Muusika ja vibroakustiline teraapia parema une toetamiseks 2018



Kaia Laurik, MSc

PERH Psühhiaatrikliinik, loovterapeut muusika suunal

Eesti Muusikateraapia Ühingu esimees

Loovteraapiad - Muusikateraapia

Vibroakustiline teraapia on muusikateraapia üks paljudest alaliikidest.

Eesti Muusikateraapia Ühing tegutseb alates 1990. aastast

http://muusikateraapia.eu

info@muusikateraapia.eu



Vibroakustiline teraapia (VAT)

- On ravimeetod, mille puhul kasutatakse madalsageduslikke pulseerivaid helisid peamiselt vahemikus 30-80 Hz kombineerituna muusikaga.

- Teraapiaseansi ajal lamab inimene spetsiaalselt sisseehitatud kõlaritega voodil või toolil, mis võimaldab helivibratsioonidel keha mõjutada.

- Enamasti on ühe VA-mõjutuse pikkus 20-30 min, millele eelneb ja/või järgneb vestlus. Vajadusel kombineeritakse protseduuri ka muude loovteraapia meetoditega (eelkõige töös lastega).

Vibroakustilise teraapia (VAT) voodi VIII osakonnas



Vibroakustilise teraapia toime

VAT uurimused on näidanud olulist parenemist mitmete somaatiliste ja funktsionaalsete häirete puhul, nagu näiteks (Rüütel, 2013):

- valu vähenemine (muuhulgas fibromüalgia puhul),
- lihaspingete ja spasmide vähenemine,
- hingamisraskuste vähenemine,
- kõrgenenud vererõhu alanemine,
- stressi ja kurnatusega seonduvad tervisevaevused,
- psühholoogiliste häirete ravis (nt unetus, ärevushäired, enesevigastuslik käitumine, autism ja depressioon).
- Parkinsonismi ravis on meetodi katsetused näidanud motoorse funktsiooni paranemist.

VAT rakendamise sihtgrupp Psühhiaatriahaiglas

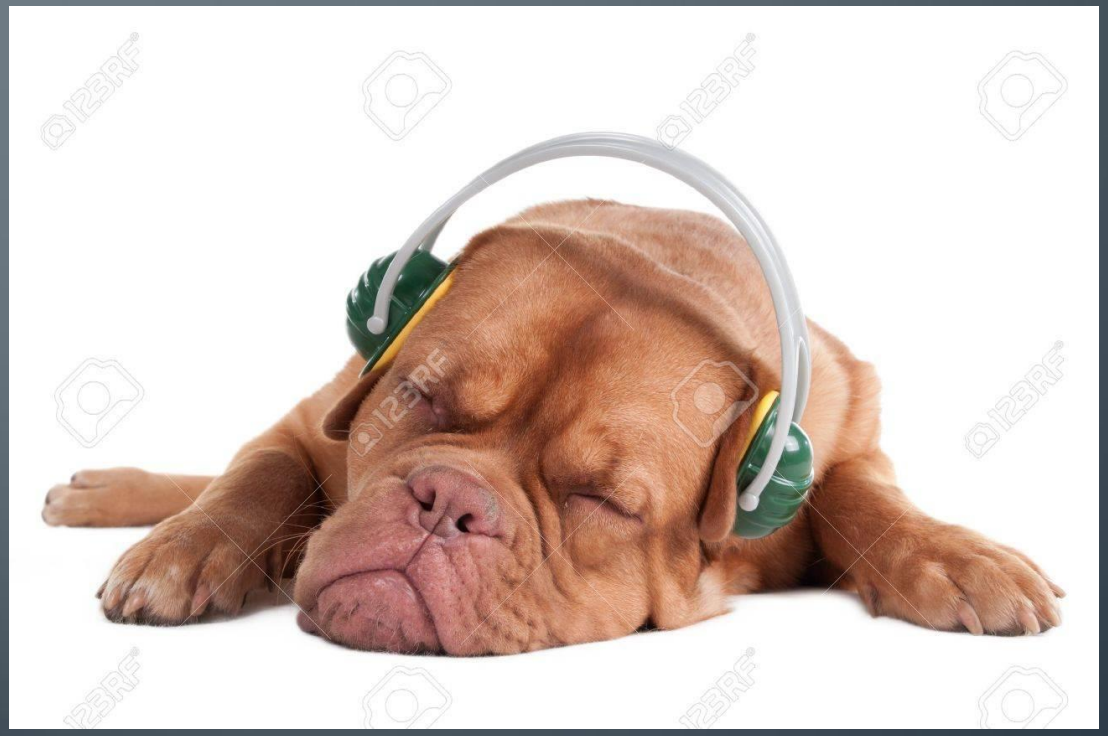
- Stressist tingitud ja psühhosomaatilised tervisehäired
- Lihaspinged ja – valud
- Väsimus, kurnatus
- Ärrituvus
- Ärevushäired, paanikahood
- Depressiivsus, apaatsus
- Unehäired
- Seedeprobleemid
- Kehaimago probleemid
- Tinnitus

VAT psühholoogiline efekt

- Vähendab füüsilist ebamugavustunnet, suurendades seeläbi psühholoogilist heaolu
- Rahustab mõttetegevust, aitab keskenduda
- Toetab kehatunnetuse arengut
- Soodustab eneseväljendust
- Aitab luua kliendi-terapeudi kontakti

Rahustava muusika mõju

- Vererõhu alanemine
- Hingamise ja pulsisageduse aeglustumine
- Lihaste lõtvumine
- Rahunemine, heaolutunne kuni unisuseni



Lