,5%	46 27,4%	7 33,3%	83 27,9%
		109	168	21	298

$\chi^2 = 0,338$, $df = 2$, $p = 0,844$ NS

Σχήμα 43: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του.



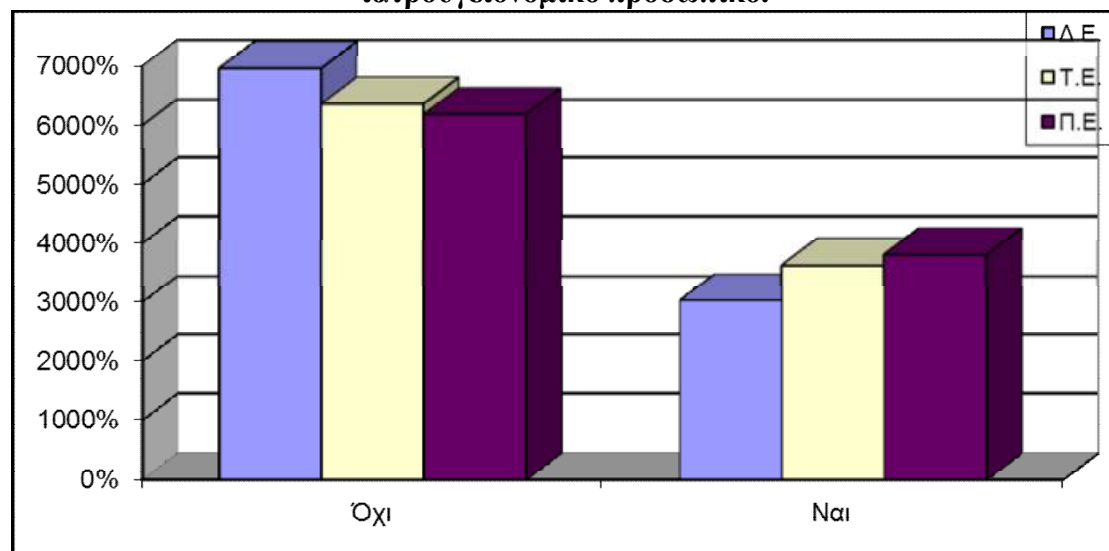
Το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να συνεργαστεί με το ιατροϋγειονομικό προσωπικό. Οι ερωτηθέντες κάτοχοι πτυχίου ΑΕΙ θεωρούν σε ποσοστό 38,1% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να συνεργαστεί με το ιατροϋγειονομικό προσωπικό, οι κάτοχοι πτυχίου ΑΤΕΙ που το θεωρούν σε ποσοστό 36,3% και οι απόφοιτοι μέσης σχολής το θεωρούν σε ποσοστό 30,3% (Πίνακας 49, Σχήμα 44). Οι διαφορές που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 1,219a$, $df = 2$, $p = 0,544$ NS).

Πίνακας 49: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να συνεργαστεί με το ιατροϋγειονομικό προσωπικό.

		Εκπαίδευση			
		Δ.Ε.	Τ.Ε.	Π.Ε.	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα;	Όχι	76 69,7%	107 63,7%	13 61,9%	196 65,8%
	Ναι	33 30,3%	61 36,3%	8 38,1%	102 34,2%
		109	168	21	298

$$\chi^2 = 1,219a, df = 2, p = 0,544 \text{ NS}$$

Σχήμα 44: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να συνεργαστεί με το ιατροϋγειονομικό προσωπικό.



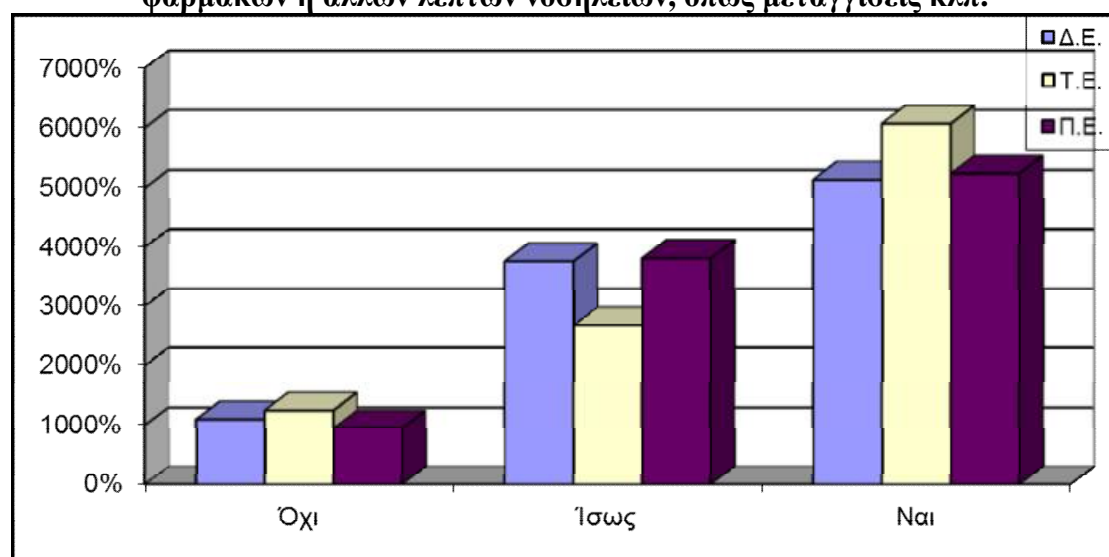
Το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ. Οι ερωτηθέντες κάτοχοι πτυχίου ΑΤΕΙ θεωρούν σε ποσοστό 60,7% ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ, οι απόφοιτοι μέσης σχολής το θεωρούν σε ποσοστό 51,4% και οι κάτοχοι πτυχίου ΑΕΙ το θεωρούν σε ποσοστό 52,4% (Πίνακας 50, Σχήμα 45). Οι διαφορές που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 4,076$, $df = 4$, $p = 0,396$ NS).

Πίνακας 50: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ.

		Εκπαίδευση			
		Δ.Ε.	Τ.Ε.	Π.Ε.	
Θεωρείτε ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ;	Όχι	12 11,0%	21 12,5%	2 9,5%	35 11,7%
	Ίσως	41 37,6%	45 26,8%	8 38,1%	94 31,5%
	Ναι	56 51,4%	102 60,7%	11 52,4%	169 56,7%
		109	168	21	298

$$\chi^2 = 4,076, df = 4, p = 0,396 \text{ NS}$$

Σχήμα 45: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ.



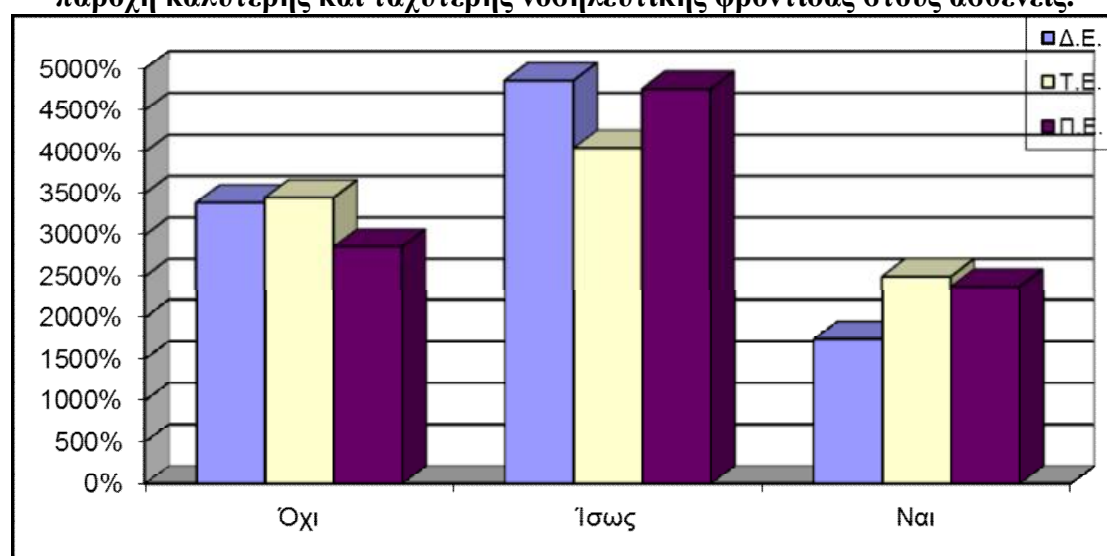
Το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς. Οι απόφοιτοι ΑΤΕΙ θεωρούν σε ποσοστό 34,5% ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής δεν βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς, οι απόφοιτοι ΑΕΙ το θεωρούν σε ποσοστό 28,9% και οι απόφοιτοι μέσης σχολής σε ποσοστό 33,9% (Πίνακας 51, Σχήμα 46). Οι διαφορές που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 3,001$, $df = 4$, $p = 0,558$ NS).

Πίνακας 51: Συσχέτιση της εκπαίδευσης ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς.

		Εκπαίδευση			
		Δ.Ε.	Τ.Ε.	Π.Ε.	
Θεωρείτε ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς;	Όχι	37 33,9%	58 34,5%	6 28,6%	101 33,9%
	Ίσως	53 48,6%	68 40,5%	10 47,6%	131 44,0%
	Ναι	19 17,4%	42 25,0%	5 23,8%	66 22,1%
		109	168	21	298

$\chi^2 = 3,001$, $df = 4$, $p = 0,558$ NS

Σχήμα 46: Συσχέτιση της εκπαίδευσης ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς.



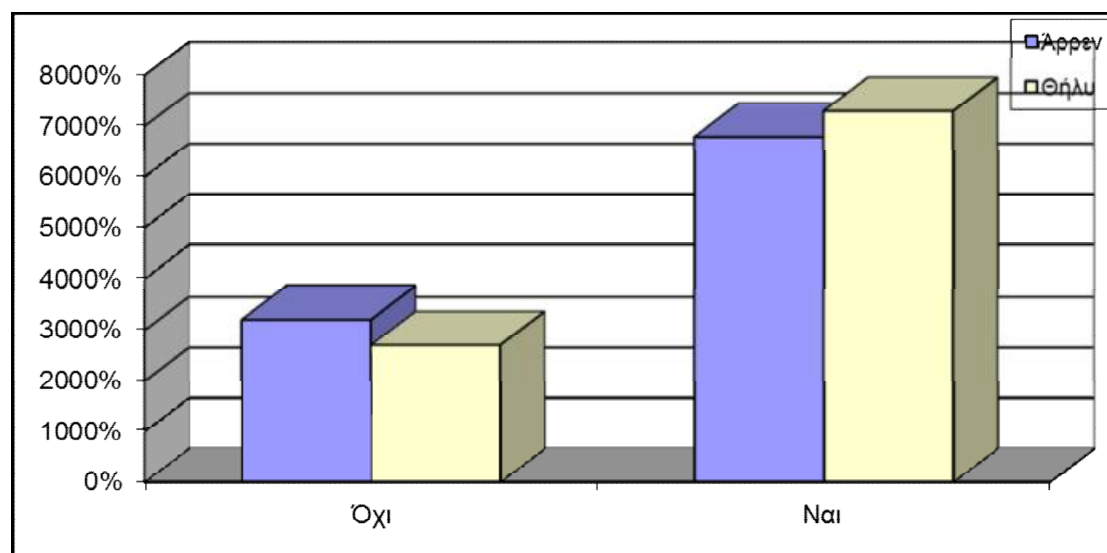
Το φύλο των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο. Οι γυναίκες θεωρούν σε ποσοστό 73,0% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο, οι άνδρες το θεωρούν σε ποσοστό 67,9% (Πίνακας 52, Σχήμα 47). Οι διαφορές που παρατηρούνται στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,475$, $df = 2$, $p = 0,789$ NS).

Πίνακας 52: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο.

		Φύλο		
		Άρρεν	Θήλυ	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο;	Όχι	9 32,1%	73 27,1%	82 27,5%
	Ναι	19 67,9%	197 73,0%	216 72,5%
		28	270	298

$$\chi^2 = 0,475, df = 2, p = 0,789 \text{ NS}$$

Σχήμα 47: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο.



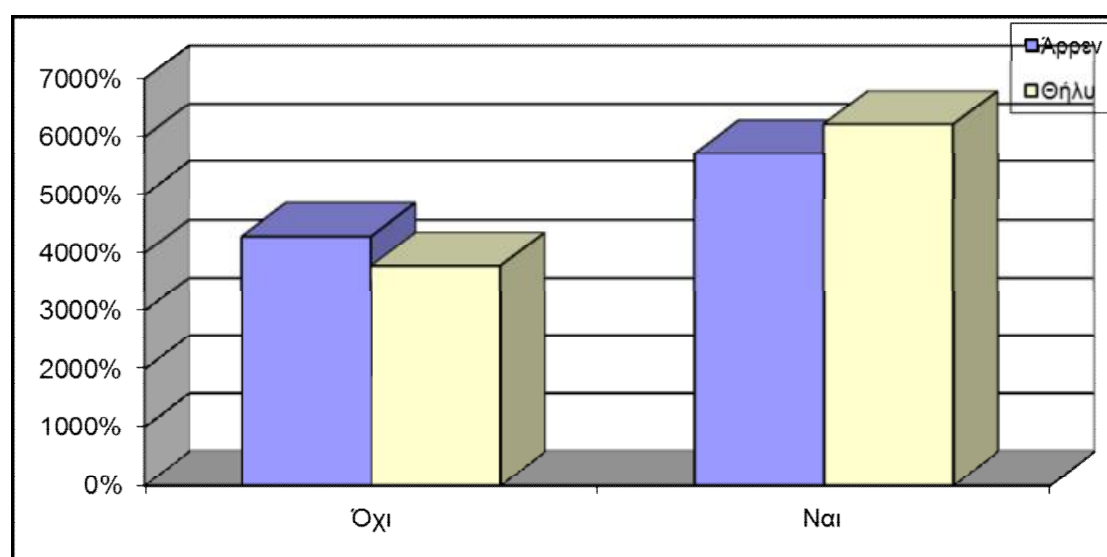
Το φύλο των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη. Οι γυναίκες θεωρούν σε ποσοστό 62,2% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη και οι άνδρες το θεωρούν σε ποσοστό 57,1% Πίνακας 53, Σχήμα 48). Οι διαφορές όμως που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,104$, $df = 1$, $p = 0,684$ NS).

Πίνακας 53: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη.

		Φύλο		
		Άρρεν	Θήλυ	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη;	Όχι	12 42,9%	102 37,8%	114 38,3%
	Ναι	16 57,1%	168 62,2%	184 61,7%
		28	270	298

$$\chi^2 = 0,104, df = 1, p = 0,684 \text{ NS}$$

Σχήμα 48: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη.



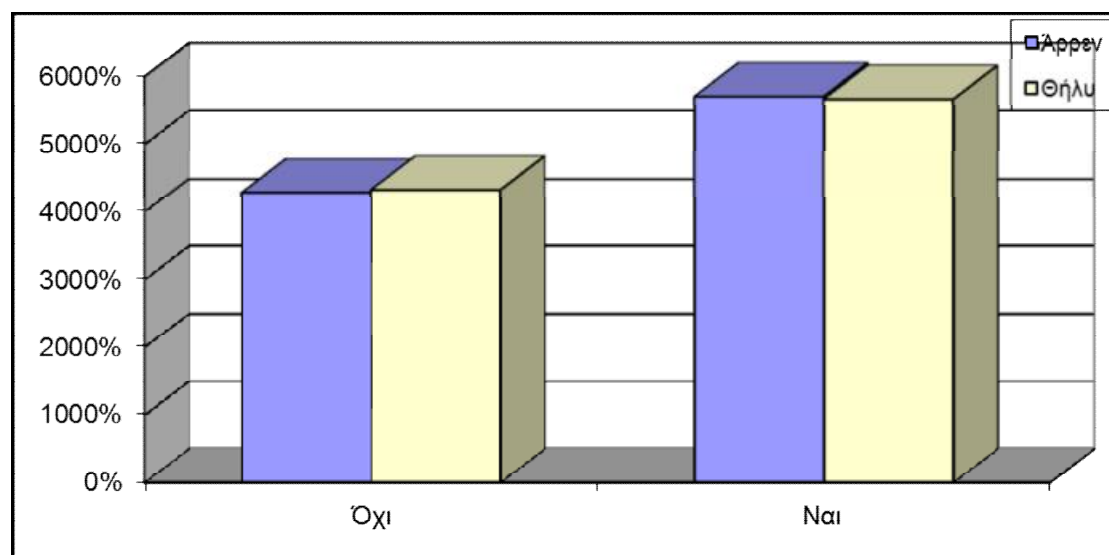
Το φύλο των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία. Οι γυναίκες θεωρούν σε ποσοστό 56,7% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία και οι άνδρες το θεωρούν σε ποσοστό 57,1% (Πίνακας 54, Σχήμα 49). Οι διαφορές που παρατηρούνται στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,108$, $df = 2$, $p = 0,947$ NS).

Πίνακας 54: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία.

		Φύλο		
		Άρρεν	Θήλυ	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία;	Όχι	12 42,9%	117 43,3%	130 43,6%
	Ναι	16 57,1%	153 56,7%	168 56,4%
		28	270	298

$$\chi^2 = 0,108, df = 2, p = 0,947 \text{ NS}$$

Σχήμα 49: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία.



Το φύλο των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη. Οι γυναίκες θεωρούν σε ποσοστό 52,6% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον

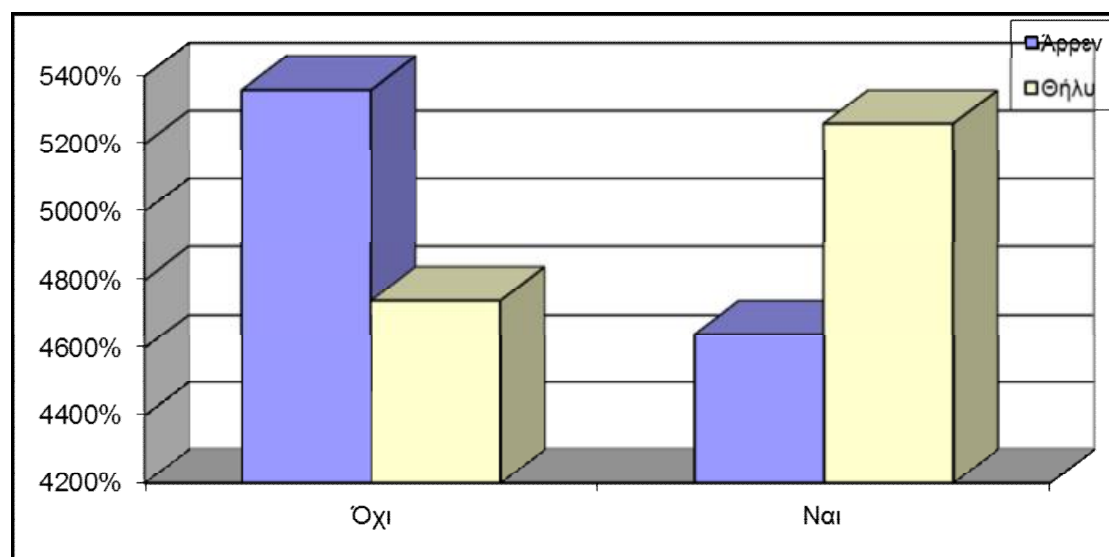
ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη και οι άνδρες το θεωρούν σε ποσοστό 46,4% (Πίνακας 55, Σχήμα 50). Οι διαφορές που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,179$, $df = 1$, $p = 0,557$ NS).

Πίνακας 55: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη.

		Φύλο		
		Άρρεν	Θήλυ	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη;	Όχι	15 53,6%	128 47,4%	143 48,0%
	Ναι	13 46,4%	142 52,6%	155 52,0%
		28	270	298

$$\chi^2 = 0,179, df = 1, p = 0,557 \text{ NS}$$

Σχήμα 50: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη.



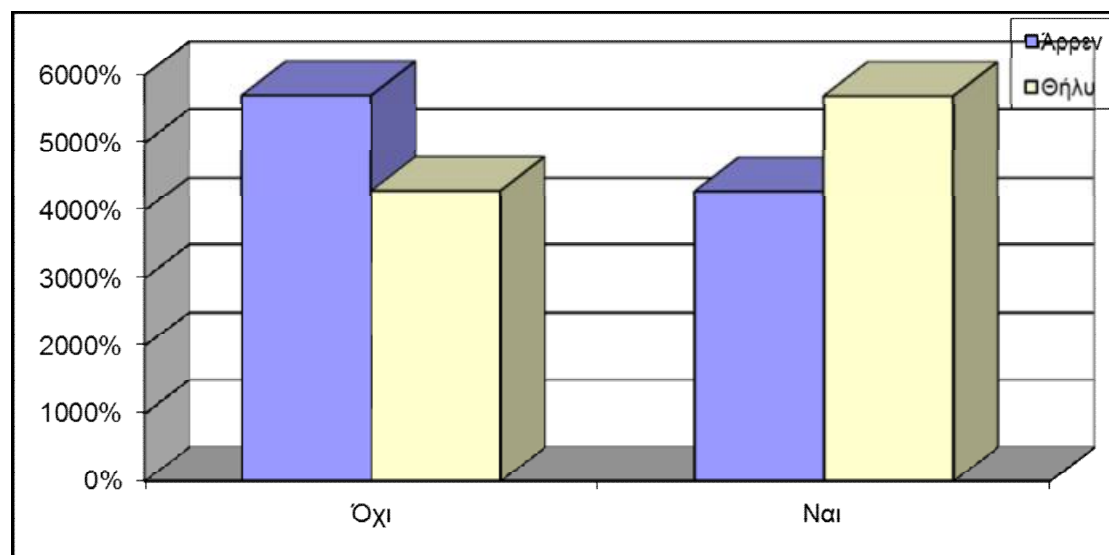
Το φύλο των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα. Οι γυναίκες θεωρούν σε ποσοστό 57,0% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα και οι άνδρες το θεωρούν σε ποσοστό 42,9% (Πίνακας 56, Σχήμα 51). Οι διαφορές που παρατηρούνται στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 1,533$, $df = 1$, $p = 0,166$ NS).

Πίνακας 56: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα.

		Φύλο		
		Άρρεν	Θήλυ	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα;	Όχι	16 57,1%	116 43,0%	132 44,3%
	Ναι	12 42,9%	154 57,0%	166 55,7%
		28	270	298

$$\chi^2 = 1,533, df = 1, p = 0,166 \text{ NS}$$

Σχήμα 51: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα.



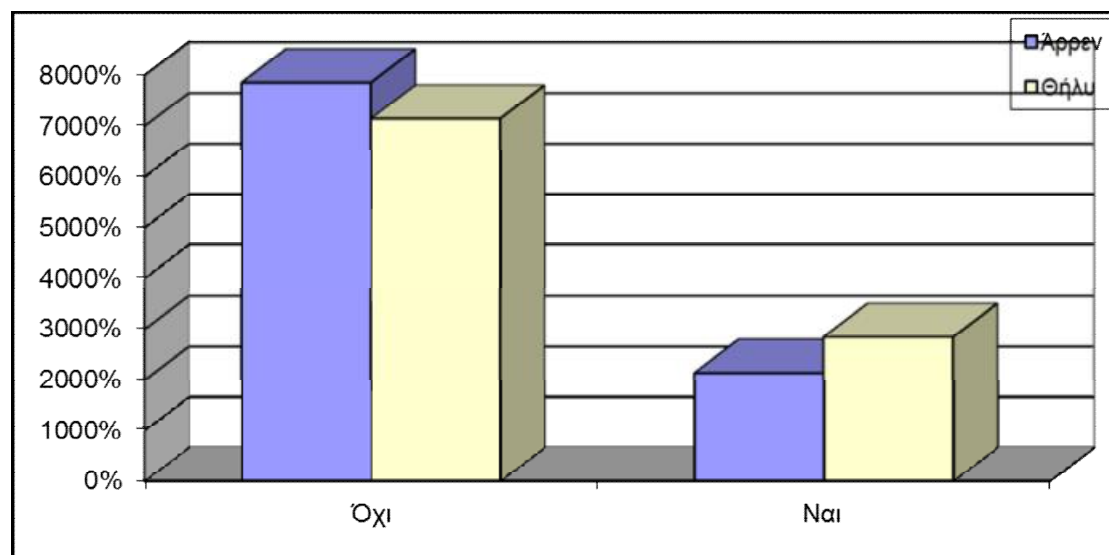
Το φύλο των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του. Οι γυναίκες θεωρούν σε ποσοστό 28,5% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του και οι άνδρες το θεωρούν σε ποσοστό 21,4% κ (Πίνακας 57, Σχήμα 52). Οι διαφορές που παρατηρούνται στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,331$, $df = 1$, $p = 0,512$ NS).

Πίνακας 57: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του.

		Φύλο		
		Άρρεν	Θήλυ	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του;	Όχι	22	193	215
		78,6%	71,5%	72,1%
	Ναι	6	77	83
		21,4%	28,5%	27,9%
		28	270	298

$$\chi^2 = 0,331, df = 1, p = 0,512 \text{ NS}$$

Σχήμα 52: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του.



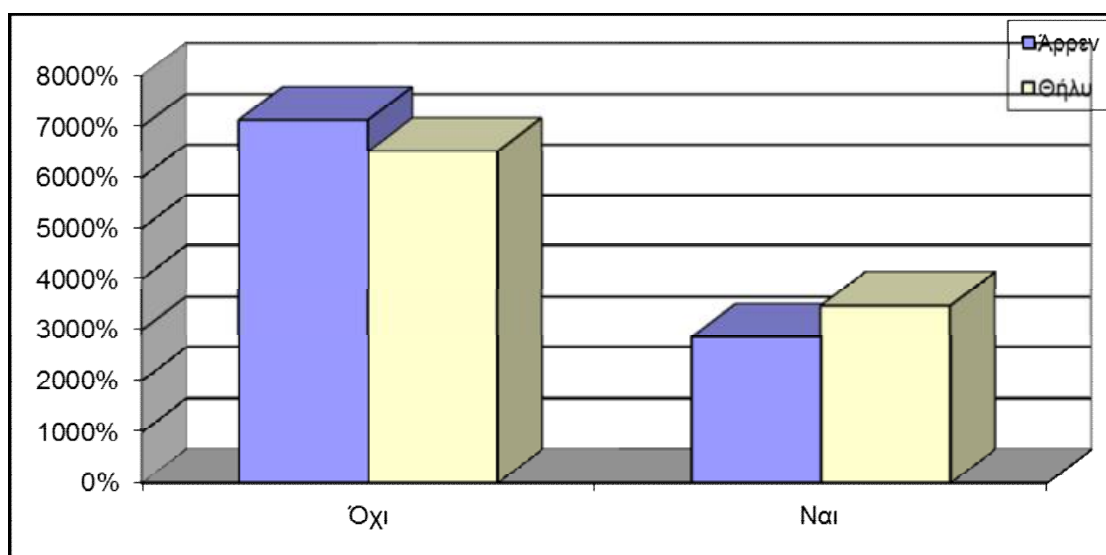
Το φύλο των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να συνεργαστεί με το ιατρούγειονομικό προσωπικό. Οι γυναίκες θεωρούν σε ποσοστό 34,8% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να συνεργαστεί με το ιατρούγειονομικό προσωπικό και οι άνδρες το θεωρούν σε ποσοστό 36,3% (Πίνακας 58, Σχήμα 53). Οι διαφορές που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,206$, $df = 1$, $p = 0,676$ NS).

Πίνακας 58: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να συνεργαστεί με το ιατρούγειονομικό προσωπικό.

		Φύλο		
		Άρρεν	Θήλυ	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα;	Όχι	20 71,4%	176 65,2%	196 65,8%
	Ναι	8 28,6%	94 34,8%	102 34,2%
		28	270	298

$$\chi^2 = 0,206, df = 1, p = 0,676 \text{ NS}$$

Σχήμα 53: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να συνεργαστεί με το ιατρούγειονομικό προσωπικό.



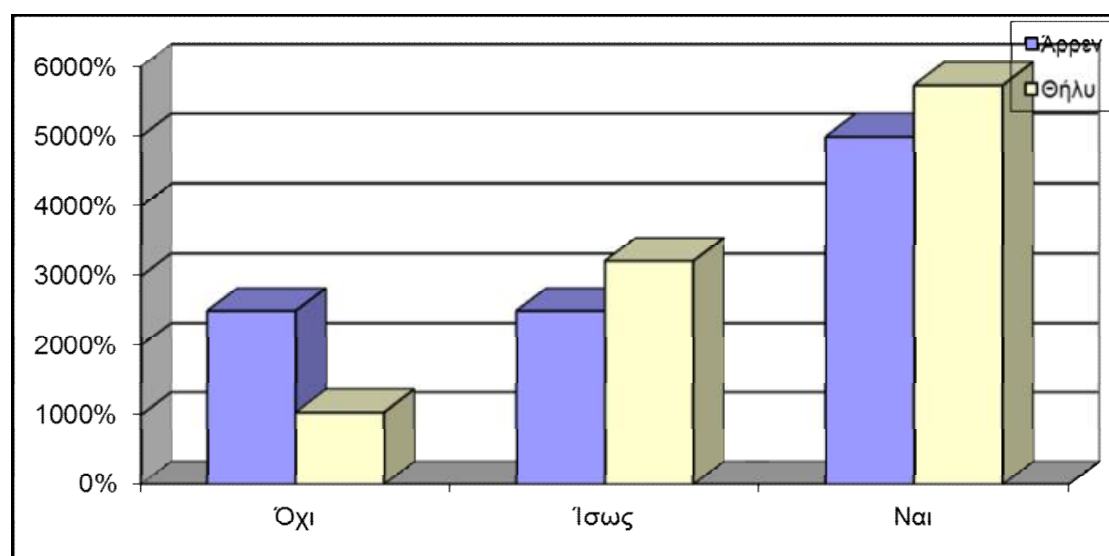
Το φύλο των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ. Οι γυναίκες δεν θεωρούν σε ποσοστό 10,4% ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ, και οι άνδρες έχουν την ίδια άποψη σε ποσοστό 20,0% (Πίνακας 59, Σχήμα 54). Οι διαφορές όμως στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 5,288$, $df = 2$, $p = 0,071$ NS).

Πίνακας 59: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ.

		Φύλο		
		Άρρεν	Θήλυ	
Θεωρείτε ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ;	Όχι	7 25,0%	28 10,4%	35 11,7%
	Ίσως	7 25,0%	87 32,2%	94 31,5%
	Ναι	14 50,0%	155 57,4%	169 56,7%
		28	270	298

$$\chi^2 = 5,288, df = 2, p = 0,071 \text{ NS}$$

Σχήμα 54: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ.



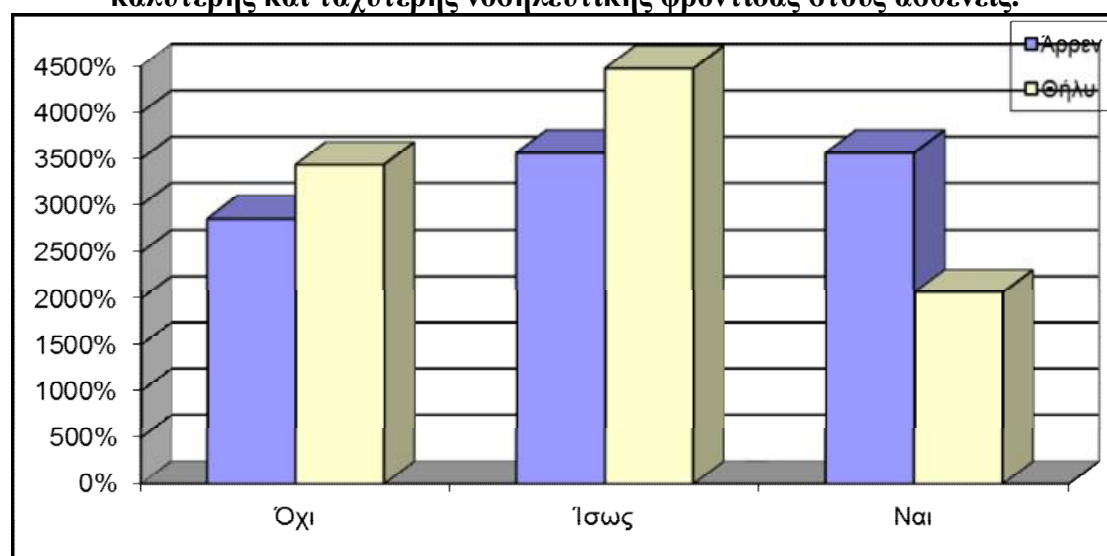
Το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς. Οι γυναίκες θεωρούν σε ποσοστό 34,4% ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής δεν βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς και οι άνδρες έχουν την ίδια άποψη σε ποσοστό 28,6% (Πίνακας 60, Σχήμα 55). Οι διαφορές που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 3,304$, $df = 2$, $p = 0,192$ NS).

Πίνακας 60: Συσχέτιση του φύλου ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς.

		Φύλο		
		Άρρεν	Θήλυ	
Θεωρείτε ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς;	Όχι	8 28,6%	93 34,4%	101 33,9%
	Ίσως	10 35,7%	121 44,8%	131 44,0%
	Ναι	10 35,7%	56 20,7%	66 22,1%
		28	270	298

$$\chi^2 = 3,304, df = 2, p = 0,192 \text{ NS}$$

Σχήμα 55: Συσχέτιση του φύλου ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς.



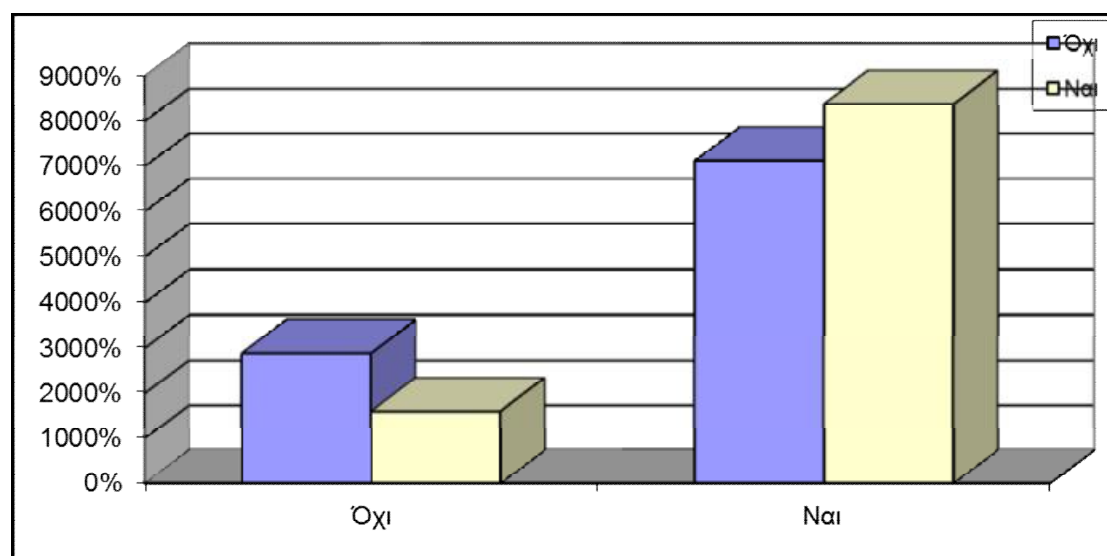
Η μουσική παιδεία των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο. Οι έχοντες μουσική παιδεία θεωρούν σε ποσοστό 83,9% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο και οι μη έχοντες το θεωρούν σε ποσοστό 71,2% (Πίνακας 61, Σχήμα 56). Οι διαφορές που παρατηρούνται στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 2,290$, $df = 2$, $p = 0,318$ NS).

Πίνακας 61: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο.

		Μουσική Παιδεία		
		Όχι	Ναι	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο;	Όχι	77 28,9%	5 16,1%	82 27,5%
	Ναι	190 71,2%	26 83,9%	216 72,5%
		267	31	298

$$\chi^2 = 2,290, df = 2, p = 0,318 \text{ NS}$$

Σχήμα 56: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο.



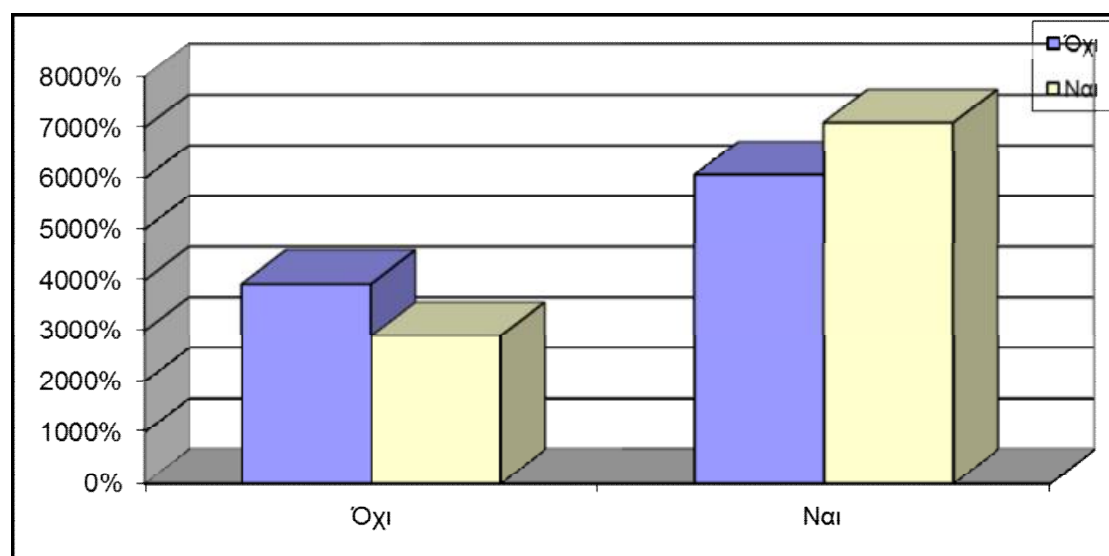
Η μουσική παιδεία των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη. Οι έχοντες μουσική παιδεία θεωρούν σε ποσοστό 71,0% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη και οι μη έχοντες το θεωρούν σε ποσοστό 60,7% Πίνακας 62, Σχήμα 57). Οι διαφορές όμως που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,848$, $df = 1$, $p = 0,330$ NS).

Πίνακας 62: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη.

		Μουσική Παιδεία		
		Όχι	Ναι	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη;	Όχι	105 39,3%	9 29,0%	114 38,3%
	Ναι	162 60,7%	22 71,0%	184 61,7%
		267	31	298

$$\chi^2 = 0,848, df = 1, p = 0,330 \text{ NS}$$

Σχήμα 57: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη στενοχώρια, τη λύπη.



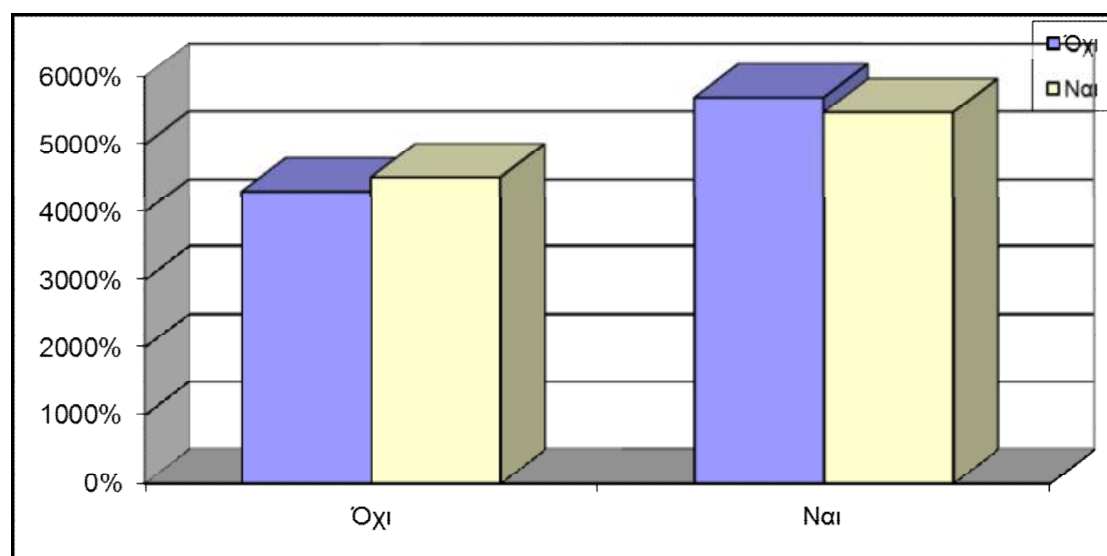
Η μουσική παιδεία των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία. Οι έχοντες μουσική παιδεία θεωρούν σε ποσοστό 54,8% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία και οι μη έχοντες το θεωρούν σε ποσοστό 57,0% (Πίνακας 63, Σχήμα 58). Οι διαφορές που παρατηρούνται στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,159$, $df = 2$, $p = 0,924$ NS).

Πίνακας 63: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία.

		Μουσική Παιδεία		
		Όχι	Ναι	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία;	Όχι	115 43,1%	14 45,2%	130 43,6%
	Ναι	152 57,0%	17 54,8%	168 56,4%
		267	31	298

$$\chi^2 = 0,159, df = 2, p = 0,924 \text{ NS}$$

Σχήμα 58: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει τη μελαγχολία.



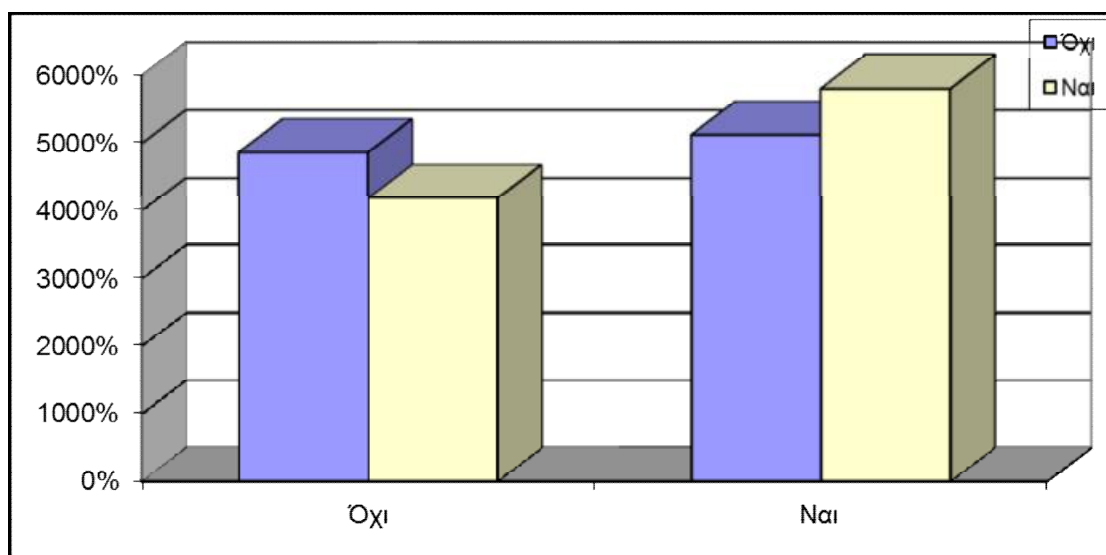
Η μουσική παιδεία των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη. Οι έχοντες μουσική παιδεία θεωρούν σε ποσοστό 58,1% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη και οι μη έχοντες το θεωρούν σε ποσοστό 51,3% (Πίνακας 64, Σχήμα 59). Οι διαφορές που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,273$, $df = 1$, $p = 0,570$ NS).

Πίνακας 64: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη.

		Μουσική Παιδεία		
		Όχι	Ναι	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη;	Όχι	130 48,7%	13 41,9%	143 48,0%
	Ναι	137 51,3%	18 58,1%	155 52,0%
		267	31	298

$$\chi^2 = 0,273, df = 1, p = 0,570 \text{ NS}$$

Σχήμα 59: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει την κατάθλιψη.



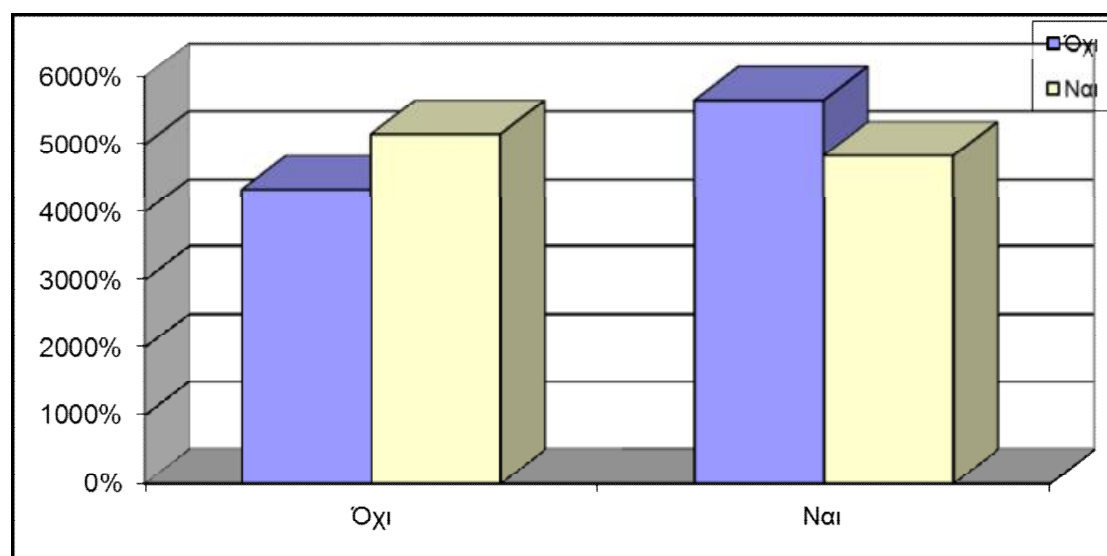
Η μουσική παιδεία των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα. Οι έχοντες μουσική παιδεία θεωρούν σε ποσοστό 48,4% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα και οι μη έχοντες το θεωρούν σε ποσοστό 56,6% (Πίνακας 65, Σχήμα 60). Οι διαφορές που παρατηρούνται στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,456$, $df = 1$, $p = 0,447$ NS).

Πίνακας 65: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα.

		Μουσική Παιδεία		
		Όχι	Ναι	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα;	Όχι	116 43,4%	16 51,6%	132 44,3%
	Ναι	151 56,6%	15 48,4%	166 55,7%
		267	31	298

$$\chi^2 = 0,456, df = 1, p = 0,447 \text{ NS}$$

Σχήμα 60: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα.



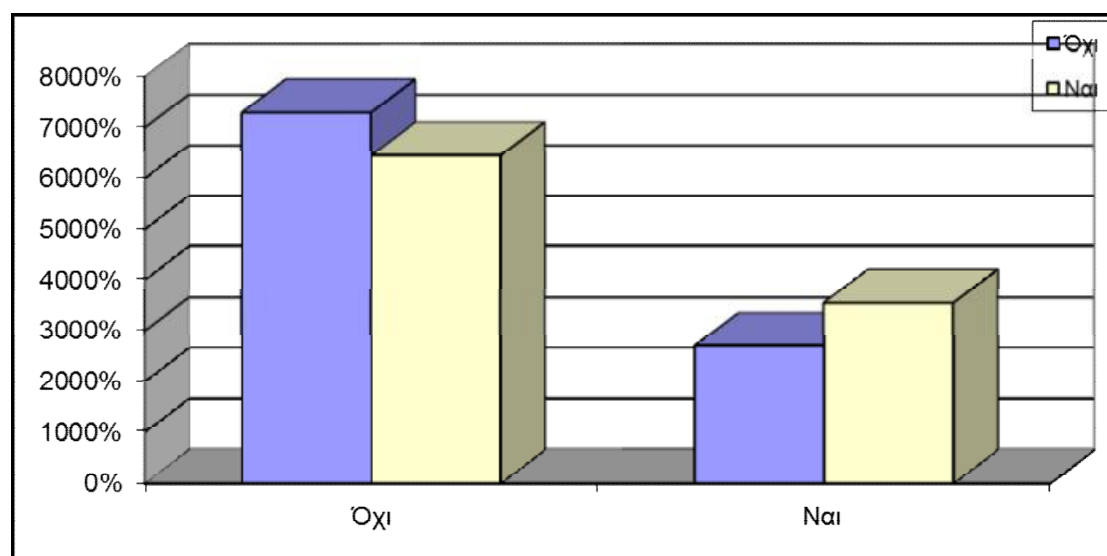
Η μουσική παιδεία των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του. Οι έχοντες μουσική παιδεία θεωρούν σε ποσοστό 35,5% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του και οι μη έχοντες το θεωρούν σε ποσοστό 27,0% κ (Πίνακας 66, Σχήμα 61). Οι διαφορές που παρατηρούνται στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,624$, $df = 1$, $p = 0,397$ NS).

Πίνακας 66: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του.

		Φύλο		
		Όχι	Ναι	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του;	Όχι	195 73,0%	20 64,5%	215 72,1%
	Ναι	72 27,0%	11 35,5%	83 27,9%
		267	31	298

$$\chi^2 = 0,624, df = 1, p = 0,397 \text{ NS}$$

Σχήμα 61: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποδεχτεί την ασθένειά του.



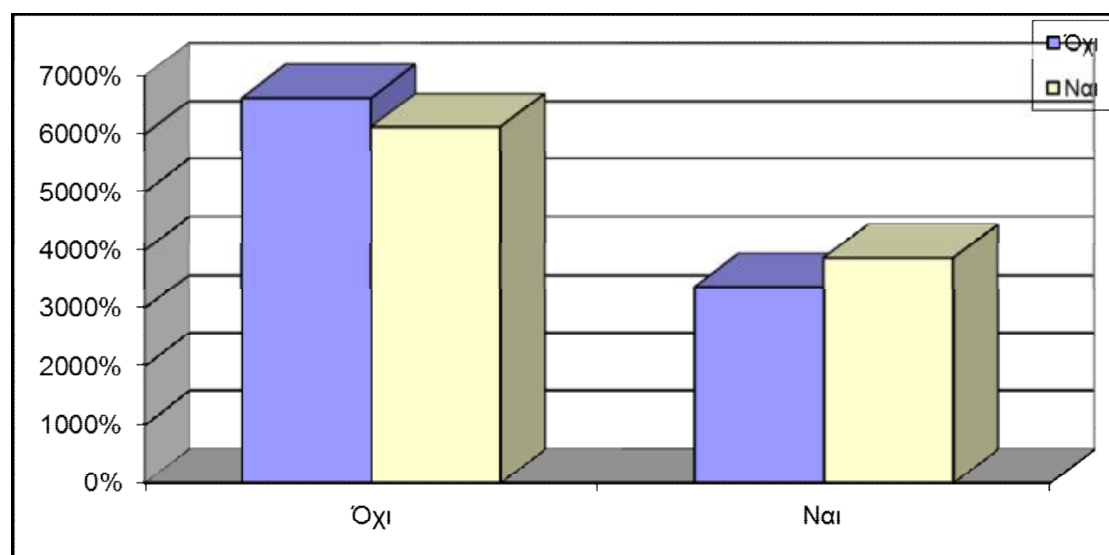
Η μουσική παιδεία των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να συνεργαστεί με το ιατρούγειονομικό προσωπικό. Οι έχοντες μουσική παιδεία θεωρούν σε ποσοστό 38,7% ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να συνεργαστεί με το ιατρούγειονομικό προσωπικό και οι μη έχοντες το θεωρούν σε ποσοστό 33,7% (Πίνακας 67, Σχήμα 62). Οι διαφορές που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,126$, $df = 1$, $p = 0,557$ NS).

Πίνακας 67: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να συνεργαστεί με το ιατρούγειονομικό προσωπικό.

		Μουσική Παιδεία		
		Όχι	Ναι	
Η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα;	Όχι	177 66,3%	19 61,3%	196 65,8%
	Ναι	90 33,7%	12 38,7%	102 34,2%
		267	31	298

$$\chi^2 = 0,126, df = 1, p = 0,557 \text{ NS}$$

Σχήμα 62: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να συνεργαστεί με το ιατρούγειονομικό προσωπικό.



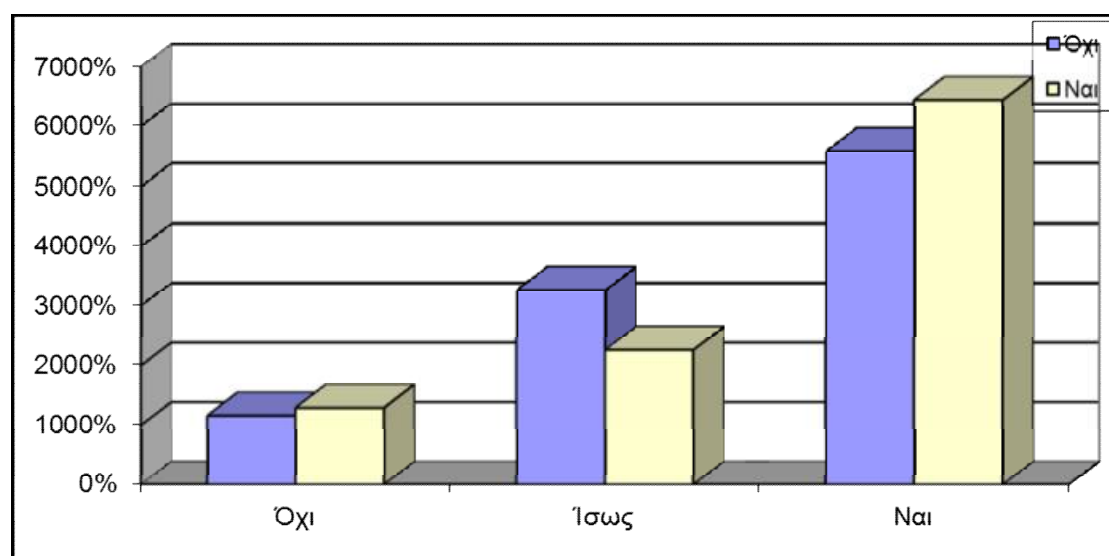
Η μουσική παιδεία των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ. Οι έχοντες μουσική παιδεία δεν θεωρούν σε ποσοστό 12,9% ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ, και οι μη έχοντες έχουν την ίδια άποψη σε ποσοστό 11,6% (Πίνακας 68, Σχήμα 63). Οι διαφορές όμως στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 1,292$, $df = 2$, $p = 0,524$ NS).

Πίνακας 68: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ.

		Μουσική Παιδεία		
		Όχι	Ναι	
Θεωρείτε ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ;	Όχι	31 11,6%	4 12,9%	35 11,7%
	Ίσως	87 32,6%	7 22,6%	94 31,5%
	Ναι	149 55,8%	20 64,5%	169 56,7%
		267	31	298

$$\chi^2 = 1,292, df = 2, p = 0,524 \text{ NS}$$

Σχήμα 63: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας των ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ.



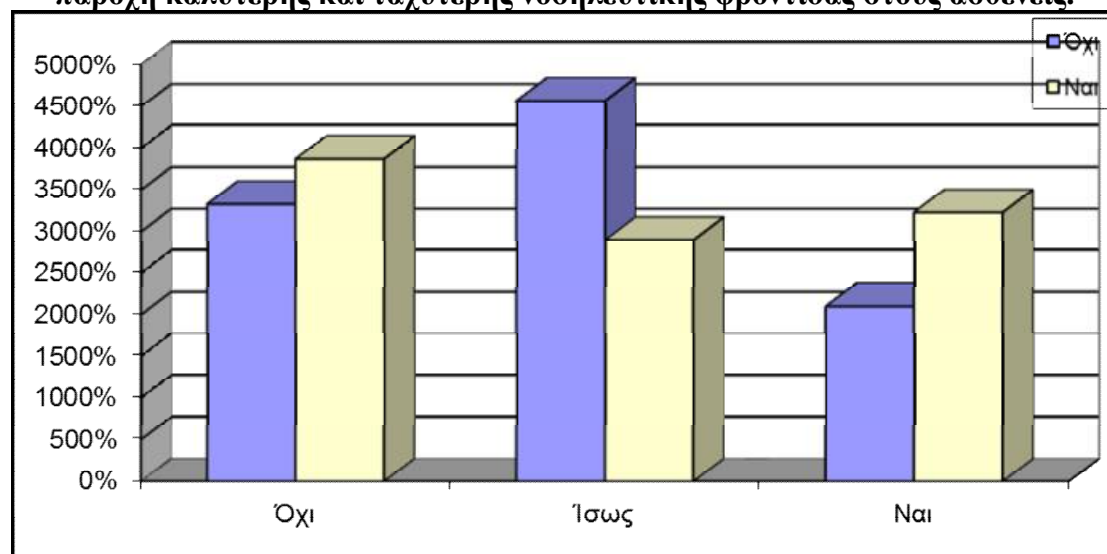
Η μουσική παιδεία των ερωτηθέντων δεν φαίνεται να επηρεάζει την άποψή τους για το αν τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς. Οι έχοντες μουσική παιδεία θεωρούν σε ποσοστό 38,7% ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής δεν βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς και οι μη έχοντες έχουν την ίδια άποψη σε ποσοστό 33,3% (Πίνακας 69, Σχήμα 64). Οι διαφορές που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 3,588$, $df = 2$, $p = 0,166$ NS).

Πίνακας 69: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς.

		Μουσική Παιδεία		
		Όχι	Ναι	
Θεωρείτε ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς;	Όχι	89 33,3%	12 38,7%	101 33,9%
	Ίσως	122 45,7%	9 29,0%	131 44,0%
	Ναι	56 21,0%	10 32,3%	66 22,1%
		267	31	298

$$\chi^2 = 3,588, df = 2, p = 0,166 \text{ NS}$$

Σχήμα 64: Συσχέτιση της μουσικής παιδείας ερωτηθέντων με το εάν θεωρούν ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς.



ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στη σύγχρονη εποχή πολλές ειδικότητες του χώρου της υγείας αναγνωρίζουν όλο και περισσότερο τη σπουδαιότητα της τέχνης και χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο διάφορες μορφές της για την προαγωγή της υγείας των ασθενών τους και για την θεραπευτική κάλυψη των ιδιαίτερων αναγκών τους. Τα προγράμματα αυτών των επιστημών εντάσσονται στις λεγόμενες ‘Δημιουργικές Θεραπείες’ (εικαστικά, μουσική, χορός, δράμα, κουκλοθέατρο, αφήγηση παραμυθιών). Η τέχνη φαίνεται να προβάλλει δυναμικά μέσα από τη δημιουργική έκφραση των ατόμων και να αποτελεί σύμφυτο στοιχείο της καθημερινής τους ζωής. Οι δραστηριότητες τέχνης αποτελούν ένα δυναμικό και πολυμορφικό μέσο και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλα τα επίπεδα, για ανάπτυξη δεξιοτήτων και για αντιμετώπιση δυσλειτουργιών στην εκτέλεση των ρόλων ζωής κάθε ατόμου που βιώνει μόνιμα ή περιστασιακά κάποιο πρόβλημα σωματικής ή ψυχικής υγείας.

Κατά την ανάλυση και τον σχολιασμό των αποτελεσμάτων της έρευνας πραγματοποιήθηκε συσχέτιση των απαντήσεων των ερωτηθέντων με το φύλο, την εκπαίδευση (μορφωτικό επίπεδο), τη μουσική παιδεία και τις γνώσεις, τις θέσεις και τις απόψεις του νοσηλευτικού προσωπικού που εργάζεται σε κλινικές Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων ή Νοσοκομείων. Ωστόσο πρέπει να επισημάνουμε ότι από μερικές συσχετίσεις δεν προκύπτει στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα διότι η φύση μερικών απαντήσεων δεν το επιτρέπει. Η συγκεκριμένη μελέτη είχε ως στόχο να διερευνήσει το γνωσιολογικό επίπεδο, τις θέσεις και τις απόψεις του νοσηλευτικού προσωπικού όσο αφορά την επίδραση της μουσικής και των άλλων τεχνών στη θεραπεία και στην ψυχική υγεία των ασθενών αλλά και στην ικανότητα απόδοσης εργασίας των νοσηλευτών και την επίδραση που ασκεί στον ψυχισμό τους.

Το δείγμα μας αποτελείται από 298 νοσηλευτές/τριες και βοηθούς νοσηλευτών με μέσο όρο ηλικίας 34,76 έτη με τυπική απόκλιση 8,56 έτη. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Τα αποτελέσματα της ερευνητικής διαδικασίας που προκύπτουν για το νοσηλευτικό προσωπικό είναι τα παρακάτω: το μεγαλύτερο ποσοστό 90,6% των ερωτηθέντων ήταν γυναίκες και μόλις το 9,4% ήταν άνδρες (πίνακας 1). Σε ό,τι αφορά τα χρόνια υπηρεσίας των ερωτηθέντων, το μεγαλύτερο ποσοστό 28,9% (86 άτομα) είχε έως 5 χρόνια υπηρεσίας, το 16,4% είχε πάνω από 20 χρόνια υπηρεσίας, το 20,5% είχε 11-

15 χρόνια υπηρεσίας, το 16,8% είχε 6-10 χρόνια υπηρεσίας και το υπόλοιπο 17,4% είχαν 16-20 χρόνια υπηρεσίας (πίνακας 2).

Αναφορικά με την εκπαίδευση η πλειοψηφία των ερωτηθέντων ήταν απόφοιτοι τεχνολογικής εκπαίδευσης (168 Νοσηλευτές) ποσοστό 56,3%. Οι υπόλοιποι ήταν απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (109 Βοηθοί Νοσηλευτών) ποσοστό 36,6% και πανεπιστημιακής εκπαίδευσης (21 Νοσηλευτές) ποσοστό 7,0%. (πίνακας 3). Το έτος αποφοίτησης των ερωτηθέντων ήταν μεταξύ (1975-2010), (πίνακας 4). Μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών δήλωσε το 6,4% των ερωτηθέντων (19 Νοσηλευτές), (πίνακας 5). Διδακτορικό τίτλο σπουδών δήλωσε το 1,0% (3 Νοσηλευτές) , (πίνακας 6).

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 89,6% απάντησαν ότι δεν είχε καμία μουσική παιδεία, ενώ το 10,4% απάντησε θετικά, ότι είχε (πίνακας 7). Από τα άτομα που απάντησαν πως είχαν μουσική παιδεία, η πλειοψηφία 22,4% δήλωσε πως έχει σπουδάσει πιάνο και το 19,2% ασχολείται με κιθάρα, (πίνακας 8). Το μεγαλύτερο ποσοστό 19,5% των ερωτηθέντων εργάζεται σε χειρουργική κλινική, το 15,8% σε παθολογική κλινική και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά οι εργαζόμενοι σε άλλες κλινικές (πίνακας 9).

Το μεγαλύτερο ποσοστό 86,2% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι στη κλινική που εργάζονται δεν έχει χρησιμοποιηθεί – δοκιμαστεί μουσικοθεραπεία ή δραματοθεραπεία ή παιγνιοθεραπεία ή χοροθεραπεία. Ποσοστό 10,7% αναφέρει ότι στη κλινική που εργάζεται εφαρμόζεται η Παιγνιοθεραπεία και η Μουσικοθεραπεία σε μικρότερο ποσοστό (πίνακας 10).

Σύμφωνα τα αποτελέσματα της έρευνας μας ως προς το εάν η κλινική που εργάζεται το νοσηλευτικό προσωπικό παρέχει μουσική ευχαρίστηση για την ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση των ασθενούντων και του νοσηλευτικού προσωπικού. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 79,5% δήλωσε ότι δεν παρέχεται μουσική ευχαρίστηση για την ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση των ασθενούντων και του νοσηλευτικού προσωπικού ενώ 63 άτομα δήλωσαν ότι παρέχεται μουσική. Από αυτούς που απάντησαν πως η κλινική στην οποία εργάζονται παρέχει μουσική ευχαρίστηση για την ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση των ασθενούντων και του νοσηλευτικού προσωπικού, η πλειοψηφία 62,7% απάντησε πως αυτό γίνεται με τη χρήση ραδιοφώνου, cd-rom ή ήχου διαμέσου στερεοφωνικού συστήματος (πίνακας 11).

Στην ερώτηση «ως προς το εάν η επίδραση της μουσικής σε συστηματική βάση μέσα στο νοσοκομείο ή σε χώρους διαμονής του ασθενούς, βελτιώνει τη σωματική και ψυχική του υγεία» η πλειοψηφία των ερωτηθέντων 63,8% θεωρεί ότι η επίδραση της μουσικής σε συστηματική βάση μέσα στο νοσοκομείο ή σε χώρους διαμονής του ασθενούς, βελτιώνει τη σωματική και ψυχική του υγεία, το 33,6% ίσως τη βελτιώνει και το 2,7% θεωρούν ότι δεν βελτιώνει την υγεία τους.

Στην ερώτηση «ως προς το εάν η μουσική ως μέσο θεραπείας, βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο» το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 72,8% θεωρεί ότι η μουσική βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο. Υψηλό ποσοστό 61,7% θεωρεί ότι η μουσική μπορεί να απομακρύνει τη στεναχώρια και τη λύπη, το 56,7% θεωρεί πως μπορεί να απομακρύνει τη μελαγχολία, το 55,7% θεωρεί πως μπορεί βοηθήσει τον ασθενή να αποκτήσει αισιοδοξία και ελπίδα. Σημαντικό ποσοστό 52,0% ότι μπορεί να απομακρύνει την κατάθλιψη και το 34,2% ότι βοηθά τον ασθενή στο να συνεργαστεί με το ιατροϋγειονομικό προσωπικό και 27,9% να αποδεχτεί την ασθένειά του.

Στην ερώτηση «ως προς το εάν θεωρούν ότι η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη συναισθηματική αποφόρτιση, σε ασθενείς που βρίσκονται στο τελικό στάδιο ζωής» το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 52,0% θεωρεί ότι σε Ασθενείς που βρίσκονται στο τελικό στάδιο ζωής τους, η μουσικοθεραπεία ίσως συμβάλλει στη συναισθηματική αποφόρτιση, το 29,2% πιστεύει ότι σε ασθενείς που βρίσκονται στο τελικό στάδιο ζωής η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη συναισθηματική αποφόρτιση, και το 18,8% θεωρεί ότι δεν συμβάλλει στη συναισθηματική αποφόρτιση.

Στην ερώτηση «ως προς το τι θα προτείνατε για την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας στους χώρους νοσηλείας στην Ελλάδα», το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 57,7% θα πρότεινε για την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας, στους χώρους νοσηλείας στην Ελλάδα σωστή και υπεύθυνη ενημέρωση, στους υπεύθυνους υγείας, για τη θετική επίδραση της μουσικοθεραπείας, το 49,0% προτείνει η μουσική να είναι απαλή, το 40,6% να υπάρχουν οργανωμένα κέντρα μουσικοθεραπείας (γενικά) σε χώρους νοσηλείας, σε χρονίζοντα περιστατικά, σε βαρέως πάσχοντες και το 39,9% προτείνει η μουσική να είναι στην επιλογή του ασθενούς ανάλογα με τη διάθεσή του και μόνο το 5,4% το προτείνει αρνητικά ή δεν θέλει να εκφέρει γνώμη.

Στην ερώτηση «ως προς το εάν στην κλινική που εργάζονται θα επέλεγαν τη μουσική ως ανακουφιστικό μέτρο για το πόνο του ασθενούς αντί του παυσίπονου», το ήμισυ του δείγματος 50,0% δεν θα επέλεγε τη μουσική ως ανακουφιστικό μέτρο για τον

πόνο του ασθενούς αντί του παυσίπονου ενώ το υπόλοιπο ήμισυ 50% μάλλον θα το επέλεγε.

Στην ερώτηση «ως προς το εάν θεωρούν ότι η αυξημένη ένταση της μουσικής συμβάλλει θετικά στη θεραπεία», το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων 93,0% θεωρεί ότι η αυξημένη ένταση της μουσικής συμβάλλει αρνητικά στη θεραπεία, και μόνο το 7% ότι συμβάλλει θετικά.

Στην ερώτηση «ως προς το εάν θεωρούν ότι η μειωμένη ένταση της μουσικής συμβάλλει θετικά στη θεραπεία». Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων 92,6% θεωρεί ότι η μειωμένη ένταση της μουσικής συμβάλλει θετικά στη θεραπεία και οι υπόλοιποι ότι συμβάλλει αρνητικά.

Στην ερώτηση «ως προς το ποιες θα είναι οι αντιδράσεις των ασθενών στο άκουσμα της μουσικής κατά τη διαμονή τους στο νοσοκομείο». Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων 94,3% θεωρεί ότι οι αντιδράσεις των ασθενών στο άκουσμα μουσικής κατά τη διάρκεια διαμονής τους στο νοσοκομείο θα είναι θετικές και οι υπόλοιποι ότι οι αντιδράσεις θα είναι αρνητικές.

Στην ερώτηση «ως προς το εάν η μουσική επιδρά θετικά στο ψυχισμό των ατόμων που εργάζονται στα νοσοκομεία». Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων 75,2% θεωρεί ότι η μουσική επιδρά θετικά στο ψυχισμό των ατόμων που εργάζονται στα νοσοκομεία, το 22,5 % ότι ίσως η μουσική επιδρά θετικά στο ψυχισμό των ατόμων που εργάζονται στα νοσοκομεία και ένα μικρότερο ποσοστό πιστεύει ότι επιδρά αρνητικά.

Στην ερώτηση «ως προς το εάν η μουσική επηρεάζει θετικά το έργο του χειρουργού». Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 51,3% θεωρεί ότι η μουσική επηρεάζει θετικά το έργο του χειρουργού, το 40,6 % ότι ίσως η μουσική επηρεάζει θετικά το έργο του χειρουργού και οι υπόλοιποι ότι τον επηρεάζει αρνητικά.

Στην ερώτηση «ως προς το εάν τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς». Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 56,7% θεωρεί ότι βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς, 31,5 % πιστεύει ότι ίσως βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς και ένα μικρότερο ποσοστό ότι επιδρά αρνητικά.

Στην ερώτηση «ως προς το εάν θεωρούν ότι η μουσική συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών». Το μεγαλύτερο

ποσοστό των ερωτηθέντων 44,0% θεωρεί ότι η μουσική ίσως συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ, το 33,9 % πιστεύει ότι δεν συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών και το 22,1% ότι μπορεί να συμβάλλει.

Στην ερώτηση, «από ποιους παράγοντες εξαρτάται η μουσική ώστε να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών όπως μεταγγίσεις κλπ». Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων που θεωρεί πως η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών, υποστηρίζουν ότι αυτό οφείλεται στην απόσπαση της προσοχής.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 72,7% που θεωρούν ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ υποστηρίζουν ότι αυτό εξαρτάται από την ένταση της μουσικής, το 63,6% ότι αυτό εξαρτάται από το είδος της μουσικής και το 56,1% ότι αυτό εξαρτάται από τη μη επιθυμητή μουσική.

Στην ερώτηση «ποιο από τα παρακάτω είδη μουσικής βοηθούν τον ασθενή και συμβάλλουν στη συναισθηματική αποφόρτιση των νοσηλευτών κατά την έξοδό τους από το εργασιακό περιβάλλον του νοσοκομείου». Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 58,7% πιστεύει ότι η κλασική μουσική βοηθά τον ασθενή και συμβάλλει στη συναισθηματική του αποφόρτιση κατά την έξοδό του από το εργασιακό περιβάλλον του νοσοκομείου, το 45,6% πιστεύει ότι αυτό το κάνει η έντεχνη μουσική και ακολουθούν με πολύ μικρότερα ποσοστά η λαϊκή μουσική (20,1%), η παραδοσιακή μουσική (24,8%), η Rock – Pop μουσική (16,1%), η οπερέτα (14,8%) και η Rnb, Hip-hop μουσική (10,1%).

Στην ερώτηση «ως προς το εάν οι γνώσεις του νοσηλευτικού προσωπικού όσο αφορά τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας, είναι επαρκείς». Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 95,3% θεωρεί ότι οι γνώσεις του νοσηλευτικού προσωπικού όσο αφορά τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας, δεν είναι επαρκείς.

Στην ερώτηση «ως προς το ποιοι είναι οι λόγοι για τους οποίους οι γνώσεις του νοσηλευτικού προσωπικού που αφορούν τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας, δεν είναι επαρκείς», το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 71,8% πιστεύει πως αυτό συμβαίνει επειδή η μουσική ως μέθοδος θεραπείας δεν συνηθίζεται στα κρατικά νοσοκομεία της Ελλάδας, το 58,1% υποστηρίζει ότι αυτό οφείλεται στην ελλιπή εκπαίδευση, το 51,8% υποστηρίζει ότι αυτό είναι πολυτέλεια για τα σημερινά δεδομένα των κρατικών νοσοκομείων, το 49,3% υποστηρίζει ότι αυτό οφείλεται στην

αδιαφορία των υπευθύνων της υγείας και το 41,2% υποστηρίζει ότι αυτό οφείλεται στην ελλιπή εμπειρία.

Στην ερώτηση «εάν η ύπαρξη πινάκων ζωγραφικής με διάφορες παραστάσεις, στους χώρους του νοσοκομείου, επιδρούν θετικά στο ψυχισμό των ασθενών, επισκεπτών και υγειονομικού προσωπικού». Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων 93,6% θεωρεί ότι η ύπαρξη πινάκων ζωγραφικής με διάφορες παραστάσεις, στους χώρους του νοσοκομείου, επιδρούν θετικά στο ψυχισμό των ασθενών, το 95,3% θεωρεί πως επιδρούν θετικά στο ψυχισμό των επισκεπτών και το 94,6% θεωρεί πως επιδρούν θετικά στο ψυχισμό του υγειονομικού προσωπικού.

Στην ερώτηση «εάν στις παιδιατρικές κλινικές άλλων χωρών υπάρχουν παραμυθάδες, μουσικοί, τραγουδοποιοί, θεατράνθρωποι, οι οποίοι μεταφέρουν τα παιδιά που νοσούν σε ένα μαγικό περιβάλλον που τα συναρπάζει και αυτή η δραστηριότητα λαμβάνει εφαρμογή ως εθελοντική ενέργεια και στο εθνικό σύστημα υγείας». Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 39,9 % δήλωσε ότι δεν γνωρίζει ότι στις παιδιατρικές κλινικές του εξωτερικού παραμυθάδες, μουσικοί, τραγουδοποιοί, θεατράνθρωποι, μεταφέρουν τα παιδιά που νοσούν σε ένα μαγικό περιβάλλον που τα συναρπάζει και ότι αυτή η δραστηριότητα λαμβάνει εφαρμογή ως εθελοντική ενέργεια και στο εθνικό σύστημα υγείας της Ελλάδας, το 32,9 % δήλωσε ότι γνωρίζει ότι αυτή η δραστηριότητα λαμβάνει εφαρμογή ως εθελοντική ενέργεια και στο εθνικό σύστημα υγείας της Ελλάδας, ενώ μόλις το 27,2 % δήλωσε ότι ίσως αυτή η δραστηριότητα λαμβάνει εφαρμογή ως εθελοντική ενέργεια και στο εθνικό σύστημα υγείας της Ελλάδας.

Στην ερώτηση «ως προς το εάν η τέχνη της αφήγησης των παραμυθιών, συμβάλλει στην ανακούφιση του παιδιού που νοσεί και του επιτρέπει να αντλήσει κουράγιο, δύναμη και γνώση τόσο το ίδιο, όσο και η οικογένειά του», το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 70,1 % θεωρεί ότι η τέχνη της αφήγησης των παραμυθιών, συμβάλλει στην ανακούφιση του παιδιού που νοσεί και του επιτρέπει να αντλήσει κουράγιο, δύναμη και γνώση τόσο το ίδιο, όσο και η οικογένειά του, το 23,2 % θεωρεί ότι ίσως συμβάλλει στην ανακούφιση του παιδιού και μόλις το 6,7 % θεωρεί ότι η τέχνη της αφήγησης των παραμυθιών, δεν συμβάλλει στην ανακούφιση του παιδιού που νοσεί και του επιτρέπει να αντλήσει κουράγιο, δύναμη και γνώση τόσο το ίδιο, όσο και η οικογένειά του.

Στην ερώτηση «ως προς το εάν οι «γιατροί – κλόουν», με αμερόληπτο και διασκεδαστικό τρόπο, ωθούν μέσα από το χιούμορ την υποστήριξη και ενδυνάμωση

των παιδιών που νοσούν, αποσπώντας την προσοχή τους κατά την διάρκεια επώδυνων διαδικασιών». Το 54,0% ανέφερε ότι γνωρίζει για τους «γιατρούς – κλόουν», οι οποίοι με αμερόληπτο και διασκεδαστικό τρόπο, ωθούν μέσα από το χιούμορ την υποστήριξη και ενδυνάμωση των παιδιών που νοσούν, αποσπώντας την προσοχή τους κατά την διάρκεια επώδυνων διαδικασιών, ενώ ένα αξιόλογο ποσοστό 46,6% δεν το γνωρίζει.

Στην ερώτηση, «ως προς το εάν ο χορός βοηθά στη μείωση του εργασιακού τους στρες». Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 59,1% θεωρεί ότι ο χορός βοηθά στη μείωση του εργασιακού τους stress.

Στην ερώτηση «εάν χορεύουν για να μειώσουν το εργασιακό τους στρες». Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 63,1% δήλωσε ότι δεν χορεύει και οι υπόλοιποι ότι χορεύουν.

Στην ερώτηση «ως προς το ποιο είδος χορού θεωρούν ότι βοηθά στη μείωση του εργασιακού τους στρες», το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 55,7% θεωρεί ότι οι μοντέρνοι χοροί βοηθούν στη μείωση του εργασιακού τους stress, το 45,5% πιστεύει ότι οι παραδοσιακοί Ελληνικοί χοροί βοηθούν στη μείωση του εργασιακού τους στρες και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά οι ευρωπαϊκοί χοροί (38,1%), οι λαϊκοί χοροί (34,7%), οι latin χοροί και το αργεντίνικο tango (35,8%), και τέλος το oriental (20,5%).

Στην ερώτηση «εάν θεωρούν ότι η δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί τη δυναμική του δράματος για να θεραπεύσει «το δράμα μιας ασθενούς ψυχής», το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 62,8% θεωρεί ότι η δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί τη δυναμική του δράματος για να θεραπεύσει «το δράμα μιας ασθενούς ψυχής» ενώ οι υπόλοιποι όχι.

Στην ερώτηση «εάν ασπάζονται την άποψη ότι η δραματοθεραπεία αποτελεί για τους ασθενείς και το νοσηλευτικό προσωπικό μια πολύτιμη «πρόβα ζωής»». Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 60,4% ενστερνίζονται την άποψη ότι η δραματοθεραπεία αποτελεί για τους ασθενείς και το νοσηλευτικό προσωπικό μια πολύτιμη «πρόβα ζωής» ενώ οι υπόλοιποι όχι.

Στην ερώτηση «εάν οι Τέχνες συμβάλλουν στην επικοινωνία νοσηλευτών-ασθενών». Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 66,4% θεωρεί ότι οι Τέχνες συμβάλλουν στη μείωση του εργασιακού stress, το 65,4% στην αποβολή του συναισθηματικού φορτίου στους πάσχοντες, το 59,7% στη φιλική επαφή ασθενών- νοσηλευτών, το 59,1% στην επικοινωνία ασθενών – νοσηλευτών, το 46,0% στην προώθηση του

ομαδικού πνεύματος κατά την εργασία και το 39,6% στην ενεργό συμμετοχή του νοσηλευτικού προσωπικού, στην εκτέλεση των καθηκόντων που διενεργούν με ευχαρίστηση, και ένα μικρό ποσοστό 7,0% θεωρεί ότι οι Τέχνες δεν συμβάλλουν σε τίποτα από τα παραπάνω.

Στην ερώτηση «εάν οι Τέχνες μπορούν να ενταχθούν στον θεραπευτικό σχεδιασμό ενός νοσηλευτικού προγράμματος». Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 83,6% θεωρεί ότι οι Τέχνες μπορούν να ενταχθούν στον θεραπευτικό σχεδιασμό ενός νοσηλευτικού προγράμματος ενώ οι υπόλοιποι πως δεν μπορεί να ενταχθεί.

Στην ερώτηση «εάν μέσα από τις Τέχνες ο ασθενής και ο θεραπευόμενος μπορούν να οδηγηθούν στην Αναγέννηση και Κάθαρση του εαυτού τους». Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 72,5% θεωρεί ότι μέσα από τις Τέχνες ο ασθενής και ο θεραπευόμενος μπορούν να οδηγηθούν στην Αναγέννηση και Κάθαρση του εαυτού τους, ενώ οι υπόλοιποι δεν ενστερνίζονται την παραπάνω άποψη.

Συγκρίνοντας, το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ. Οι κάτοχοι πτυχίου ΑΤΕΙ σε ποσοστό 60,7% θεωρούν ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ, έναντι των απόφοιτων μέσης σχολής που το θεωρούν σε ποσοστό 51,4% και των κατόχων πτυχίου Πανεπιστημίου που το θεωρούν σε ποσοστό 52,4% (Πίνακας 50, Σχήμα 45). Παρόλα αυτά, οι διαφορές που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 4,076$, $df = 4$, $p = 0,396$ NS).

Συγκρίνοντας, το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων με το εάν τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς. Οι απόφοιτοι ΤΕΙ σε ποσοστό 34,5% θεωρούν ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής δεν βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς, έναντι των απόφοιτων μέσης σχολής σε (χαμηλότερο) ποσοστό 33,9% και των αποφοίτων Πανεπιστημίου που το θεωρούν σε (ακόμα χαμηλότερο) ποσοστό 28,9% (Πίνακας 51, Σχήμα 46). Οι διαφορές που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 3,001$, $df = 4$, $p = 0,558$ NS).

Συγκρίνοντας, το φύλο των ερωτηθέντων με το εάν η μουσική ως μέσο θεραπείας βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο. Οι γυναίκες, σε ποσοστό

73,0% θεωρούν ότι η μουσική βοηθά τον ασθενή να απομακρύνει το άγχος και το φόβο σε αντίθεση με τους άνδρες που το θεωρούν σε (χαμηλότερο) ποσοστό 67,9% (Πίνακας 52, Σχήμα 47). Οι διαφορές που παρατηρούνται στις απαντήσεις των ερωτηθέντων δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 0,475$, $df = 2$, $p = 0,789$ NS).

Συγκρίνοντας, τη μουσική παιδεία των ερωτηθέντων με το εάν τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς. Οι έχοντες μουσική παιδεία σε ποσοστό 38,7% θεωρούν ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής δεν βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς και οι μη έχοντες έχουν την ίδια άποψη σε ποσοστό 33,3% (Πίνακας 69, Σχήμα 64). Οι διαφορές που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 3,588$, $df = 2$, $p = 0,166$ NS).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Με την ολοκλήρωση αυτής της σύντομης αναφοράς στη Νοσηλευτική Τέχνη, στη Μουσικοθεραπεία και στις άλλες εναλλακτικές μορφές θεραπείας μέσω των Τεχνών, θέλουμε να τονίσουμε ότι με την είσοδο της τελευταίας δεκαετίας του αιώνα μας, οι θεραπείες μέσω των Τεχνών βρίσκονται ακόμη σε πρώιμο στάδιο στην Ελλάδα.

Η θεραπεία μέσω των Τεχνών και ειδικότερα η Μουσικοθεραπεία μπορούν να εφαρμοστούν στην πράξη. Το θέμα είναι ότι πρέπει να πεισθούν οι αρμόδιοι φορείς και να αλλάξουν στάσεις και αντιλήψεις σε κάθε τι καινούργιο που ωθεί την πρόοδο και την εξέλιξη. Ευελπιστούμε, πως σε λίγα χρόνια στην Ελλάδα θα μπορέσει να συνδυαστεί η Μουσικοθεραπεία ως συμπληρωματική μορφή θεραπείας με την παραδοσιακή ιατρική, όπως και με εναλλακτικές μορφές θεραπείες, έτσι ώστε να επέλθει «απαλοιφή» στον ανθρώπινο πόνο.

Είναι αναμφισβήτητο ότι η Μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται σαν όργανο ανασυγκρότησης, έκφρασης των συναισθημάτων και συγκινήσεων και είναι ένας σημαντικός δίαυλος επικοινωνίας ανάμεσα στο προσωπικό του νοσοκομείου και στους ασθενείς. Η μουσική δημιουργεί ένα ευχάριστο περιβάλλον, μια ευνοϊκή ατμόσφαιρα, που αποφορτίζει από μόνη της την «βαριά» ατμόσφαιρα του νοσοκομείου και συμβάλλει στην ψυχική χαλάρωση των εργαζομένων. Η μουσική όπως έχει διαπιστωθεί από πολλούς έχει ευεργετικά αποτελέσματα καθώς δίνει την δυνατότητα στο άτομο να χαλαρώσει, να νιώσει οικεία και να αποδεσμευτεί από αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις. Επίσης ενθαρρύνει το άτομο να απελευθερωθεί από το βάρος των ενοχών του και να νιώσει καλύτερα, αποδεχόμενος ο ίδιος την ασθένεια του και διαπιστώνοντας ότι και άλλοι άνθρωποι έχουν παρόμοια προβλήματα, άρα δεν είναι μόνος του.

Το ευρύ κοινό δεν γνωρίζει τις απαραίτητες σπουδές, που χρειάζεται να έχουν οι θεραπευτές μέσω Τέχνης. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα, σεμινάρια εκλείπουν στην Ελλάδα σε σχέση με το εξωτερικό. Ωστόσο στην ελληνική κοινωνία έχουν γίνει κάποια μικρά βήματα ανάπτυξης και διάδοσης των θεραπευτικών μεθόδων μέσω Τέχνης. Χρειάζεται όμως περισσότερη ενημέρωση, ώστε το κοινό να ανακαλύψει τη μαγεία, που προσφέρουν και άλλες Τέχνες στη ζωή του.

Από τα αποτελέσματα της έρευνάς μας προκύπτει ότι το μεγαλύτερο μέρος του Νοσηλευτικού προσωπικού θεωρεί ότι η επίδραση της μουσικής σε συστηματική

βάση μέσα στο νοσοκομείο ή σε χώρους διαμονής του ασθενούς βελτιώνει τη σωματική και ψυχική του υγεία. Είναι σημαντικό να αναφερθεί, πως το ήμισυ του δείγματος του Νοσηλευτικού Προσωπικού θεωρεί ότι η μουσική επηρεάζει θετικά το έργο του χειρουργού. Αξίζει να τονισθεί, πως το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων θεωρεί ότι η ύπαρξη πινάκων ζωγραφικής με διάφορες παραστάσεις, στους χώρους του νοσοκομείου, επιδρούν θετικά στο ψυχισμό των ασθενών, επισκεπτών και υγειονομικού προσωπικού.

Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στην παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας. Ο κύριος λόγος για τον οποίο η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ, είναι η απόσπαση της προσοχής.

Από όλη την μελέτη και τη σχετική διερεύνηση προέκυψε ότι οι γνώσεις του Νοσηλευτικού προσωπικού, όσο αφορά τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας δεν είναι επαρκείς.

Η Νοσηλευτική σε συνδυασμό με τις σύγχρονες – εναλλακτικές – προοδευτικές και παρεμβατικές μορφές θεραπείας μπορεί να συμβάλλει τα μέγιστα, τόσο στη πρόληψη σε όλα τα επίπεδα, όσο και στη σωστή – ποιοτική – ολιστική και εξατομικευμένη φροντίδα των αρρώστων και των υγιών ατόμων.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Για την ανάπτυξη και τη διάδοση της μουσικοθεραπείας και των άλλων Τεχνών παραθέτουμε τις προτάσεις μας:

Û Αναγνώριση και αποδοχή του θεραπευτή μέσω Τέχνης ως επιστήμονα, από την πολιτεία, προκειμένου να ανοιχτούν θέσεις εργασίας.

Û Έμπρακτη αναγνώριση της θεραπείας μέσω Τέχνης, από τη μεριά της πολιτείας, με τη χρηματοδότηση σχετικών ερευνών και μελετών.

Û Πραγματοποίηση και διοργάνωση σεμιναρίων, ημερίδων, συνεδρίων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων με σκοπό την ενημέρωση του κοινού για τις εναλλακτικές θεραπείες μέσω Τέχνης.

Û Ένταξη της θεραπείας μέσω Τέχνης σε σχολές ανθρωπιστικών επαγγελματιών πανεπιστημιακού επιπέδου καθώς και σε μεταπτυχιακά προγράμματα.

Û Σωστή ενημέρωση των Μ.Μ.Ε. για τη θεραπεία μέσω Τέχνης με επιστημονικά στοιχεία αλλά και ηθική ακεραιότητα. Όστε να παρέχουν και αυτοί με τη σειρά τους τις σωστές πληροφορίες στο κοινό και να αποφεύγεται η άγνοια.

Û Ενημέρωση και επιμόρφωση των επαγγελματιών υγείας, σχετικά με την χρησιμότητα, την αξία και τις εφαρμογές της Μουσικοθεραπείας, με σκοπό να την εντάξουν στις υπηρεσίες, που προσφέρουν.

Û Δημιουργία μουσικοθεραπευτικών πλαισίων σε χώρους ειδικής αγωγής, σε κλινικές, σε νοσοκομεία, σε ιδρύματα και όπου υπάρχει η ανάγκη για θεραπευτική αγωγή καθώς και η διαμόρφωση μελλοντικών παρεμβατικών προγραμμάτων Μουσικοθεραπείας.

Û Χρήση της Μουσικοθεραπείας στην Ελλάδα κατά τη διάρκεια του τοκετού.

Û Ακρόαση μουσικών κομματιών κατά τη διαμονή του ασθενούς στο νοσοκομείο, με μουσική της αρεσκείας του, με σκοπό τη μείωση stress, άγχους, φόβου.

Û Στα νοσοκομεία θα μπορούσαν να γίνονται συναυλίες με ζωντανή μουσική που θα συμβάλλουν στη μείωση του εργασιακού stress αλλά και στη ψυχική ενδυνάμωση των ασθενούντων.

Û Χρήση της μουσικής κατά τη διάρκεια χειρουργικών επεμβάσεων με σκοπό τη μείωση του stress της χειρουργικής ομάδας και τη βελτίωση της ποιοτικής και ποσοτικής παραγωγής τους.

Û Δημιουργία προγραμμάτων χοροθεραπείας-δραματοθεραπείας, ενδονοσοκομειακά, με στόχο την φυσική, ψυχολογική, βιολογική άσκηση των ασθενών.

Û Επισκέψεις γιατρών-κλόουν, γελωτοθεραπευτών στα νοσοκομεία με στόχο την φροντίδα των ψυχοκοινωνικών αναγκών του παιδιού, των ηλικιωμένων και την αποφόρτιση του εργασιακού φορτίου του υγειονομικού προσωπικού.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Νοσηλευτική Τέχνη σε συνδυασμό με τις άλλες Τέχνες αποτελούν την ραχοκοκαλιά της υγείας. Η θεραπεία μέσω Τέχνης (εικαστική θεραπεία, μουσικοθεραπεία, χοροθεραπεία, παιγνιοθεραπεία) είναι ο συνδετικός κρίκος μεταξύ υποσυνείδητου και συνειδητού. Η θεραπεία μέσω των Τεχνών έχει ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα και αποτελεί για τους πάσχοντες μία αρωγό δύναμη πολυσήμαντη μέσα στη διαλυτότητα και τη ρευστότητα του σύγχρονου κοινωνικού βίου.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσουμε τις θέσεις και τις απόψεις του Νοσηλευτικού προσωπικού, όσο αφορά την επίδραση της μουσικής και των άλλων Τεχνών στη θεραπεία και στην ψυχική υγεία των ασθενών και επιπροσθέτως στην ικανότητα απόδοσης εργασίας των Νοσηλευτών και την επίδραση που ασκεί στον ψυχισμό τους.

Υλικό και μέθοδος: Η αναδρομική αυτή μελέτη πραγματοποιήθηκε από τον Απρίλιο έως και τον Αύγουστο του 2010, σε νοσοκομεία πέντε πόλεων της Ελλάδας: Αθήνας, Αργους, Καλαμάτας, Ναυπλίου, Πάτρας. Το δείγμα ήταν 298 Νοσηλευτές και Βοηθοί Νοσηλευτών μέσης ηλικίας 20-49 ετών. Για την συλλογή των πληροφοριών χρησιμοποιήθηκε γραπτό ερωτηματολόγιο, αποτελούμενο από 33 ερωτήσεις κλειστού τύπου, από τις οποίες οι 4 συνοδεύονταν από ανοικτού τύπου διευκρινιστικό υποερώτημα. Από αυτές 15 είναι διχοτομικές (ΝΑΙ-ΟΧΙ), οι 12 εναλλακτικών απαντήσεων και οι υπόλοιπες πολλαπλής επιλογής με δυνατότητα επιλογής περισσότερων της μίας απάντησης.

Η επεξεργασία των αποτελεσμάτων στηρίχτηκε στο περιγραφικό μοντέλο έρευνας με βάση το οποίο περιγράφονται μεταβλητές και συγκρίνονται ομάδες ατόμων για κάθε μεταβλητή. Το πρόγραμμα το οποίο χρησιμοποιήθηκε για την εισαγωγή των κωδικοποιημένων δεδομένων και τη στατιστική επεξεργασία τους ήταν το SPSS. Η στατιστική μέθοδος ανάλυσης δημογραφικών στοιχείων ήταν η δοκιμασία Kolmogorov-Smirnov. Ο στατιστικός έλεγχος που χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο των διαφορών που παρατηρήθηκαν μεταξύ των εξεταζομένων ομάδων ήταν το χ^2 -test.

Αποτελέσματα: Το μεγαλύτερο μέρος του Νοσηλευτικού προσωπικού σε ποσοστό 63,8% θεωρεί, ότι η επίδραση της μουσικής σε συστηματική βάση μέσα στο νοσοκομείο ή σε χώρους διαμονής του ασθενούς βελτιώνει τη σωματική και ψυχική του υγεία. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το ήμισυ του Νοσηλευτικού προσωπικού (51,3%) θεωρεί ότι η μουσική επηρεάζει θετικά το έργο του χειρουργού.

Οι περισσότεροι ερωτηθέντες (95,3%) θεωρούν ότι οι γνώσεις του Νοσηλευτικού προσωπικού, όσον αφορά τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας δεν είναι επαρκείς. Το μεγαλύτερο ποσοστό (93,6%), (95,3%) και (94,6%) αντίστοιχα θεωρούν ότι η ύπαρξη πινάκων ζωγραφικής με διάφορες παραστάσεις, στους χώρους του νοσοκομείου, επιδρούν θετικά στο ψυχισμό των ασθενών, επισκεπτών και υγειονομικού προσωπικού. Από τους 298 Νοσηλευτές/Βοηθούς Νοσηλευτών μόνο το 25,0% αποφοίτων τεχνολογικής εκπαίδευσης θεωρεί ότι τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής βοηθούν το Νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης και ταχύτερης νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς ($\chi^2=3,001$, $p=0,558$).

Συμπερασματικά καταλήγουμε ότι η θεραπεία μέσω των Τεχνών διαδραματίζει πολυσήμαντο ρόλο στους χώρους της υγείας και εξελίσσεται σύμφωνα με όσα αναφέρονται στη σύγχρονη διεθνή βιβλιογραφία. Ωστόσο αυτό αποτελεί πολυτέλεια για τα ελληνικά σημερινά δεδομένα. Κατευθυντήρια γραμμή της άνθισης των Τεχνών αποτελεί ο γυάλινος πύργος που περικλείει τα απαραίτητα μέτρα από την πολιτεία, το μορφωτικό επίπεδο, το φύλο καθώς και η κλινική που εργάζεται το Νοσηλευτικό προσωπικό. Από την μελέτη που εκπονήθηκε προκύπτει πως η συμβολή των Τεχνών και ειδικότερα της Μουσικής, στην πρόληψη, στην θεραπεία και στην ολιστική – ποιοτική αποκατάσταση ασθενών και νοσηλευτικού προσωπικού, είναι πολύ σημαντική.

SUMMARY

The Art of Nursing in conjunction with other Arts constitute the backbone of health. Therapy through arts (art therapy, music therapy, dance therapy, play therapy) is the conjunctive ring between subconscious and conscious. Therapy through the arts have anthropocentric character and constitutes for those who suffer a helper force manifold in the solubility and the fluidity of modern social life.

Aim of present work is to investigate the views and the opinions of Nursing personnel, as long as it concerns the effect of music and other arts in treatment and in mental health of patients and additionally in the faculty of attribution of Nurses work and the effect that practices in their mentality.

Material and methods: this retrospective study was realized from April up to August 2010, in hospitals of five cities of Greece: Athens, Argos, Kalamata, Nafplion, Patras. The sample was 298 Nurses and Assistants of Nurses of medium age of 20-49 years. For the collection of the information used written questionnaire constituted from 33 questions of closed type, by which the 4 were accompanied by open type clarifying sub-questions. From them 15 are bisecting (YES-NO), 12 alternative answers and other multiple-choice with possibility of choice of more than one answer. The treatment of results was supported in the descriptive model of research based on variables describing and comparing groups for each variable. The program was used for the importation of encoded data and statistical processing was the SPSS. The statistical method of analyzing demographic data was the test Kolmogorov-Smirnov. The statistical test used to check the differences that was observed between the examined groups was the χ^2 -test.

Results: The majority of Nursing Personnel in percent age 63,8% considers that the effect of music in systematic base in hospital or accommodation of the patient improves his physical and mental health. It is important to mention that half of Nursing Personnel (51,3%) considers that music influences positively the work of surgeon. Most respondents (95,3%) consider that the knowledge of Nursing Personnel about music as a method of treatment is not sufficient. The largest percent age (93,6%), (95,3%) and (94,6%) respectively consider that the existence of paintings with various representations in the spaces of hospital, have a positive effect in mentality of patients, visitors and sanitary personnel. From the 298 Nurses/Assistants of Nurses, only 25,0% who graduate from technological education, consider that the rhythmical

stimuli of music help the Nursing Personnel to provide better and faster nursing care to patients ($\chi^2=3,001$, $p=0,558$).

In conclusion we lead that the treatment through the Arts, plays a comprehensive role in the areas of health and develops with those who they are reported in the modern international bibliography. However, this constitutes luxury of the Greek current data. Governing line of Arts blossoming constitutes the glass tower that encompasses the essential meters from the state, the educative level, the sex as well as the clinic that works the Nursing Personnel. From the study that was worked out results that the contribution of Arts and more specifically Music, in the prevention, treatment and in holistic-qualitative re- establishment of patients and Nursing Personnel, is very important.

ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ

Δανείζομαι τα λόγια του Mario-ασθενής του AIDS- όπως καταγράφηκαν από τον μουσικοθεραπευτή του Nigel Hartley.

Το σώμα μου σβήνει μέρα με τη μέρα, πεθαίνει. Όταν όμως αυτοσχεδιάζουμε συγκεντρώνομαι στο «μέσα μου» το οποίο ζει... Αρχικά είμαστε χώρια. Αργότερα συμβαίνει κάτι το ιδιαίτερο. Γινόμαστε ένα, είμαστε ίσοι και σε ισορροπία. Τότε δεν υπάρχει αρρώστια, νιώθω απόλυτα υγιής. Για την ακρίβεια ποτέ άλλοτε δεν ένιωσα τόσο ζωντανός.

Ένα ζεστό χαμόγελο, εφτά νότες που συνδυάζονται και πίστη στο ότι κάτι ξεχωριστό θα συμβεί μόλις αρχίσει η μουσική είναι τα μόνα εργαλεία της μουσικοθεραπείας. Ευθύνη του μουσικοθεραπευτή είναι να φέρνει τη μουσική στην καθημερινότητα των ανθρώπων που υποφέρουν, προσφέροντας τους νέους τρόπους επικοινωνίας και έκφρασης. Κι αν διανύοντας το 2010 θέλουμε να μιλάμε για ποιότητα ζωής στον χώρο του νοσοκομείου και για συνολική φροντίδα των ασθενών ως ανθρώπων με σώμα, ψυχή και πνεύμα, τότε θα πρέπει να δεχτούμε πως η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση δεν είναι πολυτέλεια αλλά ανάγκη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Γαλανοπούλου Π, Η συμβολή της τέχνης στην αποκατάσταση ασθενών με ψυχικά νοσήματα, Πτυχιακή Εργασία, Επιβλέπων: Κουτσογιάννης Κ, Α.Τ.Ε.Ι Πάτρας, Πάτρα 2006, σ.8, 10, 60, 65, 77.
2. Πρίνου-Πολυχρονιάδου Α, Μουσική και Ψυχολογία, Εισαγωγή στην Μουσικοθεραπεία, Επίτομος, Έκδοση 2^η, Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα 1995, σ.7, 50-65.
3. Δρίτσας Α, Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής, Επίτομος, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις Επιστήμης Κοινωνία, Αθήνα 2003, σ.65-80.
4. Κουτελέκας Ι, Πολυκανδριώτη Μ, Μουσική στη φροντίδα παιδιών, Το Βήμα του Ασκληπιού, Τεύχος 3^ο, Τόμος 6^{ος}, Αθήνα 2007, σ.3-6, 10.
5. Κοφαχείλης Ι. Σ, Η Μουσικοθεραπεία στην Αρχαία Ελλάδα, Αριστοτέλης και Μουσικοθεραπεία και η σύγχρονη πορεία της επιστήμης, Τόμος 2^{ος}, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις Μαϊάνδρος, Θεσσαλονίκη 1996, σ.40-45.
6. Αθανάτου Κ. Ε, Κλινική Νοσηλευτική, Βασικές και Ειδικές Νοσηλείες, Επίτομος, Έκδοση ΙΕ', Εκδόσεις Παρισιανός, Αθήνα 2004, σ.19-20, 536-537, 542.
7. Ανδρικόπουλος Α, Μουσικοθεραπεία και ιατρικές δυνάμεις της Μουσικής, Σεμινάρια, Επιβλέπουσα: Παπαδημητρίου Μ, Α.Τ.Ε.Ι Πάτρας, Πάτρα 2007, σ.19-20, 27.
8. Μπιτσάνη Φωτεινή, Γνωστική και τεχνική προσέγγιση της Νοσηλευτικής, Πρακτικά 11^{ης} Νοσηλευτικής Δημερίδας, Πάτρα 2008.
9. Θεοφάνης Φ, Η Νοσηλευτική Φροντίδα σήμερα, www.medtime.gr, 20/11/2009.
10. Σαχίνη-Καρδάση Α, Πάνου Μ, Παθολογική και Χειρουργική Νοσηλευτική, Νοσηλευτικές διαδικασίες, Τόμος 1^{ος}, Έκδοση 2^η, Εκδόσεις Βήτα, Αθήνα 1997, σ.8.
11. Will M. E, McEwen M, Νοσηλευτικές Θεωρίες, Μετάφραση-Επιμέλεια: Κοτρώτσιου Ε, Επίτομος, Έκδοση 2^η, Εκδόσεις Βήτα, Αθήνα 2004, σ.27-28.
12. Κυριακίδου Θ. Ε, Κοινωνική Νοσηλευτική, Επίτομος, Έκδοση 6^η, Εκδόσεις Ταβίθα, Αθήνα 2005, σ.69.
13. Μαλγαρινού Α. Μ, Κωσταντινίδου Φ. Σ, Νοσηλευτική Παθολογική-Χειρουργική, Τόμος 2^{ος}, Μέρος 1^ο, Έκδοση 20^η, Εκδόσεις Ταβίθα, Αθήνα 2005, σ.5.
14. Μαλγαρινού Α. Μ, Κωσταντινίδου Φ. Σ, Νοσηλευτική παθολογική-Χειρουργική, Τόμος 2^{ος}, Μέρος 2^ο, Έκδοση 21^η, Εκδόσεις Ταβίθα, Αθήνα 2005, σ.79, 250-251.
15. Wright G. S, Νοσηλευτική Υπερηλίκων, Μετάφραση-Επιμέλεια: Ταλαντοπούλου Μ, Παπαγιάννη Π, Επίτομος, Έκδοση 2^η, Εκδόσεις Έλλην, Αθήνα 1998, σ.28.

16. *Alfaro-Lefevre R*, Εφαρμόζοντας τη Νοσηλευτική Διεργασία, Μετάφραση-Επιμέλεια: Ζαβερδίου Ρ, Επίτομος, Έκδοση 5^η, Εκδόσεις Παρισιανού, Αθήνα 2005, σ.27, 34.
17. *Σαββοπούλου Γ. Γ*, Βασική Νοσηλευτική, Επίτομος, Έκδοση 4^η, Εκδόσεις Ταβίθα, Αθήνα 2004, σ.141-142.
18. *Λαυρά Α. Β*, Ηρωισμός και Νοσηλευτική, Επίτομος, Έκδοση 2^η, Εκδόσεις Παρισιανός, Αθήνα 1996, σ.13-15.
19. *Πάνου Μ*, Παιδιατρική Νοσηλευτική, Επίτομος, Έκδοση 4^η, Εκδόσεις Ταβίθα, Αθήνα 2004, σ.141-142.
20. *Δρίτσας Α*, Θεραπεύοντας με την τέχνη, Ελευθεροτυπία, www.enet.gr, 09/09/2008
21. *Darnley-Smith R*, Music Therapy, Επίτομος, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις Sage Publications, London 2003, σ.30.
22. *Σακαλάκ Η*, Μουσικές Βιταμίνες, Στοιχεία μουσικής ιατρικής, Μουσικής ψυχολογίας, Επίτομος, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις Fagotto, Αθήνα 2004, σ.152, 245-248.
23. *Robertson A*, Pediatric Music Therapy, www.floridahospitalforchildren.com, 20/04/2010.
24. The Royal Children's Hospital Melbourne, Music Therapy: About Music Therapy, www.rch.org.au, 28/05/2010.
25. Τι είναι η Μουσικοθεραπεία; www.musictherapy.gr/page1.htm, 16/05/2010.
26. *Κουτρούμπας Μ*, Μουσικοθεραπεία, www.argo.gr, 21/11/2009.
27. *Γαλλή-Βαρειά Η*, Η χρήση της μουσικής ως θεραπευτικό μέσο, Perceptum, Τεύχος 20, Εκδόσεις Ελληνική Κοινότητα, Αθήνα 2004, σ.15-18.
28. *Γουναρίδη Σ*, Η μουσική ως θεραπευτικό μέσο ειδικών προβλημάτων του ανθρώπου, www.peemde.gr, 21/11/2009.
29. *Περράκης Ν*, Μουσικοθεραπεία, www.altlife.gr, 20/11/2009.
30. Μουσική: Η εναλλακτική αγωγή της ψυχής, www.nea-acropoli-athens.gr, 20/11/2009.
31. *Παπαγεωργίου Β*, Μουσικοθεραπεία: ο ρόλος και η σημασία της, www.medlook.gr, 19/11/2009.
32. *Κοκκίδου Μ, Διονυσίου Ζ*, Μουσική: Παιδεύει, εκπαιδεύει, θεραπεύει, Πρακτικά 6^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου της Ελληνικής Ένωσης για τη μουσική εκπαίδευση, Επίτομος, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις Ελληνική Ένωση για τη Μουσική Εκπαίδευση, Αθήνα 2009, σ.96, 377-378.

33. Κώστας Α, Η τέχνη στην υπηρεσία της επιστήμης Ι, www.kathimerini.gr, Αθήνα, 01/02/2004.
34. Κώστας Α, Η τέχνη στην υπηρεσία της επιστήμης ΙΙ, www.kathimerini.gr, Αθήνα 01/02/2004.
35. Ετιμέτσογλου Ι, Αδαμοπούλου Χ, Μουσικοθεραπεία και άλλες μουσικές προσεγγίσεις για παιδιά και νέους με αναπηρίες, Πρακτικά Συνεδρίου, Επίτομος, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις Μουσικός Οίκος, Αθήνα 2009, σ.100-120.
36. Δαδιώτη Ζ, Η χρήση της μουσικής στη νοσηλεία ασθενών, Πτυχιακή Εργασία, Επιβλέπουσα: Φιδάνη Κ, Α.Τ.Ε.Ι Πάτρας, Πάτρα 2008, σ.30-45.
37. Δαδιώτη Ζ, Μουσικοθεραπεία, Σεμινάρια, Επιβλέπουσα: Παπαδημητρίου Μ, Α.Τ.Ε.Ι Πάτρας, Πάτρα 2007, σ.50-57.
38. Shaboutin S, Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής, Επίτομος, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις PLS, Αθήνα 2005, σ.80-100.
39. Η Μουσικοθεραπεία και η μεταμόσχευση μυελού των οστών, www.medlook.net/article.asp?item_id=1068, 18/06/2010.
40. Η αϋπνία και η μουσική, www.medlook.net/article.asp?item_id=1625, 18/06/2010.
41. Η μουσική για θεραπεία στην κατάθλιψη, τον πόνο, το άγχος και το στρες, www.medlook.net/article.asp?item_id=2745, 26/10/2008.
42. Δρίτσας Α, Η μουσική ως φάρμακο, Επίτομος, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις Info Health, Αθήνα 2003, σ.74-78.
43. Ευδοκίμου-Πάπαγεωργίου Ρ, Δραματοθεραπεία-Μουσικοθεραπεία, Επίτομος, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1999, σ.60-61.
44. Δρίτσας Α, Η μουσική ως φάρμακο: μια συμπληρωματική θεραπευτική προσέγγιση στη σύγχρονη ιατρική, www.helios-eie.ekt.gr, 13/05/2010.
45. Πυροκάκου Κ, Προληπτική Μουσικοθεραπεία, www.kathimerini.gr, 21/11/09.
46. Βήχα Χ, Καρατάσας Σ. Μ, Μεντή Δ, Η θεραπευτική αξία της μουσικής, Πτυχιακή Εργασία, Επιβλέπουσα: Θεοδωράτου Μ, Α.Τ.Ε.Ι Πάτρας, Πάτρα 2008, σ.44-46, 105-110.
47. Campbell D, Η επίδραση του Μότσαρτ: Αντλώντας δύναμη από τη μουσική για τη θεραπεία του σώματος και την ενδυνάμωση του νου και την απελευθέρωση του δημιουργικού πνεύματος, Μετάφραση: Τσοτσορού Α, Επιμέλεια: Μύστακα Χ, Επίτομος, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις Φιλομάθεια, Αθήνα 2005, σ.196.

48. Μακρή-Καπατσώρη Μ, Φίκας Σ, Φώη Φ, Η χρήση των Εικαστικών Τεχνών ως μέσο θεραπείας παιδιών σχολικής ηλικίας, Πτυχιακή Εργασία, Επιβλέπουσα: Γαιτάνη Ρ, Α.Τ.Ε.Ι Πάτρας, Πάτρα 2008, σ.12-27, 55, 57.
49. Δρίτσας Α, Η μουσική ως φάρμακο, www.kathimerini.gr, 01/02/2010.
50. Η μουσική ως θεραπευτικό μέσο ειδικών προβλημάτων του ανθρώπου, www.peemde.gr, 19/12/2009.
51. Gill L, Music provides healing grace note for hospital patients, www.usatoday.com/news/health/2008-06-16-music-healing_n.htm, 16/06/2008.
52. Κουσιγιώρη Ξ, Θετική η επίδραση της μουσικής στο κυκλοφορικό σύστημα, www.medvoi365.gr, 13/10/2008.
53. Η όπερα κάνει καλό, www.neoskosmos.com, 10/01/2010.
54. Ευαγγέλου Ε, Χορός: Ένα μέσο έκφρασης και επικοινωνίας, Εφαρμογές σε πλαίσια θεραπείας και αποκατάστασης, Πτυχιακή Εργασία, Επιβλέπουσα: Πρελορέντζου Ε, Α.Τ.Ε.Ι Αθήνας, Αθήνα 2004, σ.97-100.
55. Ζάχος Α, Χοροθεραπεία-Κινητική Θεραπεία: Μια πρωτοποριακή, εναλλακτική μέθοδος θεραπείας, www.specialeducation.gr, 04/10/2004.
56. Χοροθεραπεία, www.gadt.gr/choreotherapy.htm, 10/04/2010.
57. Χοροθεραπεία, www.el.wikipedia.org, 15/05/2010.
58. Ανδρουλάκη Ε, Θεραπείες μέσω τεχνών: Β΄ Χοροθεραπεία, www.alopsis.gr, 16/02/2006.
59. Αναστασία Ν, Τζάκα Ε. Ν, Χοροθεραπεία: Τέχνη στη θεραπεία, www.diodos.info/mag/modules/tinycontent/index.php?id=519, 17/05/2010.
60. Billmann S. F, Χοροθεραπεία με την πρωτόγονη έκφραση, Μετάφραση: Μωραΐτου Λ, Αναστασοπούλου Α, Επιμέλεια: Ράφτης Α, Επίτομος, Έκδοση 2^η, Εκδόσεις Τρόπος Ζωής, Αθήνα 1997, σ.12, 15-16, 154.
61. Schott F, Όταν ο χορός θεραπεύει: Η θεραπευτική λειτουργία του χορού-ανθρωπολογική προσέγγιση, Μετάφραση-Επιμέλεια: Μαρούσου Κ, Επίτομος, Έκδοση 2^η, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1997, σ. 266-167.
62. Κουτρούμπας Μ, Χοροθεραπεία, www.alopsis.gr, 15/05/2010.
63. Ψυχοθεραπεία μέσω δημιουργικής κίνησης: Χοροθεραπεία, www.iera-kinisis.gr, 25/07/2010.
64. Οι τέχνες ως παράγοντας διατήρησης και ανάπτυξης της ψυχικής υγείας του ανθρώπου- Art Therapy, Χοροθεραπεία, Μουσικοθεραπεία, Δραματοθεραπεία, Τι

είναι η χοροθεραπεία, www.matia.gr/library/e-book_01/009_art_therapy_1.html, 26/06/2010.

65. Βίτσα Α. Μ, Μπάκα Χ, Θεραπεία μέσω τέχνης για παιδιά ηλικίας 5 έως 12 ετών με διανοητικές, σωματικές, και ψυχικές διαταραχές, Πτυχιακή Εργασία, Επιβλέπουσα: Αταλόγλου Κ, Α.Τ.Ε.Ι Πάτρας, Πάτρα 2004, σ.5-12, 15, 46.

66. Shantala L, Χοροθεραπεία: Θεωρητικό υπόβαθρο, www.shantala.gr, Αθήνα 2006.

67. Δρίτσας Α, Η τέχνη ως μέσον θεραπευτικής αγωγής, Επίτομος, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, Αθήνα 2004, σ.15-16.

68. Ασημάκης Π, Σύγχρονες ψυχοθεραπείες στην Ελλάδα, Επίτομος, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις Ινστιτούτο Προσωπικής Ανάπτυξης, Αθήνα 1999, σ.477-478, 506-507, 574-575, 588-589.

69. Ρόκου Τ, Ψυχοθεραπεία με πινέλα και καβαλέτα, www.naftemporiki.gr, 16/11/2007.

70. Κουτρούμπας Μ, Εικαστική Θεραπεία, Art Therapy, www.tarpa.ondsl.gr, 29/05/2010.

71. Jennings S, Minde A, Μάσκες της ψυχής: Εικαστικά και θέατρο στη θεραπεία, Μετάφραση: Σκαρβέλη Γ, Επιμέλεια: Αναγνωστοπούλου Ν, Επίτομος, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1996, σ. 58-65, 77-92.

72. Πίτσιμάκη Α, Η τέχνη στην υπηρεσία της ιατρικής, www.myhoroscope.gr, Οκτώβριος 2008.

73. Dalley T, Case C, Schaverien J, Weir F, Halliday D, Nowell P, Waller D, Θεραπεία μέσω της τέχνης: Η εικαστική προσέγγιση, Μετάφραση: Σκαρβέλη Γ, Επιμέλεια: Αναγνωστοπούλου-Ιωαννίδου Ν, Επίτομος, Έκδοση 2^η, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1998, σ. 55-58, 68-80.

74. Παιγνιοθεραπεία, www.bestrong.org.gr, 05/02/2009.

75. Προσεγγίζοντας τη παιδική ψυχή με το παιχνίδι, www.aglaiakyriakou.gr, 20/05/2010.

76. Παιδί και παιχνίδι, www.4gym-kozan.koz.sch.gr 21/05/2010.

77. Το άθυρμα, Παιγνιοθεραπεία, Δραματοθεραπεία, www.playtherapy.gr, 23/05/2010.

78. Κρίσεις πανικού και Παιγνιοθεραπεία, www.medvoi365.gr, 27/02/2009.

79. Ονούφριου Μ, Το παιχνίδι και η θεραπευτική του αξία στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, Πτυχιακή Εργασία, Επιβλέπουσα: Θεοδωράτου Μ, Α.Τ.Ε.Ι Πάτρας, Πάτρα 2000, σ.72-73.
80. Ομάδα συγγραφέων, Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, Λεξικό, Τόμος 6^{ος}, Έκδοση 1^η, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1991, σ.3584-3585.
81. Παραμύθι το θεραπευτικό, www.fastimare.net, 01/06/2010.
82. Adamo S, Adamo-Serpieri S, De Falco R, Di Cicco T, Foggie R, Giacometti P, Siani G, Tom Thumb in hospital: The fairy tale workshop in a pediatric oncology and haematology ward, www.prod.informaworld.com, 03/08/2008.
83. Hello and welcome to the clown-doctors, www.clowndoctors.co.uk, 15/04/2010.
84. Μπούκα Ν, Γιατροί-κλόουν διώχνουν το φόβο από τα άρρωστα παιδιά, www.parents.gr/forum/showthread.php?t=53052, 28/09/2008.
85. Γιατροί-κλόουν, www.health.ana-mpa.gr/views.php?id=564, Αθήνα 2005.
86. Clown-Doctors, www.humorfoundation.com.au, 28/05/2010.
87. Mandal A, Laughter is the best medicine for ill kids: say clown-doctors, www.news-medical.net, 02/04/2010.
88. Θεραπευτής-γελωτοποιός: ένα νέο επάγγελμα, www.parents.gr, 28/09/2008.
89. Οι γιατροί κλόουν, www.kilkis-festival.gr, 01/06/2010.
90. A day with a clown-doctor: Preparation, www.ibtissama-lb.org, 15/07/2010.
91. Βασιλοπούλου Φ, Έκανα για πρώτη φορά γελωτοθεραπεία, www.vita.gr/html/ent/100/ent.21000.asp, 01/03/2006.
92. Λουπασάκης Α, Γέλιο, η καλύτερη θεραπεία, www.holisticharmony.com, 29/05/2010.
93. Το δικαίωμα στη χαρά, Γελάστε είναι θεραπευτικό, www.myhoroscope.gr, 22/11/2005.
94. Ξεαδακτύλου Π, Γελάτε γιατί χανόμαστε, www.agelioforos.gr, 02/05/2010.
95. Παγιά Α, Η γελωτοθεραπεία δεν είναι για γέλια, www.qualitynet.gr, 12/01/2009.
96. Γέλιο, το καλύτερο φάρμακο, www.heraklionblogs.gr, 18/06/2010.
97. Φουμελιώτη Α, Η γιόγκα του γέλιου, www.enet.gr, 12/04/2010.
98. Δραματοθεραπεία, www.edpe.gr/el/dramatherapy, 16/05/2010.
99. Δραματοθεραπεία www.specialeducation.gr, 30/06/2003.
100. Κουτρούμπας Μ, Δραματοθεραπεία, www.tarpa.ondsl.gr, 31/05/2010.

101. Σταύρου Δ, Η δραματοθεραπεία στα παιδιά και στους εφήβους, www.drama-mediation.blogspot.com/2006/11blog-post.html, 12/11/2006.
102. Δραματοθεραπευτική προσέγγιση, www.herma-dramatherapy.gr, 13/05/2010.
103. Συντακτική επιτροπή, Τι είναι για ‘μας το παραμύθι, Το παραμύθι, Τόμος 1^{ος}, Τεύχος 1^ο, Εκδόσεις Τσώλης Γ. Χ, Αθήνα 2010, σ.5, 7, 9-10, 25.
104. Δημάκη Μ, Τα παραμύθια ταξιδεύουν και θεραπεύουν στο αντικαρκινικό νοσοκομείο «Άγιος Σάββας», www.wordpress.com, 11/10/2010.
105. Ελένη Θεοδοσίου, Η φαντασία μέσα από το παραμύθι, Το περιοδικό της Αγγαίτσας, Τεύχος 2^ο, Εκδόσεις Τρίο Φύλλο, Αθήνα 2006, σ.21.
106. Αμπατζή Μ, Εκπαιδευοντας τους εκπαιδευτικούς μέσα από το παραμύθι, Παρατηρητής Θράκης, Θράκη 2009, σ.10.
107. Παπαηλίου Μ, Ανακούφιση και γελωτοθεραπεία, www.lovepeople.gr, 11/10/1010.
108. Αβούρης Δ, Αφηγητής Παραμυθιών, Αφήγηση Παραμυθιών και Εικαστική Θεραπεία σε ειδικά σχολεία, φορείς ΑΜΕΑ και Πανεπιστημιακά Νοσοκομεία, Τεύχος 1^ο, Εκδόσεις Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, Αθήνα 2008, σ.3.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Α.Τ.Ε.Ι ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ: Σ.Ε.Υ.Π.
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ :
Μουσταίρα Ελένη
Μπιτσάνη Φωτεινή

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: DR ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕ ΘΕΜΑ:

<<Η νοσηλευτική τέχνη, η μουσική και οι άλλες τέχνες: παράγοντες διατήρησης και ανάπτυξης της ψυχικής υγείας του νοσηλευτικού προσωπικού και θεραπείας των ασθενών.>>

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:

Ηλικία: [.....]

Φύλο: Άρρεν Θήλυ

Χρόνια Υπηρεσίας: 0-5
6-10
10-15
15-20
>20

ΣΧΟΛΗ ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗΣ: ΔΕ ΕΤΟΣ ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗΣ: [.....]
ΤΕ
ΠΕ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ: ΝΑΙ ΟΧΙ

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ: ΝΑΙ ΟΧΙ

Έχετε μουσική παιδεία; ΝΑΙ ΟΧΙ

Εάν ναι, αναφέρατε τι ακριβώς: _____

Η ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΕΣΤΕ ΕΙΝΑΙ:

- | | | | |
|-------------|--------------------------|----------------|--------------------------|
| ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ | <input type="checkbox"/> | ΜΟΝΑΔΑ ΠΡΟΟΡΩΝ | <input type="checkbox"/> |
| ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΗ | <input type="checkbox"/> | ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ | <input type="checkbox"/> |
| ΜΕΘ | <input type="checkbox"/> | ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ | <input type="checkbox"/> |
| ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗ | <input type="checkbox"/> | ΆΛΛΟ:..... | |
| ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ | <input type="checkbox"/> | | |

1. Στην κλινική που εργάζεστε τι έχει χρησιμοποιηθεί – δοκιμαστεί από τα παρακάτω:

1. Μουσικοθεραπεία
2. Δραματοθεραπεία
3. Παιγνιοθεραπεία
4. Χοροθεραπεία
5. Τίποτε από τα παραπάνω

2. Η κλινική που εργάζεστε παρέχει μουσική ευχαρίστηση για την ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση των ασθενούντων και του νοσηλευτικού προσωπικού;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν ναι, με ποιό τρόπο: _____

3. Η επίδραση της μουσικής σε συστηματική βάση μέσα στο νοσοκομείο ή σε χώρους διαμονής του ασθενούς, μπορεί να βελτιώσει τη σωματική και ψυχική του υγεία;

ΝΑΙ ΙΣΩΣ ΟΧΙ

4. Η μουσική ως μέσο θεραπείας, μπορεί να βοηθήσει τον ασθενή:

1. Να απομακρύνει το άγχος και το φόβο
2. Να απομακρύνει τη στεναχώρια, τη λύπη
3. Να απομακρύνει τη μελαγχολία
4. Να απομακρύνει την κατάθλιψη
5. Να αποκτήσει αισιοδοξία, ελπίδα
6. Να αποδεχτεί την ασθένειά του
7. Να συνεργαστεί με το ιατρούγειονομικό προσωπικό
8. Τίποτε από τα παραπάνω

5. Θεωρείτε ότι η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη συναισθηματική αποφόρτιση, σε ασθενείς που βρίσκονται στο τελικό στάδιο ζωής;

ΝΑΙ ΙΣΩΣ ΟΧΙ

6. Τι θα προτείνατε για την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας, στους χώρους νοσηλείας στην Ελλάδα;

1. Σωστή και υπεύθυνη ενημέρωση για τη θετική επίδραση της μουσικοθεραπείας στους υπεύθυνους υγείας
2. Οργανωμένα κέντρα μουσικοθεραπείας (γενικά) σε χώρους νοσηλείας, σε χρονίζοντα περιστατικά, σε βαρέως πάσχοντες
3. Η μουσική να είναι απαλή
4. Η μουσική να είναι στην επιλογή διάθεσης του ασθενούς
5. Είμαι αρνητικός / δεν εκφέρω γνώμη

6. Στην κλινική που εργάζεστε, θα επιλέγατε τη μουσική ως ανακουφιστικό μέτρο για τον πόνο του ασθενούς αντί του παυσίπνου;

ΝΑΙ ΙΣΩΣ ΟΧΙ

7. Θεωρείται ότι η ένταση της μουσικής συμβάλλει στη θεραπεία:

Αυξημένη ένταση: Θετικά Αρνητικά

Μειωμένη ένταση: Θετικά Αρνητικά

8. Αντιδράσεις ασθενών στο άκουσμα μουσικής κατά τη διάρκεια διαμονής τους στο νοσοκομείο θα είναι:

Θετικές

Αρνητικές

9. Η μουσική επιδρά θετικά στο ψυχισμό των ατόμων, που εργάζονται στα νοσοκομεία;

ΝΑΙ ΙΣΩΣ ΟΧΙ

10. Η μουσική επηρεάζει θετικά το έργο του χειρουργού;

ΝΑΙ ΙΣΩΣ ΟΧΙ

11. Τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής μπορούν να βοηθήσουν το νοσηλευτικό προσωπικό στη παροχή καλύτερης ποιότητας νοσηλευτικής φροντίδας στους ασθενείς;

ΝΑΙ ΙΣΩΣ ΟΧΙ

12. Η μουσική μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση λαθών κατά τη χορήγηση φαρμάκων ή άλλων λεπτών νοσηλειών, όπως μεταγγίσεις κλπ;

ΝΑΙ ΙΣΩΣ ΟΧΙ

Αν ναι, γιατί;

Εξαρτάται: Από το είδος μουσικής
Από την ένταση της μουσικής
Μη επιθυμητή μουσική
Άλλο.....

13. Ποια από τα παρακάτω είδη μουσικής μπορούν να βοηθήσουν τον ασθενή και συμβάλλουν στη συναισθηματική σας αποφόρτιση κατά την έξοδό σας από το εργασιακό περιβάλλον του νοσοκομείου;

1. Κλασσική μουσική
2. Λαϊκή μουσική
3. Παραδοσιακή μουσική
4. Έντεχνη μουσική
5. Οπερέτα
6. Rock, Pop
7. Rnb, Hip-Hop

14. Οι γνώσεις του νοσηλευτικού προσωπικού όσον αφορά τη μουσική ως μέθοδο θεραπείας, είναι επαρκείς;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν όχι, γιατί;

1. Ελλιπής εμπειρία
2. Ελλιπής εκπαίδευση
3. Δεν συνηθίζεται στα κρατικά νοσοκομεία της Ελλάδας
4. Αδιαφορία των υπευθύνων της υγείας
5. Είναι πολυτέλεια για τα σημερινά δεδομένα των κρατικών νοσοκομείων

15. Η ύπαρξη πινάκων ζωγραφικής με διάφορες παραστάσεις, στους χώρους του νοσοκομείου, επιδρούν θετικά στο ψυχισμό των ασθενών, επισκεπτών και υγειονομικού προσωπικού;

- | | | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|
| 1. Ασθενείς | ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ | <input type="checkbox"/> |
| 2. Επισκέπτες | ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ | <input type="checkbox"/> |
| 3. Υγειονομικό προσωπικό | ΝΑΙ | <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ | <input type="checkbox"/> |

16. Στις παιδιατρικές κλινικές του εξωτερικού παραμυθάδες, μουσικοί, τραγουδοποιοί, θεατράνθρωποι, μεταφέρουν τα παιδιά που νοσούν σε ένα μαγικό περιβάλλον που τα συναρπάζει. Γνωρίζετε ότι αυτή η δραστηριότητα λαμβάνει εφαρμογή ως εθελοντική ενέργεια και στο εθνικό σύστημα υγείας της Ελλάδας;

ΝΑΙ ΙΣΩΣ ΟΧΙ

17. Η τέχνη της αφήγησης των παραμυθιών, συμβάλλει στην ανακούφιση του παιδιού που νοσεί και του επιτρέπει να αντλήσει κουράγιο, δύναμη και γνώση τόσο το ίδιο, όσο και η οικογένεια του:

ΝΑΙ ΟΧΙ

18. Γνωρίζετε ότι οι «γιατροί-κλόουν», με αμερόληπτο και διασκεδαστικό τρόπο, ωθούν μέσα από το χιούμορ την υποστήριξη και ενδυνάμωση των παιδιών που νοσούν, αποσπώντας την προσοχή τους κατά την διάρκεια επώδυνων διαδικασιών;

ΝΑΙ ΟΧΙ

19. Χορεύετε για να μειώσετε το εργασιακό σας stress;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν ναι, που: _____

20. Ο χορός μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του εργασιακού σας stress;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν ναι, ποια από τα παρακάτω είδη χορού βοηθούν στη μείωση του εργασιακού σας stress;

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1. Λαϊκοί χοροί | <input type="checkbox"/> |
| 2. Παραδοσιακοί Ελληνικοί Χοροί | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ευρωπαϊκοί χοροί | <input type="checkbox"/> |
| 4. Μοντέρνοι χοροί | <input type="checkbox"/> |
| 5. Latin- Αργεντίνικο tango | <input type="checkbox"/> |
| 6. Οριεντάλ | <input type="checkbox"/> |

21. Θεωρείται ότι η δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί τη δυναμική του δράματος για να θεραπεύσει «το δράμα μιας ασθενούς ψυχής»;

ΝΑΙ ΟΧΙ

22. Ασπάζεστε την άποψη ότι η δραματοθεραπεία αποτελεί για τους ασθενείς και το νοσηλευτικό προσωπικό μια πολύτιμη «πρόβα ζωής»;

ΝΑΙ ΟΧΙ

23. Οι Τέχνες συμβάλλουν :

1. Στην επικοινωνία ασθενών-νοσηλευτών
2. Στη φιλική επαφή ασθενών-νοσηλευτών
3. Στην αποβολή του συναισθηματικού φορτίου στους πάσχοντες
4. Στην μείωση του εργασιακού stress
5. Στην προώθηση του ομαδικού πνεύματος κατά την εργασία
6. Στην ενεργό συμμετοχή του νοσηλευτικού προσωπικού, στην εκτέλεση των καθηκόντων που διενεργούν με ευχαρίστηση
7. Σε τίποτε από τα παραπάνω

24. Θεωρείτε ότι οι Τέχνες μπορούν να ενταχθούν στον θεραπευτικό σχεδιασμό ενός νοσηλευτικού προγράμματος;

ΝΑΙ ΟΧΙ

25. Μέσα από τις Τέχνες ο ασθενής και ο θεραπευόμενος μπορούν να οδηγηθούν στην Αναγέννηση και Κάθαρση του εαυτού τους;

ΝΑΙ ΟΧΙ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σας επισημαίνουμε ότι θα τηρηθεί η ανωνυμία σας και αν το επιθυμείτε μπορούμε να σας γνωστοποιήσουμε τα αποτελέσματα της ερευνάς μας. Για οποιαδήποτε απορία σας μπορείτε να απευθυνθείτε στις σπουδάστριες:

ΜΟΥΣΤΑΪΡΑ ΕΛΕΝΗ
ΜΠΙΤΣΑΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ

Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας.

ΠΟΙΗΜΑ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟ ΣΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ...

Σε κάθε λύπη και χαρά και σ' ό,τι φέρνει ο χρόνος
η μουσική είναι συντροφιά και λύτρωση και πόνος
σε κάθε ζήλια και θυμό στο κλάμα στο σκοτάδι
και στο δικό μας το χαμό στο τέλος και στο χάδι

Μόνο η μουσική μου κάνει αλήθεια
ό,τι φέμα τώρα και να ζω
Βάλε μουσική χορεύοντας να φύγω
σε μια φιγούρα απλή και δυνατή
το θέλω μου να πτύγω
Ό,τι θες εσύ τα χέρια μου ανοίγω
να κάνω ένα βήμα και στροφή
χορεύοντας να φύγω

Βάλε μουσική...
Κι ό,τι θες εσύ...

Και το ρυθμό της έχω βρει προτού ακόμα αρχίσει
και ξέρω πριν το θέμα μπει αν μ' έχεις αγαπήσει
κι όταν το όχι θα ακουστεί φοβάμαι να 'μαι μόνη
μα το σκεπάζει η μουσική που αμέσως δυναμώνει

Από ομάδα φωτογραφίας σε φάση ψυχολογικής απεξάρτησης

*«Η τέχνη μας ανακαλύπτει
Ή την ανακαλύπτουμε ξανά, όταν γεννιέται
Στα σπλάχνα της κάτι καινούργιο.
Μια βρεφική αλήθεια που θέλει να μας
Ανιστορήσει τον κόσμο μας για μια ακόμη φορά,
Μέσα από τα δικά της μάτια.
Στη νέα ζωή λοιπόν που επιλέξαμε για μας,
Ανακαλύψαμε τον κόσμο των συναισθημάτων.
Έναν κόσμο διαφορετικό, αλλά συνάμα και
Τόσο όμορφο.
Θετικά ή αρνητικά συναισθήματα, δεν έχει σημασία.
Είναι όμως αυτά που σε κάνουν να χαίρεσαι τη ζωή
Και να προσδοκάς κάτι καλύτερο.
Τα κουβαλούσαμε πάντα μαζί μας
Αλλά μας τρόμαζαν και μας φόβιζαν τόσο,
Ωστε καταφέραμε να τα κοιμίσουμε πολύ καλά
Μέσα μας και να ζήσουμε χωρίς αυτά.
Σαν Άνθρωποι Σκιές.
Τώρα πλέον, όχι μόνο τα ξυπνήσαμε από το λήθαργο,
Θέλοντας να τα βγάλουμε στην επιφάνεια και
Να ζήσουμε μ' αυτά,
Αλλά μέσα από αυτή την ομάδα προσπαθούμε
Να τους δώσουμε αξία, ζωή και νόημα.
Απαθανατίζοντάς τα»*

ΜΑΡΤΥΡΙΑ

Στη διεθνή βιβλιογραφία έχουμε πολλές περιγραφές και μαρτυρίες ιεραποστόλων και ταξιδευτών από πρωτόγονους λαούς, που αποδεικνύουν την πίστη των λαών αυτών στη μαγική στη μαγική δύναμη των ηχητικών φαινομένων. Σ' αυτές τις μαρτυρίες βρίσκουμε ακόμη τις ρίζες και για άλλες μορφές σύγχρονης Ψυχοθεραπείας: το Ψυχόδραμα, τον ψυχοχορό, την θεραπευτική κινησιολογία.

Για παράδειγμα θα αναφέρουμε την παρακάτω πληροφορία. Ένας Άγγλος ιεραπόστολος περιγράφει την τελετουργία της θεραπείας δύο μικρών αρρώστων κοριτσιών με τη βοήθεια της μουσικής και του χορού, όπως την παρακολούθησε στη Μαγαδασκάρη το 1870: «Όλοι οι κάτοικοι του χωριού έκαναν έναν κύκλο και χτυπούσαν συνεχώς τα χέρια τους γύρω από τις άρρωστες μικρές, που ήταν ξαπλωμένες και περίεργα στολισμένες. Κατόπιν οι γυναίκες τραγούδησαν ένα μονότονο τραγούδι ενώ οι άντρες χτυπούσαν τα ξύλινα τύμπανά τους. Ύστερα, μια γυναίκα 'Ιερής Καταγωγής', που είχε έρθει ειδικά γι αυτή τη λειτουργία, άρχισε να χορεύει στο κέντρο του κύκλου, ενώ μια άλλη, που ήταν καθισμένη ακριβώς πίσω απ' τις άρρωστες, έκανε ένα τρομακτικό θόρυβο χτυπώντας κομμάτια από μέταλλο. Αυτή η λειτουργία είχε σκοπό να διώξει τα 'κακά πνεύματα' από τις άρρωστες και να τα οδηγήσει προς το σώμα της χορεύτριας που, χάρη στην καταγωγή της, ήταν προστατευμένη από την επιρροή αυτών των πνευμάτων».

Σε πολλά αραβικά και εβραϊκά κείμενα, αλλά και σε σκίτσα της εποχής, βλέπουμε μουσικούς στο προσκέφαλο αρρώστων, που προσπαθούν, προφανώς, να τους ανακουφίσουν από τους πόνους ή να τους θεραπεύσουν με τους ήχους των μουσικών οργάνων. Για πολλούς λόγους οι μαγικές θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής πήγαζαν και απ' τα όργανα που έβγαζαν τους ήχους. Τον 16ο αιώνα, ένας Ιταλός φυσιολόγος, ο Ζαν ντε λα Πόρτα, αναφέρει πως τα μουσικά όργανα, κατασκευασμένα από ξύλο θεραπευτικών φυτών, παράγουν ήχους που έχουν τις ίδιες θεραπευτικές ιδιότητες μ' αυτές των φυτών.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ



Και τα παιδιά που νοσηλεύονται στα Νοσοκομεία με σοβαρά προβλήματα υγείας, έχουν το δικαίωμα να περνούν ευχάριστες στιγμές που θα τα βοηθήσουν να νιώσουν καλύτερα και να ξεχάσουν για λίγο τις δύσκολες στιγμές που περνούν.

Στόχος λοιπόν του συλλόγου μας μέσα από τη Δημιουργική Απασχόληση είναι η διευκόλυνση της παραμονής των παιδιών στο δύσκολο χώρο του νοσοκομείου και η διατήρηση της καλής ψυχολογικής και συναισθηματικής κατάστασης των παιδιών.

Η προσπάθεια αυτή πλαισιώνεται από ψυχολόγους, ειδικούς καλλιτεχνικής αγωγής και εθελοντές.

Επιπλέον, σε συνεργασία με το τμήμα κοινωνικής και ψυχολογικής στήριξης του Συλλόγου, καλύπτονται περιστατικά αμέλειας ή εγκατάλειψης παιδιών που πρέπει να νοσηλευθούν για τις απαραίτητες εξετάσεις. Για όσο διάστημα βρίσκονται στο Νοσοκομείο, τη φροντίδα τους αναλαμβάνουν εθελοντές. Η προσφορά των ανθρώπων αυτών που καλύπτουν τις βάρδιες και ιδιαίτερα τις νυχτερινές στην 24ωρη φροντίδα των παιδιών είναι ανεκτίμητης αξίας, ειδικά αν λάβει κανείς υπόψη του ότι οι περισσότεροι εργάζονται ή σπουδάζουν και πρόσφεραν τις ώρες της ξεκούρασης ή της διασκέδασής τους!

Στις δραστηριότητες της Δημιουργικής Απασχόλησης των παιδιών στα Νοσοκομεία, περιλαμβάνονται:

- Χειροτεχνίες, κατασκευές και ζωγραφική
- Κατασκευή μουσικών οργάνων
- Κατασκευές για εθνικές επετείους
- Χριστουγεννιάτικες κατασκευές
- Αποκριάτικες κατασκευές
- Πασχαλινές κατασκευές και διακοσμητικά
- Κατασκευή λαμπάδων
- Ανοιξιάτικες κατασκευές
- Σχολικές κατασκευές
- Ενασχόληση με επιτραπέζια παιχνίδια και πάζλ
- Ομαδικά μουσικά και θεατρικά παιχνίδια
- Κουκλοθέατρο & θέατρο σκιών
- Παιχνίδια μνήμης, μαθηματικών και παρατηρητικότητας
- Αφήγηση παραμυθιών & διηγημάτων ή αυτοσχέδιων ιστοριών που συμπληρώνουν τα παιδιά
- Τραγούδι με συνοδεία κιθάρας ή πιάνου/αρμόνιου & μουσικά ακούσματα από cd.



Ακόμη στη δραστηριότητα αυτή εντάσσεται και επίσκεψη κλόουν, καθώς και η διοργάνωση πάρτι γενεθλίων ή ονομαστικών εορτών. Μάλιστα κάθε Χριστούγεννα διοργανώνεται επίσκεψη Αη Βασίλη και ξωτικών που μοιράζουν δώρα στα παιδιά του νοσοκομείου.

Μέσα από τις παραπάνω δραστηριότητες, προσπαθούμε να περάσουμε στα παιδιά το μήνυμα ότι το νοσοκομείο μπορεί να αποτελέσει και χώρο παιχνιδιού, χαράς και δημιουργίας – εκτός από πλαίσιο που συνδέεται με ασθένειες και πόνο. Η ευχάριστη ατμόσφαιρα που δημιουργείται διώχνει την ένταση και επιδρά λυτρωτικά στις ψυχές παιδιών, γονέων και νοσηλευτών. Με το συνδυασμό μάθησης και ψυχαγωγίας παρέχονται εναλλακτικοί τρόποι ψυχολογικής υποστήριξης και αυτοέκφρασης, που έχουν ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της προσπάθειας των παιδιών και των οικογενειών τους να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες που φέρνει η ασθένεια στη ζωή τους. Η θεραπευτική αξία της προσπάθειάς μας είναι άμεσα ορατή, αφού τα παιδιά γίνονται πιο ανεκτικά στη θεραπεία, επικοινωνούν και συνεργάζονται καλύτερα με τους γύρω τους (γονείς, νοσηλευτές, άλλα παιδιά), εξωτερικεύουν τα συναισθήματα που τα καταβάλλουν και αποκτούν υπομονή, επιμονή, αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.

ΑΘΗΝΑ



Η Δημιουργική Απασχόληση εφαρμόζεται στα Νοσοκομεία Παιδών της Αθήνας από το 1998.

Η δράση μας καλύπτει κυρίως το Νοσοκομείο Παιδών – «Η Αγία Σοφία», όπου η απασχόληση των παιδιών γίνεται καθημερινά τα απογεύματα. Ειδικότερα, στο σαλόνι του Τμήματος Αιματολογίας και Ογκολογίας (Τ.Α.Ο.) λειτουργεί

ειδικά διαμορφωμένος παιδότοπος. Σε αυτόν το χώρο δυστυχώς δεν επιτρέπεται η είσοδος παιδιών από άλλα τμήματα, λόγω πιθανής μεταφοράς μικροβίων και ανάπτυξης λοιμώξεων στα παιδιά του τμήματος (που εξαιτίας της χημειοθεραπείας που λαμβάνουν έχουν χαμηλό αριθμό λευκών αιμοσφαιρίων και επομένως σχεδόν ανύπαρκτη ανοσοποιητική άμυνα).

Υποτυπώδης παιδότοπος λειτουργεί και στην Δ' Πανεπιστημιακή Κλινική (ΠΚ4), όπου ένας πολύ μικρός χώρος έχει διαμορφωθεί με τραπεζάκια και ξύλινα καναπεδάκια, όπου τα παιδιά βρίσκουν απασχόληση και ξεγνοιασιά, δημιουργία και ψυχαγωγία. Στα υπόλοιπα τμήματα, λόγω έλλειψης παιδότοπων, η απασχόληση των παιδιών γίνεται στους θαλάμους ή στα σαλονάκια επισκεπτών. Τα τμήματα αυτά περιλαμβάνουν τα παρακάτω:

Καρδιολογικό

Ορθοπεδικό

Χειρουργικό

Οφθαλμολογικό

Ωτορινολαρυγγολογικό

Ουρολογικό

Νευροχειρουργικό
Παιδιατρικές Κλινικές
Πανεπιστημιακές Κλινικές
Μονάδα Μεταμόσχευσης Μυελού των Οστών
(ΜΜΟ).

Με το «Αγλαΐα Κυριακού» συνεργαζόμαστε (από το Μάρτιο του 2001) για την απασχόληση, ψυχολογική στήριξη ή φροντίδα παιδιών, σε συνεννόηση με την Κοινωνική Υπηρεσία του νοσοκομείου και φυσικά μετά από σχετική παραπομπή της Κοινωνικής Υπηρεσίας του συλλόγου μας.



Στο Παίδων Πεντέλης, σε συνεργασία με την κοινωνική λειτουργό Κα Ρούλα Δέτσιου (μετά από εισήγηση της οποίας ξεκίνησε η Δημιουργική Απασχόληση και στο συγκεκριμένο νοσοκομείο), εθελοντές καλύπτουν τη Δημιουργική Απασχόληση των παιδιών που νοσηλεύονται με πρωινές και απογευματινές επισκέψεις κάθε εβδομάδα, στα παρακάτω τμήματα:

Νευρολογικό
Ορθοπαιδικό
Μεταγγίσεων (Μεσογειακής Αναιμίας)
Παιδιατρικές Κλινικές
Μονάδα Εντατικής Θεραπείας.

Κουκλοθέατρο στο νοσοκομείο

«Ήταν κάποτε ένας ποντικούλης που τον έλεγαν τρωκτικούλη και κάθε φορά που έβλεπε τα αστεράκια στον ουρανό ήθελε να τα αγγίξει. Ζητούσε από τον παππού του να τον σηκώσει ψηλά για να τα φτάσει. Αυτός όμως του απαντούσε ότι τα αστεράκια είναι πολύ ψηλά και δεν είναι εύκολο να τα αγγίξει».

Σύμφωνα με το παραμύθι το ποντικάκι έχει ένα όνειρο και προσπαθεί να το εκπληρώσει. Στην πορεία της προσπάθειάς αυτής εμφανίζεται ένας στρατιώτης που του λέει να κάνουν πόλεμο, του προσφέρει την ευκαιρία να κατακτήσουν τον κόσμο. Μετά συναντά μία κουκλίτσα η οποία του προσφέρει την καλοπέραση. Έπειτα εμφανίζεται ένας ναύτης που του υπόσχεται θησαυτούς και ότι θα γίνει ο πιο πλούσιος ποντικός του κόσμου. Το ποντικάκι αντιστέκεται σε όλους και τελικά καταφέρνει να αγγίξει το όνειρό του.

Μέσα από την παράσταση αυτή επιδιώκεται να δοθεί στα παιδιά το μήνυμα της αντίστασης στις προκλήσεις για εύκολες λύσεις, που μπορεί αργότερα να αποτελέσει εφόδιο στην αντίστασή τους στη χρήση εξαρτισιογόνων ουσιών.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΛΟΑΝΑΣΙΟΥ ΔΡΙΤΣΑ



*Α' ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΤΟΥ ΩΝΑΣΕΙΟΥ ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ,
ΜΟΥΣΙΚΟΣΥΝΘΕΤΗΣ.*

1^η Ερώτηση

Πώς επιδρά η ακρόαση της μουσικής κατά την διάρκεια μιας χειρουργικής επέμβασης, στους συντελεστές της χειρουργικής ομάδας;

Δ.Θ. Κατάλληλα επιλεγμένη μουσική από την χειρουργική ομάδα μπορεί να βοηθήσει στην χαλάρωση και την καλύτερη συγκέντρωση των χειρουργών. Προτείνεται οργανική μουσική και όχι τραγούδια. Είναι πολύ σημαντική η ποιότητα του ήχου μέσα από ποιοτικό σύστημα αναμετάδοσης. Στο κομμάτι αυτό θα μπορούσαμε να εκμεταλλευτούμε το internet για εύκολη μετάδοση μουσικής μέσω internet. Εγώ με τον Λάμπρο Μητρόπουλο έχουν δημιουργήσει το αντι-στρες κανάλι του διαδικτυακού σταθμού www.radioart.gr/antistress

2^η Ερώτηση

Ποιές είναι οι σκέψεις και οι συμβουλές σας, για τη μελλοντική χρήση της μουσικής στο νοσοκομειακό περιβάλλον;

Δ.Θ. Είναι σημαντική η χρήση μουσικής στους χώρους αναμονής ασθενών, στα χειρουργεία, στις μονάδες εντατικής θεραπείας (στην εντατική θεραπεία προτείνεται ατομική ακρόαση μέσω ακουστικών). Επίσης όπως συμβαίνει στις ΗΠΑ θα μπορεί να επιστρατευθούν ειδικευμένοι μουσικοθεραπευτές-μουσικοί που θα μπορούν να παίζουν ζωντανά μουσική σε τμήματα του νοσοκομείου (πχ ντουέτο άρπα-φλάουτο, κιθάρα-φλάουτο).

3^η Ερώτηση

Ποιος είναι ο ρόλος της μουσικής και της μουσικοθεραπείας στους χώρους υγείας στη σύγχρονη εποχή;

Δ.Θ. Είτε ως επιλεγμένη μουσική ακρόαση (music medicine) είτε ως δημιουργική θεραπεία μέσω εξειδικευμένων μουσικοθεραπευτών η μουσική έχει μεγάλη αξία ως συμπλήρωμα της κλασικής ιατρικής στην ανακούφιση του πόνου, στην αντιμετώπιση του στρες, στην αντιμετώπιση ασθενών με ογκολογικά προβλήματα, σε ασθενείς τελικού σταδίου, σε ασθενείς σε μονάδες εντατικής θεραπείας, στον τοκετό και την πρώτη νεογνική και βρεφική ζωή και άλλες πολλές εφαρμογές.

4^η Ερώτηση

Σύμφωνα με την εμπειρία σας: ποιά είναι η επίδραση της μουσικής στο ψυχισμό του υγειονομικού προσωπικού στους χώρους υγείας;

Δ.Θ. Η μουσική ακρόαση δημιουργεί ευδιαθεσία και θετική σκέψη στην εργασία, δρα επίσης ως αγχολυτικό. Όμως σε περιπτώσεις μαζικής ακρόασης προκύπτουν προβλήματα μουσικής προτίμησης και σε αυτή την περίπτωση απαιτείται πολύ

προσεκτική επιλογή της μουσικής σε συνεργασία με όλο το προσωπικό που πρόκειται να ακούει την μουσική.

5^η Ερώτηση

Τα ρυθμικά ερεθίσματα της μουσικής ασκούν αρωγό δύναμη στην παροχή καλύτερης και ταχύτερης φροντίδας του υγειονομικού προσωπικού προς τους ασθενείς;

Δ.Θ. Γενικά η μουσική ακρόαση επιλεγμένων μουσικών κομματιών (συνδυασμού ρυθμού και μελωδίας) βοηθάει και την αντιμετώπιση του άγχους των ασθενών αλλά και την χαλάρωση του προσωπικού. Χαλαροί ρυθμοί της τάξης των 70 beat/min γενικά βοηθούν στην αντιμετώπιση του άγχους.

*Χοροθεραπεία: Απόψεις Αμάντας Κουγιούφα
(Χοροθεραπεύτρια στο Σικιαρίδειο Ίδρυμα)*



Η Αμάντα Κουγιούφα γεννήθηκε στην Αθήνα. Από 9-16 ετών ασχολήθηκε με το μπαλέτο. Σπούδασε στην Αγγλία παιδαγωγική με κυρίως μάθημα τον εκπαιδευτικό χορό. Σπούδασε στο κέντρο Luban στο Λονδίνο και ένα χρόνο αργότερα ξεκίνησε χοροθεραπεία στην Αμερική. Σήμερα είναι αντιπρόεδρος της Ένωσης Χοροθεραπευτών Ελλάδος και εργάζεται ως χοροθεραπεύτρια στο Σικιαρίδειο Ίδρυμα.

Απόψεις

Ο χορός θεωρείτο δώρο των θεών κατά την αρχαιότητα, αυτό που έσωσε το ανθρώπινο είδος. Οι παραδοσιακοί χοροί αντανakλούν κινήσεις του σύμπαντος. Ο κύκλος αποτελεί το πιο δυνατό εργαλείο στην δουλειά ενός χοροθεραπευτή. Ο κύκλος επικεντρώνει,

ενώνει, εστιάζει, συγκεντρώνει. Όλα τα συναισθήματα εκδηλώνονται μέσα από μια κίνηση.

Ιδιαιτερότητα του επαγγέλματος αποτελεί το γεγονός πως από το χορό αφυπνίζονται κυτταρικές μνήμες οι οποίες ανέκαθεν υπήρχαν μέσα από τις κινήσεις. Αποβάλλεται το άγχος της ασθένειας μέσα από τη δημιουργική διαδικασία, γιατί όταν προετοιμάζεται το σώμα, απελευθερώνεται η ενέργεια και το αίσθημα της πίεσης. Ο χορός ξυπνά μέσα μας στοιχεία που ανέκαθεν ενδυνάμωναν το άτομο σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής του.

Η θεραπευτική σχέση είναι η ραχοκοκαλιά που δημιουργεί το μικρόκοσμο για να επέλθει η εξωτερίκευση των συναισθημάτων. Ο ρυθμός, οι χτύποι της καρδιάς, το λίκνισμα είναι στοιχεία, που συνοδεύουν πρώιμες μνήμες και ανέκαθεν στήριζαν ψυχολογικά την εξέλιξή μα.

Η χοροθεραπεία γνωρίζει μεγάλη άνθιση στην Αμερική και επικρατεί αισιοδοξία πως θα αναπτυχτεί και στην Ελλάδα τα επόμενα χρόνια.

«Η τέχνη στο πλευρό παιδιών με ασθένειες»



Δημήτρης Αβούρης :Ιδρυτής του «Όναρ», ψυχολόγος, συγγραφέας θεατρικών έργων, αφηγητής παραμυθιών

Η θεραπεία σας γίνεται μέσω τέχνης. Πώς το επιτυγχάνεται αυτό;

«Όταν δεν λειτουργεί η κοινωνία για να στηρίξει ένα παιδί με το παιχνίδι, τις συζητήσεις, τα παραμύθια, την ψυχαγωγία, άνθρωποι που σπουδάζουν αυτές τις μορφές τέχνης ειδικά για τις ανάγκες των παιδιών, βρίσκονται κοντά τους τις δύσκολες ώρες. Κοιτάζοντας τα παιδιά στα μάτια και ακούγοντας με προσοχή τα λόγια τους, ζωγραφίζουμε μαζί χαμόγελα, όνειρα και ελπίδες. Η ποιότητα ζωής είναι πάντα το ζητούμενο».

Ποια είναι η σχέση των παιδιών με τη τέχνη;

«Τα παιδιά αναζητούν μέσα από την τέχνη την προσωπική τους έκφραση. Αυστηροί κριτές, αυθόρμητοι, δημιουργούν στον μαγικό κόσμο της τέχνης με αλήθεια και κατανόηση. Στον δρόμο της συνάντησης των συναισθημάτων, υπάρχει μόνον η τέχνη, η συνάντηση με τις πραγματικές τους ανάγκες».

Ποιά είναι η συμβολή του παραμυθιού στο παιδί;

«Το παραδοσιακό ελληνικό παραμύθι και οι μύθοι του Αισώπου από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα έμειναν ζωντανά, άγραφα γιατί έχουν πολύ μεγάλη σημασία, έχουν ψυχοθεραπευτικές ιδιότητες. Μέσα από το παραμύθι το παιδί αντλεί όλα τα στοιχεία που θέλει για να νιώσει καλύτερα, διδάσκεται χωρίς διδακτισμό και ξέρει πάντα ότι ο αδύναμος όταν προσπαθήσει και σκεφθεί μπορεί να δικαιωθεί. Μαθαίνει επίσης ότι οποιοδήποτε πρόβλημα δεν λέγεται δεν λύνεται, Και επίσης μαθαίνει αν σταθεί όρθιο απέναντι σε κοινό, να ανεβάσει την αυτοεκτίμησή του για να μιλάει σωστά με άρθρωση σωστή και να αντιμετωπίζει το κοινό του. Αυτά πέρα από την αυτοεκτίμηση του δίδουν τη δυνατότητα να προσφέρει βοήθεια όπου χρειάζεται».

Πόσα παιδιά στηρίζονται μέσα από τα προγράμματά σας;

«Στηρίζονται σε ετήσια βάση 50-60 παιδιά των ογκολογικών τμημάτων, 80-100 έκτακτα περιστατικά (τραυματισμοί παιδιών, θάνατοι γονέων μετά από τροχαία, απόπειρες αυτοκτονίας, εγκαταλείψεις παιδιών), 5-6 παιδιά σε νοσοκομεία του εξωτερικού με θεραπευτές εθελοντές που σπουδάζουν στις χώρες αυτές, 300 περίπου παιδιά με ειδικές ανάγκες και 200 παιδιά που ζουν κάτω από κοινωνικό αποκλεισμό».

Περισσότερη στήριξη χρειάζονται τα παιδιά ή οι γονείς;

«Στις δύσκολες καταστάσεις, οι γονείς χάνουν το έδαφος κάτω απ' τα πόδια τους. Τον πρώτο καιρό τουλάχιστον, η ανάγκη στήριξης είναι απαραίτητη, μέχρι να συνειδητοποιήσουν τη νέα πραγματικότητα που ζουν. Άλλες φορές, τα προβλήματα δεν τα δημιουργούν τα παιδιά αλλά οι ενήλικες με τη συμπεριφορά τους, και εκεί γίνεται πιο δύσκολη η παρέμβαση».

Τι αποδοχή έχετε στα παιδιά και στις οικογένειές τους;

«Στο μυαλό μου έρχονται κάποιες φράσεις παιδιών που μας τις έχουν πει σε δύσκολες ώρες. Αφηγητής: Τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις; Παιδί: Γιατρός, και θα λέω παραμύθια στα παιδιά για να περνάει ο πόνος. Όταν ένα παιδί είναι ευτυχισμένο ύστερα από μια τέτοια διαδικασία, τότε ευτυχισμένη γίνεται και όλη η οικογένειά του».

Πόσους ανθρώπους απασχολείται;

«Έχουμε 150 εθελοντές και συνεργάτες σε όλη την Ελλάδα. Νέους ανθρώπους που έχουν σπουδάσει τη θεραπεία μέσω τέχνης στο εξωτερικό και, επιστρέφοντας στην Ελλάδα, έρχονται για να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους εθελοντικά, μιας και κύρια εργασία έχουν διαφορετική, αφού δεν έχει αναγνωριστεί το επάγγελμα αυτό στη χώρα μας. Στη διεπιστημονική μας ομάδα, υπάρχουν γλωττοθεραπευτές, εικαστικοί, κλόουν, μουσικοθεραπευτές, αφηγητές παραμυθιών, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, παιγνιοθεραπευτές».

Η τέχνη της ζωής

Το μικρό θέατρο της Επιδαύρου, κοχύλι πάλλευκο, σμιλεμένο με τέχνη και στοχασμό στην άκρη του κύματος, στα όρια της μνήμης, διατηρεί διαχρονικά το μεγαλείο της ύπαρξής του.

Κουρνιασμένο στο μοιχό χερσονήσου με τρυφερές ακρογιαλιές και μαλακά υψώματα κατάφυτα από λεμονιές, πορτοκαλιές, αιωνόβιες ελιές, κύματα τα στάχνα, που θροΐζουν στην ανάσα του αγέρα σε κοινή σύνθεση με τους λικνιστικούς ήχους των πλεούμενων του γραφικού όρμου, αποτελεί ιερό πλαίσιο για ένα από τα πιο όμορφα φεστιβάλ του καλοκαιριού.

Κόσμημα αρχαϊκό που αναδύθηκε στην επικαιρότητα χάρη στην αγάπη ανθρώπων που ήξεραν να το τιμήσουν. Ατόφια η αυθεντικότητα του και οι σοφές χαραγματιές της ιστορίας του. Απόλυτα εναρμονισμένες με την ιερότητα του χώρου και του τοπίου και οι εκδηλώσεις τέχνης που φιλοξενεί. Καλλιτέχνες-δημιουργοί και θεατές-συνδημιουργοί συνταξιδεύουν με ευλάβεια στα ακούσματα της Αργολικής γης όπου τα τζιτζίκια και άλλα πτερωτά του ουρανού ενώνουν το νυχτερινό τους ύμνο με τα όργανα της ορχήστρας και το τραγούδι του ανέμου, ενώ το σούρουπο καταλαγιάζει και η θέρμη της νύχτας απλώνεται.

Εμπειρίες ουσιαστικές που δίνουν νόημα στη ζωή μας, παιδεία στις αισθήσεις μας, θεραπεία στους καημούς μας.

Ναι, η ίδια η ζωή προσφέρει απλόχερα τις ευκαιρίες για ψυχική ισορροπία και ανάταση με τις ευωδιές της, τις μελωδιές της, τις γεύσεις, τα χρώματα της, τις τόσες ομορφιές που μαρτυρούν ότι η αγάπη είναι η πηγή και ο καμβάς της δημιουργίας.

Αναμνήσεις από έναν Ιούλιο, τον Ιούλιο του 2001, τότε που η φύση βρίσκεται σε μεστή ερωτική έξαρση, που παρασύρει στο μεθύσι της ζωής και σε αισιόδοξη ευατένιση του κόσμου.

Λίγο αργότερα, το Σεπτέμβριο του 2001, συνέβη εκείνο το τρομακτικό χτύπημα που ανέτρεψε τη ροή της κοινής λογικής, κατέλυσε τις εγγυήσεις της ασφάλειας, απέδειξε πως το αυτονόητο δεν είναι δεδομένο.

Φόβος, θλίψη, πανικός: συναισθήματα παγκοσμιοποιημένα.

Όχι πως παρόμοια γεγονότα δε μας πληγώνουν κάθε ώρα, κάθε στιγμή..

Τα βλέπουμε στις πολιτικές και πολεμικές συγκρούσεις που αναστατώνουν διάφορα σημεία του πλανήτη μας, στα Βαλκάνια, στην Ασία, στην Μέση Ανατολή..

Τα νοιώθουμε στα τόσα παιδιά θύματα του λοιμού και της πείνας που μαστιάζει τις χώρες του τρίτου κόσμου.

Τόσο μίσος όμως μαζικά εκτοξευμένο σε συντονισμένη δολοφονική βολή στο επίκεντρο της ευμάρειας, προσγειώνει ακαριαία.

Το καλό και το κακό σε αιώνια σύγκρουση. Σε επίπεδο ψυχής, σε επίπεδο κοινωνίας, σε επίπεδο ζωής. Η βία παράγει βία, οι ανισότητες προκαλούν το μίσος, οι αδικίες την καταστροφή.

Η τέχνη εμπνέεται από τα σενάρια της ζωής και η ζωή μετουσιώνεται μέσα από την τέχνη. Πριν 2500 χρόνια ο Ευριπίδης μετουσίωσε τη σφαγή των Μηλίων στο αθάνατο έργο του «Τρωάδες». Αιώνες αργότερα ο Delacroix εμπνεύστηκε από τη σφαγή της Χίου. Σε διαφορετικά μήκη και πλάτη, ρεμπέτικα κ spirituals, εκφράζουν τον πόνο των καταπιεσμένων.

Η τέχνη κατορθώνει αυτό που αδυνατεί να εκφράσει η λογική, να προσεγγίσει το ανεξήγητο, να κατανοήσει το απαράδεκτο.

Άραγε οι τραγωδίες της εποχής μας θα βρουν την έκφρασή τους στη δημιουργία σύγχρονων καλλιτεχνών; Άραγε μετά από χρόνια και καιρούς θα αποτελέσει κάποιο από αυτά τα έργα έκφραση διαχρονική αυτάξια μιας Επιδαύρου μικρής ή μεγάλης;

Η Τέχνη μεταπλάθει, η ζωή κυλά, ο χρόνος επουλώνει τις πληγές που η αιώνια πάλη του καλού και του κακού αναμοχλεύουν.

Του χρόνου το καλοκαίρι και πάλι στο μικρό θέατρο της Επιδαύρου θα φιλοσοφούμε για τα δεινά της ζωής και θα συνταξιδεύουμε στη μαγεία της μετουσίωσης.

Θεραπεία μέσω τέχνης

Στη σύγχρονη εποχή πολλές ειδικότητες του χώρου της υγείας αναγνωρίζουν όλο και περισσότερο τη σπουδαιότητα της τέχνης και χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο διάφορες μορφές της για την προαγωγή της υγείας των πελατών τους και για τη θεραπευτική κάλυψη των ιδιαίτερων αναγκών τους. Τα προγράμματα αυτά εντάσσονται στις λεγόμενες «Δημιουργικές Θεραπείες» (εικαστικά, μουσική, χορός, δράμα, κουκλοθέατρο, αφήγηση παραμυθιών). Η τέχνη φαίνεται να προβάλλει δυναμικά μέσα από τη δημιουργική έκφραση των ατόμων και να αποτελεί σύμφυτο στοιχείο της καθημερινής τους ζωής.

Οι δραστηριότητες τέχνης αποτελούν ένα πολύ δυναμικό και πολυμορφικό μέσο και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλα τα επίπεδα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και για αντιμετώπιση δυσλειτουργιών στην εκτέλεση των ρόλων ζωής κάθε ατόμου που βιώνει μόνιμα ή περιστασιακά κάποιο πρόβλημα σωματικής ή ψυχικής υγείας.

Οι δραστηριότητες της τέχνης που χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα είναι η ζωγραφική (με μπογιές, μαρκαδόρους, δακτυλομπογιές), το κολλάζ (με χαρτιά, ψηφίδες, φωτογραφίες), η μουσική (με κινήσεις, τραγούδια), ο χορός (ατομικός ή ομαδικός) και το δράμα καθώς ενισχύουν την έκφραση της δημιουργικότητας.

Οι δακτυλομπογιές, οι ψηφίδες και ο πηλός παρέχουν οπτικό και κυρίως απτικό ερεθισμό, διευκολύνουν στην ανάπτυξη του προσανατολισμού στο χώρο και βελτιώνουν τη συλληπτική ικανότητα.

Το κολλάζ ασκεί τη φαντασία, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, τη δημιουργική σκέψη και τη λεπτή κινητικότητα.

Οι μουσικές δραστηριότητες προωθούν και οργανώνουν την αδρή κινητικότητα, κινητοποιούν τη χρήση μυϊκών ομάδων, ενισχύουν τον οπτικοκινητικό συντονισμό και ελευθερώνουν τη φαντασία.

Το τραγούδι και ο χορός βελτιώνουν τη λειτουργία της αναπνοής, προωθούν την κινητική οργάνωση του παιδιού και την αυθόρμητη έκφραση, διευρύνουν το επίπεδο της προσοχής και βοηθούν τη γλωσσική ανάπτυξη.

Η δραματοποίηση χρησιμοποιείται για τη διευκόλυνση της έκφρασης για την κατανόηση του ατομικού τρόπου συμπεριφοράς και για την πειραματική άσκηση μελλοντικών λειτουργικών ρόλων ζωής του ατόμου.

ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΚΑΛΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Μια τεχνική που εστιάζει στο συνδυασμό της μουσικής και των καλών τεχνών (ζωγραφική, θέατρο και γλυπτική) για την παροχή έκφρασης συναισθημάτων και συναισθημάτων μέσα σε μια ομάδα συμμετεχόντων ή σε λειτουργία ένας προς έναν.

Η έμφαση αυτής της τεχνικής είναι στο να αυξήσει την αίσθηση αυτογνωσίας του ατόμου μέσω ενός πολυδιάστατου μέσου. Το άτομο θα πρέπει να ενσωματώσει τόσο οπτικά όσο και ακουστικά ερεθίσματα ενώ αντανακλά συναισθηματικό περιεχόμενο. Το άτομο θα πρέπει να επιδείξει την ικανότητα να αντανακλά αισθηματικές και συναισθηματικές αλλαγές σε συνδυασμό με τις αλλαγές των μουσικών ερεθισμάτων.

Ο θεραπευτής λειτουργεί ως βοηθός στην ενσωμάτωση πολυαισθητηριακών εμπειριών. Το μουσικό φόντο παίζετε για να θέσει μια διάθεση ή για να ανυψώσει την ομαδική ή ατομική εμπειρία καθώς χρησιμοποιείτε και το δευτερεύων μέσο. Η μουσική μπορεί επίσης να παρέχει θεματικό υλικό για την καλλιτεχνική εμπειρία. Ο θεραπευτής έχει την επιλογή να ζητήσει τη δομημένη ή γενική δραστηριότητα από την ομάδα ή το άτομο.

Σε κλινικό υπόβαθρο, μια πολυαισθητηριακή προσέγγιση θα δώσει επιπλέον μορφή σε άτομα άλαλα ή ανίκανα να εκφράσουν συναισθήματα με λέξεις.

Μουσικοθεραπεία

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι η μουσική ως μορφή τέχνης έχει πολύ μεγάλη δύναμη και επιρροή στην ψυχοσύνθεση του ανθρώπου. Η μουσικοθεραπεία ως μορφή ψυχοθεραπείας στηρίζεται τόσο στην μουσική όσο και στην σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στον θεραπευτή και στα παιδιά. Κατά τη διάρκεια μιας μουσικοθεραπευτικής συνάντησης, το παιδί έχει τη δυνατότητα να εκφράσει συναισθήματα που έχουν εγκλωβιστεί και να νιώσει το ίδιο αλλά και οι γονείς του ανακουφιστική ευφορία. Κατά τον τρόπο αυτό το ανοσοποιητικό του σύστημα δυναμώνει και το ίδιο το παιδί βρίσκει μια διέξοδο, μια σύνθεση με τον έξω κόσμο, χαράζοντας τη δική του πορεία που μέσα απ' αυτή πιθανά να έχει κάποιες αλλαγές.

Η οποιαδήποτε λεκτική ή συναισθηματική έκφραση του παιδιού είναι πραγματικά πολύτιμη για εμάς και εμπεριέχεται μέσα σε μουσικό πλαίσιο. Το παιδί ανακαλύπτει τον δικό του ρυθμό, δημιουργεί την δικιά του μελωδία, φτιάχνει το δικό του τραγούδι. Πιστεύουμε ότι το κάθε παιδί έχει ξεχωριστή ύπαρξη με τη δική του προσωπικότητα. Το πλησίασμα με τον μουσικοθεραπευτή γίνεται με σεβασμό και συναίσθηση της

κατάστασης στην οποία βρίσκεται το παιδί. Οι συναντήσεις είναι ομαδικές ή ατομικές.

Μέσα σε μια ομαδική μουσικοθεραπευτική συνάντηση, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν σχέσεις με άλλα παιδιά και να νιώσουν τη χαρά της δημιουργικότητας, χρησιμοποιώντας τη μουσική ως μέσο έκφρασης. Οι μουσικοθεραπευτές βρίσκονται εκεί για να γνωρίσουν τον εσωτερικό πλούτο του κάθε παιδιού, να αφουγκραστούν τη χαρά, τη λύπη του, να μοιραστούν την αγωνία του, τους φόβους, τα όνειρά του.

Μέσα από τη θεραπευτική διαδικασία, η κάθε στιγμή αποκτά νόημα και το παιδί νιώθει ότι μπορεί να υπάρξει ως οντότητα και να εκφραστεί ελεύθερα ακόμα και σε δύσκολες συνθήκες όπως αυτή του νοσοκομείου.

«Κλάψε, γέλασε, θύμωσε, εξέφρασε την ανησυχία σου- ο κάθε παλμός είναι μουσική, είναι κλειδί για να απελευθερωθείς»!

Ένα βήμα μπροστά

Μονάδα Αναπτυξιακής Παιδιατρικής-Νοσοκομείο Παίδων Π. & Α. Κυριακού

Η έγκαιρη βοήθεια μπορεί να κάνει τη διαφορά. Αυτός είναι ο λόγος ύπαρξης της σύγχρονης Μονάδας Αναπτυξιακής Παιδιατρικής, η οποία λειτουργεί εδώ και δύο χρόνια στο Νοσοκομείο Παίδων Π. & Α. Κυριακού έχοντας ως στόχο, μέσα απ' τα προγράμματα της, να προσφέρει στα παιδιά με αναπτυξιακά προβλήματα τη δυνατότητα να ξεπεράσουν τις δυσκολίες τους και να πετύχουν στη ζωή τους.

Μπαίνοντας στο χώρο στον οποίο λειτουργεί η Μονάδα, η έννοια της «θεραπείας» αποκτά άλλη διάσταση. Πρόκειται για ένα ζεστό φιλικό περιβάλλον, με γαλάζιο φόντο και πολύχρωμες πινελιές, που θυμίζει περισσότερο παιδικό δωμάτιο παρά νοσοκομειακή μονάδα. Η ειδική μουσικοθεραπευτική υπόκρουση βοηθά τόσο τους γονείς όσο και τα παιδιά να νιώσουν σαν σπίτι τους, ενώ τα παιχνίδια, τα βιβλία, τα μουσικά όργανα και οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές κεντρίζουν το ενδιαφέρον των μικρών επισκεπτών και υπόσχονται εποικοδομητικές, δημιουργικές και ταυτόχρονα διασκεδαστικές στιγμές. Η Μονάδα είναι μία από τις πιο σύγχρονες στην Ευρώπη, η οποία συμβάλλει στην αναγνώριση προβλημάτων ψυχικής και σωματικής ανάπτυξης των παιδιών, αλλά και στην εύρεση τους λύσεων με στόχο την έγκαιρη και έγκυρη αντιμετώπισή τους

Μουσική κατά τη διάρκεια του χειρουργείου



Ο δρ. Σωτήρης Πράπας, διευθυντής στην Α΄ καρδιοχειρουργική κλινική στο νοσοκομείο «Ερρίκος Ντυνάν», ειδικεύεται στα βλαστοκύτταρα. Λατρεύει τις μελωδίες της Ελένης Καραϊνδρου, που έντυσαν μουσικά πολλές ταινίες του Θεόδωρου Αγγελόπουλου, ενώ θεωρεί γούρικο «Το πιάνο» του Michael Nyman.

«Η μουσική με βοηθάει να δημιουργήσω μια μυσταγωγία», λέει. Ταυτόχρονα, εκμηδενίζει τους ψιθύρους, γιατί, όταν δεν υπάρχει η μουσική, αρχίζουν οι κουβεντούλες και ο αποπροσανατολισμός. Όταν ακούγεται μια χαλαρή μουσική, πραγματικά δημιουργείται μια άλλη ατμόσφαιρα. Ο χειρουργός εμπνέεται πολύ περισσότερο και η ευεξία που του δημιουργεί η μουσική τον οδηγεί σε καλύτερη διεκπεραίωση της ιατρικής πράξης. Πριν από το χειρουργείο ο δρ. Πράπας ακούει τραγούδια, αλλά όταν ξεκινάει κυρίως η χειρουργική πράξη, τότε προτιμά μουσική χωρίς λόγια.

Ένας άνθρωπος που κάνει σταθερά τις ίδιες κινήσεις, είτε είναι χειρουργός είτε τερματοφύλακας, κάποια στιγμή δένεται με κάποια πράγματα. Θεωρεί πως αν δεν κάνει τα ίδια πράγματα κάτι δεν θα του πάει στραβά. Η ειδικότητα του χειρουργού είναι η μοναδική που εμπεριέχει το θάνατο. Εάν κάτι πάει στραβά, ο ασθενής θα πεθάνει αμέσως. «Γι' αυτό», λέει ο δρ. Πράπας «πρώτα απ' όλα επικαλούμαι τον Θεό, αυτή την αόρατη δύναμη για να υπάρξει η ψυχική ηρεμία και η αίσθηση ότι κάποιος είναι μαζί μας τη δύσκολη ώρα».

Η Δύναμη του Χαμόγελου

Δεν κοστίζει τίποτα, αλλά δημιουργεί πολλά.

Πλουτίζει αυτούς που το εισπράττουν χωρίς να φτωχαίνει αυτούς που το δίνουν.

Συμβαίνει σαν αστραπή και η μνήμη του μπορεί να κρατήσει για πάντα.

Κανένας δεν είναι τόσο πλούσιος ώστε να ζήσει χωρίς αυτό.

Δημιουργεί ευτυχία στο σπίτι, ενθαρρύνει την καλή διάθεση στην δουλεία και είναι το σύνθημα φίλων.

Είναι η ανάπαυση του κουρασμένου, το φως του απογοητευμένου, η λιακάδα του λυπημένου και της φύσης το πιο καλό αντίδοτο στις δυσκολίες.

Δεν μπορούμε να το αγοράσουμε, δεν μπορούμε να το ζητιανέσουμε, δεν μπορούμε να το δανειστούμε, δεν μπορούμε να το κλέψουμε, γιατί είναι κάτι που μας κάνει καλό μόνο αν μας προσφερθεί.

Κι όταν το χαμόγελο γίνει γέλιο, όλος ο κόσμος γίνεται δικός μας.

Το Γέλιο είναι Υγεία

Το γέλιο είναι υγεία, το γέλιο είναι χαρά, το γέλιο είναι συντροφικότητα. Όμως έχουμε ξεχάσει ότι οι πιο πολλές έρευνες και οι δηλώσεις των ερευνητών δεν είναι τίποτε άλλο από μια επιβεβαίωση όλων των παραμυθιών, των ιστοριών, των αστείων που μας έλεγαν αιώνες τώρα οι γιαγιάδες μας, οι παππούδες μας, οι γονείς μας και ολόκληρη η λαϊκή σοφία της χώρας μας. Και δεν είμαστε οι μόνοι που έχουμε τέτοια παράδοση. Συναντούμε συνέχεια τέτοια παραδείγματα όταν μελετούμε τις παραδόσεις και των άλλων λαών.

Το γέλιο είναι απλό, τόσο, που συχνά πέφτει θύμα της απλότητας του. Το προσπερνάμε για να ενδιαφερθούμε για πράγματα που ονομάζονται «σοβαρά», «σημαντικά», «επιστημονικά».

Το γέλιο μαθαίνεται, αν βέβαια είμαστε ανοιχτοί και δεκτικοί.

Ο άνθρωπος που ζει με χιούμορ είναι ο άνθρωπος που ζει σε αρμονία με την φύση και εξασκεί ολιστική θεραπεία.

Για την γελωτοθεραπεία γράφτηκαν πολλά από άξιους δασκάλους και γελωτοποιούς, γι' αυτό συνοπτικά μπορώ να πω με πεποίθηση ότι είναι ένα θαύμα όταν την ώρα που γελώ δεν μπορώ να θυμώσω, την ώρα που γελώ δεν μπορώ να ζηλέψω, την ώρα που γελώ δεν μπορώ να κάνω κακό, γιατί εκείνη τη στιγμή μόνο γελάς και ζεις το εδώ και τώρα και μια πλήρη αμετάκλητη χαρά.

Η γελωτοποια είναι μέθοδος του Κώστα Φωτεινού και εφαρμόζεται στο «Κώστας Φωτεινός- Καφέ Σχολείο».

Το Γέλιο Θεραπεύει

Ο κλόουν, με τα πολύχρωμα ρούχα του και τη μεγάλη κόκκινη μύτη του, μπορεί να έχει θεραπευτική επίδραση στις πονεμένες παιδικές ψυχές...

Η μικρή Αγγελική ξεχνά για λίγο το πρόβλημα με τα νεφρά της και γίνεται η κακομαθημένη πριγκίπισσα Αυγούλα, της οποίας ο πατέρας αναζητά τον καλύτερο μάγιστρα στον πλανήτη που θα την βοηθήσει να ξεπεράσει την ανορεξία της. Ο μικρός Πέτρος, αν και αυτιστικός, μια χαρά τα πάει στο ρόλο του δέντρου με τη ζεστή καρδιά. Και ο μόλις τεσσάρων χρονών Ιάσοντας, που έχει ήδη υποβληθεί σε χημειοθεραπείες, είναι κυριολεκτικά ξεκαρδιστικός στο ρόλο του ποντικιού που προσπαθεί να βρει τον καλύτερο γαμπρό για την ποντικίνα κόρη του. Όλα αυτά εξελίσσονται στη σκηνή του κέντρου «Όναρ - μέσω τέχνης για το άρρωστο παιδί» στη Πάτρα. Μια αίθουσα γεμάτη από παιδιά με σοβαρά προβλήματα υγείας ή ειδικές ανάγκες έσφυζε από ξεκαρδιστικά γέλια και ασταμάτητα χαχανητά.

Ο Δημήτρης Αβούρης, αφηγητής παραμυθιών και ιδρυτικό μέλος του Όναρ, επισημαίνει πως το παραμύθι μπορεί να δράσει θεραπευτικά στην ευαίσθητη παιδική ψυχή. Όπως ο ίδιος εξηγεί, άτομα και συνεσταλμένα παιδιά, ακόμα και φοβισμένα απ' την αρρώστια, ανεβαίνουν στη σκηνή και συμμετέχουν, αναλαμβάνοντας ρόλους. Ακόμα και τα παιδιά που μπορεί να δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, παρουσιάζουν έντονο ενδιαφέρον για τα δρώμενα επί σκηνής, επιδιώκοντας να εξασφαλίσουν τη συμμετοχή τους σ' αυτά.

Πάρα πολλές έρευνες επιβεβαιώνουν ότι η πορεία των ασθενών είναι καλύτερη όταν μειώνεται το άγχος τους. Επιβεβαιώνουν ακόμα ότι η επαφή των παιδιών που νοσηλεύονται με γιατρούς κλόουν μπορεί να έχει αγχολυτική επίδραση. Αυτός ήταν ο λόγος που οι γιατροί κλόουν, που έκαναν την εμφάνιση τους πριν μια εικοσαετία στη Νέα Υόρκη, σύντομα οργανώθηκαν και εξαπλώθηκαν σε όλο τον κόσμο, με αποτέλεσμα σήμερα ν' αποτελούν ξεχωριστό θεσμό που καθημερινά κερδίζει θέση σε πολλά νοσοκομεία.

Οι γιατροί κλόουν μπορεί να είναι ψυχολόγοι, νοσηλευτές, παιδίατροι με ειδική εκπαίδευση και εξειδίκευση έτσι ώστε μέσα από την δράση τους να κάνουν πιο ευχάριστη την περίοδο νοσηλείας των άρρωστων παιδιών στο νοσοκομείο, αλλά και να μπορούν να χειριστούν με τον καλύτερο τρόπο τα παιδιά με σοβαρές ασθένειες.

Παίρνοντας ως δεδομένο ότι το γέλιο είναι θεραπευτικό οι γιατροί κλόνουν έχουν συγκεκριμένο στόχο: να κάνουν το παιδί να γελάσει. Κάποιοι όμως μπορούν να κάνουν ακόμα και την διαδικασία της αιμοληψίας ή της λήψης φαρμάκων να μοιάζει με παιχνίδι. Με τις παρεμβάσεις τους οι γιατροί κλόνουν καταφέρνουν να μειώσουν το άγχος του φόβου και του πόνου και συντελούν στο να γίνει η περίοδος νοσηλείας πιο υποφερτή για το παιδί, συμβάλλοντας έτσι όχι μόνο στην καλύτερη συνεργασία του, αλλά και στη γρηγορότερη θεραπεία του.

Το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο για τους δύσκολους καιρούς

Κάθε Σάββατο πρωί, στους Κήπους του Λουξεμβούργου στο Παρίσι, δυνατά γέλια αντηχούν τραβώντας την προσοχή ανυποψίαστων και πιθανόν όχι τόσο «χαρούμενων» περαστικών. Ομάδες από γυναίκες κάθε ηλικίας ξεκαρδίζονται στα γέλια χωρίς προφανή λόγο, γεγονός εκ πρώτης όψεως ηλίθιο και μάλλον εκκωφαντικό. Θεωρητικά, ούτε τρελές είναι, ούτε μεθυσμένες είναι ή έστω «ευδιάθετα» δαιμονισμένες. Αντιθέτως πρόκειται για κυρίες-μέλη ενός «κλαμπ γέλιου» (Club de Rire) οι οποίες πληρώνουν μια φορά την εβδομάδα 3 ευρώ, για να γελούν και να χαίρονται-που δεν τους κοστίζει παραπάνω-εφαρμόζοντας παράλληλα ασκήσεις γιόγκα, με την επιδίωξη να χαλαρώσουν και να αισθανθούν καλύτερα.



Συνεδρίες άρρωστων παιδιών με παιγνιοθεραπευτές-εικαστικούς θεραπευτές-γιατρούς κλόουν

Πάνω σ' ένα άσπρο χαρτί ένα παιδί δε ζωγραφίζει μόνο εκείνο που ζει και νιώθει. Ζωγραφίζει και όλα εκείνα που άφησε πίσω του. Τα χρώματα, τα πρόσωπα, τα τοπία, ακόμα και τις μυρωδιές και τις γεύσεις. Όλα αυτά γίνονται η συντροφιά του, η παρέα του, η παρηγοριά του. Του θυμίζουν την ιστορία του, το ποιος είναι και από πού έρχεται. Όμως είναι και η ελπίδα. Η επιθυμία να γυρίσει πίσω εκεί που ανήκει. Η επιθυμία του αυτή του δίνει δύναμη πρώτα να αντέξει, μετά να πολεμήσει και τελικά να κερδίσει την καθημερινή μάχη.

«Μπήκα στο δωμάτιο, εκεί βρισκόταν ένα κορίτσι καθισμένο στο κρεβάτι κρατώντας ένα περιοδικό. Καλημέρα, τι κάνεις; «Διαβάζω» μου απαντάει. Θα ήθελες να ζωγραφίσουμε; «Ναι» Πώς σε λένε; Π.. και με μιας αρχίζει να ζωγραφίζει με το μολύβι της ένα πρόβατο. Θα ήθελες να βάλεις και λίγο χρώμα στ ζωγραφιά σου; «Όχι, αφού τα πρόβατα είναι άσπρα, τέλειωσα τη ζωγραφιά μου». Πού βρίσκεται αυτό το πρόβατο; Τότε η Π. ζωγράφησε το γρασίδι, ένα ήλιο και ένα σύννεφο, έβαλε κι ένα κουδούνι. Τη ρώτησα ποιανού είναι το πρόβατο και μου απάντησε του βοσκού αλλά έπεσε στο γκρεμό, αυτοκτόνησε, είχε πολλά πρόβατα, πολλά κουδούνια και δεν άντεξε».

«Δεν φοβάμαι τους γιατρούς. Ούτε τις νοσοκόμες. Ούτε τα φάρμακα, ούτε τις ενέσεις.. Φοβάμαι αυτούς που δεν αντέχουν να με βλέπουν όπως είμαι τώρα. Το βλέπω στα μάτια τους.»

«ΚΛΟΥΝ: - Γιατί έπεσε τόσο ο πυρετός σήμερα;

ΠΑΙΔΙ: - Πάντα πέφτει κάθε φορά που σας περιμένω».

«ΕΙΚΑΣΤΙΚΟΣ: - Τι όμορφο θα ζωγραφίσουμε σήμερα;

ΠΑΙΔΙ: - Τα μάτια σου που με κοιτάζουν».

«ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ: - Τραγουδήσες σήμερα;

ΠΑΙΔΙ: - Τραγουδάω συνέχεια από τότε που σε γνώρισα».

«ΑΦΗΓΗΤΗΣ: - Τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις;

ΠΑΙΔΙ: - Γιατρός και θα λέω παραμύθια στα παιδιά για να περνάει ο πόνος».

«ΑΦΗΓΗΤΗΣ: - Ποιο παραμύθι θέλεις;

ΠΑΙΔΙ: - Το λιοντάρι, που λέει πως κλείνουν οι πληγές».

«ΓΕΛΩΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ: - Όταν γίνεις καλά θα σε πάρω στην κατασκήνωση.

ΠΑΙΔΙ: - Μα είμαι καλά!

ΓΕΛΩΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ: - Ο γιατρός είπε πως δεν είσαι ακόμη. Πότε αρρώστησες;

ΠΑΙΔΙ: - Πολλά χρόνια είμαι άρρωστη.

ΓΕΛΩΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ: - Πότε; Για θυμήσου!

ΠΑΙΔΙ: - Αφού ξέρω. Όταν ο πατέρας μου πήγε να σκοτώσει τη μητέρα μου εγώ είπα πως θέλω να πεθάνω». – Μια εβδομάδα μετά οι εξετάσεις βγήκαν καθαρές. Ήταν καλά.

Θεραπευτές ψυχής σε άρρωστα παιδιά για ποιότητα
ζωής μέχρι το τελευταίο λεπτό

Με φάρμακο το γέλιο και τα παραμύθια



Τα παραμύθια και τα αστεία, θεραπεία για παιδιά

«Παραμύθι, μύθι, μύθι, το κουκί και το ρεβίθι, δωσ' του κλώτσο να γυρίσει, παραμύθι ν' αρχινίσει». Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένα αγόρι που νοσηλευόταν στο ογκολογικό τμήμα ενός μεγάλου νοσοκομείου. Είχε καρκίνο. Το παιδί δεν ήθελε να φάει, ούτε να πει, ούτε να μιλήσει. Μαζί του στο δωμάτιο ήταν κι ένας γελωτοθεραπευτής, ο οποίος κρατώντας ένα κουτάκι με καθρέφτη στο εσωτερικό του, το ρώτησε: «Τι θέλεις να κάνω για σένα;». Καμία απάντηση. «Μα έχω τον πιο όμορφο μαζί μου να σου δείξω. Είναι εδώ μέσα». Καμία απόκριση. Κάνει να φύγει. «Τελικά, μήπως θέλεις να στον δείξω; Πες μου τι θέλεις να σου φέρω την άλλη φορά». Και τότε το αγόρι του απάντησε: «Ένα κομμάτι ουρανό». Τότε ο γελωτοθεραπευτής έβαλε το καθρεφτάκι στο παράθυρο και του έδειξε τον ουρανό. Το παιδί χαμογέλασε, σηκώθηκε και έφαγε».

Η ποιότητα ζωής για τα άρρωστα παιδιά δεν εξασφαλίζεται μόνο με τους καλύτερους γιατρούς και τα καλύτερα νοσοκομεία, αλλά και με τους καλύτερους θεραπευτές της ψυχής. Αυτό ακριβώς προσπαθούν να πετύχουν οι θεραπευτές μέσω της τέχνης (γελωτοθεραπευτές, γιατροί κλόουν, παιγνιοθεραπευτές, παραμυθάδες). Βρίσκονται στο πλάι παιδιών που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες, ψυχικές διαταραχές ή νοητικά προβλήματα και δρουν μέσα στα νοσοκομεία της πόλης. Ο κ. Αβούρης, αφηγητής παραμυθιών λέει: «Μπορεί το παιδί να φύγει σε μια ώρα αλλά φανταστείτε μία ώρα πριν κλείσει τα μάτια του να είναι δίπλα του θεραπευτές και να του δίνουν ελπίδα. Ν συμμετέχει και να παίζει όπως έπαιζε στο σπίτι του; Έχει συμβεί πολλές φορές να μας ζητάει ένα παιδάκι τις τελευταίες του ώρες και να πάμε. Και θέλει να ακούσει ένα συγκεκριμένο παραμύθι, γιατί ξέρει. Τόσα χρόνια μέσα στα νοσοκομεία ξέρει ποια είναι η πορεία του και σίγουρα έχει περάσει απ' το μυαλό του ότι και αυτό μπορεί να συμβεί».

ΦΗΣΕΙΣ

«Όταν η ψυχή χάσει την αρμονία της, η μελωδία και ο ρυθμός βοηθούν να επανέλθει στην τάξη και στην αρμονία». **ΠΛΑΤΩΝΑΣ**

«Η ακρόαση της μουσικής πρέπει να διεγείρει ότι καλύτερο υπάρχει εντός μας. Η μουσική μοιάζει με άνεμο στα πανιά, που οδηγεί το καράβι μας στον ουράνιο προορισμό μας». **Π. ΑΛΒΑΝΟΦ**

«Η μουσική αφυπνίζει την ύλη στη ζωή

Η μουσική θεραπεύει τις ασθένειες

Η μουσική όπως και η θρησκεία είναι βίωσης αξίας»

«Η μουσική πρέπει να παίζει ένα σημαντικό ρόλο στη γενικότερη εκπαίδευση και όχι μόνο στη μουσική εκπαίδευση, γιατί ανταποκρίνεται στις πιο ποικίλες επιθυμίες του ανθρώπου» **ΜΤΑΛΚΡΟΖ**

«Ω συνέχισε να στρίβεις στάλες του ήλιου από τις προσευχές, και την εργασία, και την μουσική, και από του συντρόφου σου το όμορφο χαμόγελο, και από τις πιο σημαντικές κινήσεις του δικού σου σώματος. Τώρα γλυκέ μου γίνε σοφός. Ρίξε όλες τις ψήφους σου για τον χορό». **ΗΑΦΙΖ**

«Η μουσική είναι ένας τρόπος να υπάρξεις, να είσαι υγιής, ήρεμος και ισορροπημένος. Η μουσική μας χαλαρώνει, μας συντροφεύει, μας διεγείρει, μας ταξιδεύει, μας εμψυχώνει αλλά και μας γιατρεύει. Οι Πυθαγόρειοι ακολουθούσαν καθημερινό πρόγραμμα μουσικοθεραπείας. Η μουσική πριν τη κατάκλιση βοηθούσε ν' απαλλαγούν από τις ταραχές και τους θορύβους της ημέρας και να έχουν ύπνο ελαφρύ, με καλά όνειρα».

«Αναζητώντας την ιστορία της μουσικής, αναλύοντας τις μουσικές φόρμες, γνωρίζοντα; Τα μουσικά όργανα που ο ίδιος ο άνθρωπος κατασκεύασε και ακούγοντας τα πλούσια ηχοχρώματα οργάνων και φωνών, ανακαλύπτει ο μεν μουσικός τη μαγεία της μουσικής, ο δε ψυχολόγος τη μαγεία του ανθρώπου».

«Η μουσική είναι μίμηση ορισμένων ψυχικών κινήσεων και προκαλεί αντίστοιχες ψυχικές κινήσεις, εξαιτίας της συγγένειας της ψυχής με τη μουσική». **ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ**

«Ο χορός δεν είναι μονάχα η τέχνη που δίνει έκφραση στην ανθρώπινη ψυχή μέσω της κίνησης αλλά επίσης η βάση για μια ολοκληρωμένη αντίληψη ζωής, πιο ελεύθερη, πιο αρμονική, πιο φυσική». **ΙΣΙΔΩΡΟΣ ΝΤΑΝΚΑΝ**

«Ο ίδιος ο ποταμός ζωής που τρέχει στις φλέβες μας, νύχτα, μέρα, διασχίζει τον κόσμο ολόκληρο χορεύοντας σε ρυθμικούς παλμούς». **ΤΑΤΚΟΡ**

«Κάποιος άνθρωπος βάζει σκοπό της ζωής του να ζωγραφίσει τον κόσμο. Χρόνια ολόκληρα γεμίζει μια επιφάνεια με επαρχίες, βασιλεία, βουνά, κόλπους, καράβια, νησιά, ψάρια, σπίτια, εργαλεία, άστρα, άλογα και ανθρώπους. Λίγο πριν πεθάνει ανακαλύπτει ότι αυτός ο υπομονετικός λαβύρινθος των γραμμών σχηματίζει την αυτοπροσωπογραφία». **ΜΠΟΧΡΕΣ**

«Ο λόγος για τον οποίο το παιχνίδι έχει τόσο μεγάλη σημασία είναι ότι μόνο στο παιχνίδι ο ασθενής γίνεται δημιουργικός». **WINNI COTT**

«Η τέχνη βοηθά τους ανθρώπους να βιώσουν τον κόσμο με διαφορετικούς τρόπους και ως εκ τούτου τους βοηθά να δώσουν στις λέξεις μεγαλύτερη ουσία κάνοντάς τες ποιο ζωντανές». **MINDE**

«Η συναίσθηση πως είσαι δημιουργός, πως γεννοβολάς, πως πλάθεις και δίνεις μορφή είναι ολότελα ασήμαντη σαν δε βρίσκει αδιάκοπη κι απέραντη την επικύρωση και την επαλήθευσή της μες στον κόσμο, σαν δεν επιδοκιμάζεται μύριες και μύριες φορές απ' τα πράγματα και τα ζώα-κι η χαρά που σου δίνει είναι έτσι ανείπωτα όμορφη και πλέρια, μόνο και μόνο επειδή την πλημμυρίζουν πανάρχαιες κληρονομημένες θύμησες από καρποφορίες και γεννοβολήματα εκατομμυρίων υπάρξεων.» **ΦΑΙΝΕΡ ΜΑΡΙΑ ΦΙΛΚΕ**

«Ερμής ο Τρισμέγιστος, αυτή η κραυγή έμοιαζε να είναι η φωνή του φωτός. Ευχή είναι, σαν άλλος αιγυπτιακός σκαραβαίος-σύμβολο του ανατέλλοντος ηλίου και της ανάστασης- να συνεχίζει να σπρώχνει κάθε πρωί τον ηλιακό δίσκο πάνω από τον ορίζοντα των προβλημάτων μας και τον κάνει να ανατέλλει.»

«Ένα ζεστό χαμόγελο είναι η παγκόσμια γλώσσα της καλοσύνης. Χρωστάμε στην διάρκεια μιας λάμψης την πιθανή ευτυχία μας». **ΟΛΓΥΣΣΕΑΣ ΕΛΓΥΗΣ**

«Η ζωή απαρτίζεται από σπάνιες στιγμές ύψιστης σημαντικότητας και αναρίθμητα πολλά διαστήματα κατά τα οποία, στην καλύτερη περίπτωση, αιωρούνται μπροστά μας κάποιες σκιές εκείνων των στιγμών». **ΝΙΤΣΕ**

«Τα απολιθωμένα καθεστώτα της όποιας εξουσίας, καταρρέουν με μολότοφ από χιούμορ και γέλιο».

«Το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο για τους δύσκολους καιρούς».

«Προσοχή, η καλή διάθεση μπορεί να είναι επικίνδυνη για την ασθένειά σου».

«Μαθαίνοντας να παίζουμε με τον πόνο μας κυρίως, μαθαίνουμε συγχρόνως και πότε αυτός ο πόνος αξίζει να σταματήσει. Μετά μπορούμε να αισιοδοξούμε χωρίς φόβο,

θύμο, ή «απορίες». Βρες χρόνο να είσαι παιδί, για να νιώσεις αυθεντικά ανθρώπινος».

ΓΙΑΝΝΗΣ ΡΙΤΣΟΣ

«Η φωνητική τροφή που παρέχει η μητέρα στο παιδί της είναι τόσο σημαντική για την ανάπτυξη του παιδιού της όσο και το γάλα της». *Άλφρεντ Τοματίς*

«Το σώμα είναι απλώς η ορατότητα της ψυχής, η ψυχή είναι η ψυχολογική εμπειρία του σώματος». *Carl G. Jung*

«Δεν μπορείς να κατευθύνεις ένα άρρωστο μυαλό. Να βγάλεις απ' τη μνήμη τον ριζωμένο πόνο. Να σβήσεις τα γραμμένα του μυαλού προβλήματα. Και με κάποιο γλυκό αντίδοτο λησμονιάς, να καθαρίσεις όλο τον κόσμο της απώλειας. Που βαραίνει πάνω στην καρδιά». *Στοχασμοί του Μάκβεθ για τη μουσική, στον Μάκβεθ του Σαιξπηρ*

«Κάθε ασθένεια έχει μια μουσική λύση. Όσο πιο σύντομη και ολοκληρωμένη είναι η λύση τόσο πιο μεγάλο το μουσικό ταλέντο του γιατρού». *Νόβαλις*

«Με κάθε νέο δίδαγμα αποκτάμε και νέο μέσο θεραπείας κατά των δεινών και του χρόνου». *Πλάτων*

«Η επίτευξη της υγείας δεν βασίζεται ούτε στο χάπι του φαρμακοποιού, ούτε στο νυστέρι του χειρουργού. Η υγεία δεν είναι μόνο η απουσία της αρρώστιας, αλλά η μάχη για την πληρότητα της ζωής». *Piet Hein, Prologue at the celebration of WHO's 40th Anniversary in Copenhagen*

«Η τέχνη είναι η μόνη δυνατότητα που έχει ο άνθρωπος να συναντηθεί με τον εαυτό του». *Βιτόριο Ταβιάνι*

«Απόφυγε εκείνον που αποφεύγει το γέλιο ενός παιδιού».

«Οι θεραπείες της τέχνης αντιμετωπίζουν τον άνθρωπο συνολικά ως πρόσωπο και όχι ως νόσημα».

«Η ζωή χωρίς μουσική είναι απλώς ένα λάθος, μια ταλαιπωρία, μια εξορία». *Λόρδος Byron*

«Ο πόνος είναι αναπόφευκτος για να νιώσουμε καλά». *Πήτερ Ουστίνοφ*

«Παλιά ζωγράφιζα όπως ο Ραφαήλ. Μου χρειάστηκε μια ολόκληρη ζωή για να μάθω να ζωγραφίζω όπως τα παιδιά». *P. Picasso*

«Τα παιχνίδια έχει μεγάλη σημασία στη ζωή του παιδιού, την ίδια σημασία που έχει για τον ενήλικα η δραστηριότητα, η δουλειά, η απασχόληση». *Α.Σ. Μακαρένκο*

«Μόνο ότι δέχτηκες με την ψυχή σου, αυτό μόνο μαθαίνεις και αυτό ενσωματώνεις στη ζωή σου και στο χαρακτήρα σου». *J. Dewey*

«Κάθε παιδί βαδίζει προς τη ζωή περνώντας απ' την χρυσή πόρτα της στοργής».

«Ότι είναι ωραίο σε ετούτο τον κόσμο είναι ο Χορός. Τα άλογα στις μετώπες του Παρθενώνα είναι Χορός. Ένα λουλούδι που μόλις ανοίγει τα πέταλα του είναι Χορός αλλά και ένα παιδί που μόλις γεννιέται είναι Χορός». *Γιάννης Φίτσος*

Η ηχητική Αναγέννηση

«Το κοριτσάκι μας γεννήθηκε την ώρα που παιζόταν ένα κουαρτέτο εγχόρδων του Μότσαρτ και τοποθετήθηκε στο στήθος μου για να το κρατήσω. Αυτή ήταν η πιο υπέροχη στιγμή της ζωής μου»

*-Από τα λόγια μιας μητέρας, στο έργο της ΑΝΤΙΠΛΑΝ ΛΙΜΠΤΣΕΦΜΑΝ
EASING LABOR PAIN*

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ



April 1st
is
SMILE DAY

Please help The Clown Doctors Put more Smiles on sick kids faces
In Children's Hospitals around Australia

To Donate.....
In Person at any Commonwealth Bank Branch
Online at commbank.com.au/clowndoctors
By phone at 1300HUMOUR
Or click on the 'Make a Donation' button on this page



Harmony with Dr Doctor & Dr Nose and friends at The Royal Children's Hospital Melbourne

Παγκόσμια ημέρα γέλιου

Τις θεραπευτικές ιδιότητες του γέλιου αλλά και τη δυνατότητά του να λειτουργήσει ως αντίδοτο σε δύσκολες συνθήκες επιδιώκει να θυμίσει σε όλους η Παγκόσμια Ημέρα Γέλιου. Η Ημέρα Γέλιου γιορτάζεται την πρώτη Κυριακή κάθε Μαΐου εδώ και περίπου δώδεκα χρόνια. Η ημέρα αυτή που ξεκίνησε να εορτάζεται στην Ινδία, καθιερώθηκε έπειτα από πρωτοβουλία του Μαντάν Κατάρια, ο οποίος καθιέρωσε επίσης και τις ασκήσεις γιόγκα γέλιο.













Χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς, η κατάλληλη μουσική στον κατάλληλο χρόνο. Η μουσική μπορεί να είναι ενεργητική στην περιεγχειρητική ρύθμιση, αν μη τι άλλο λόγω ανακούφισης των ασθενών από το άγχος.

Πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι η μουσική σε διάφορα στάδια της χειρουργικής διαδικασίας όχι μόνο μειώνει το άγχος, τον καρδιακό ρυθμό, τον αναπνευστικό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση, αλλά επίσης μπορεί να μειώσει τον πόνο και να βελτιώσει την εικόνα του ασθενούς στο νοσοκομείο.





Ένας μουσικοθεραπευτής με έναν ασθενή στο δωμάτιο ενός παιδιατρικού νοσοκομείου. Κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας τραγουδούν, ακούν τραγούδια, γράφουν στίχους και παίζουν μουσική, με στόχο την χαλάρωση της ασθενούς και την εξωτερικευση των συναισθημάτων της.







«Η μουσικοθεραπεία αντιμετωπίζει τις σωματικές, συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές ανάγκες του ασθενούς», λέει ο μουσικοθεραπευτής Brian Schreck

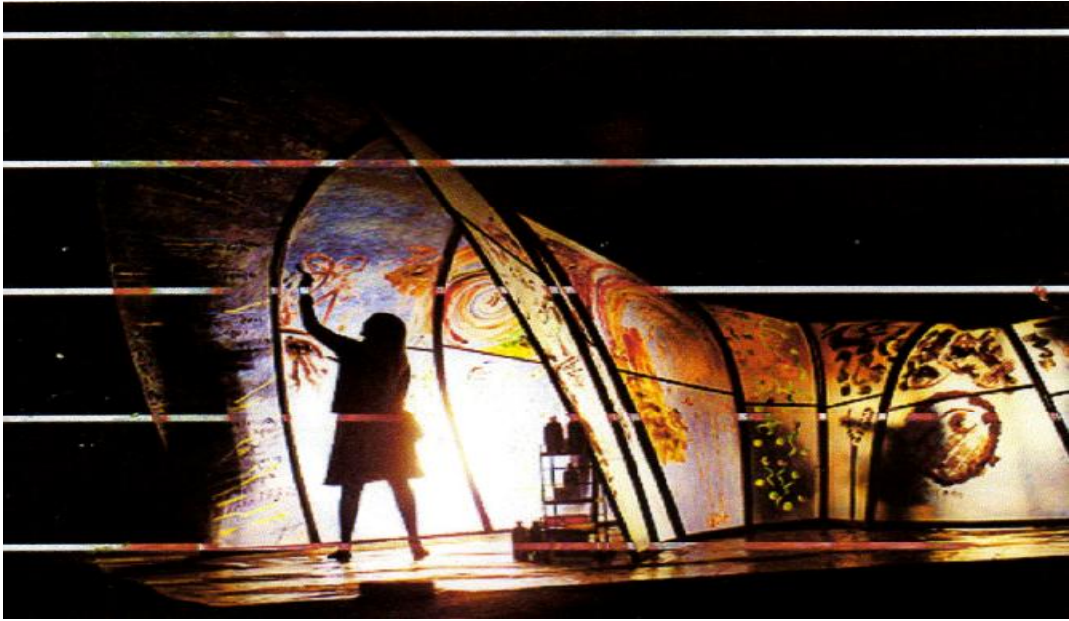


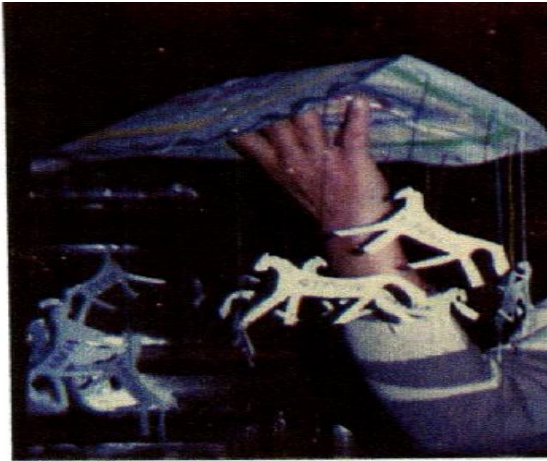


ΕΛΛΑΔΑ



«Εθελοντές μας ζητάνε να κάνουμε σεμινάρια για το πώς προσεγγίζουμε ένα άρρωστο παιδάκι. Πώς του μιλάμε. Το αγγίζουμε; Δεν το αγγίζουμε; Του μιλάμε γι' αυτό που έχει; Τέτοια πράγματα» λέει το Ρεοριε ο Δημήτρης Αβούρης.















Μυρτώ, 2004

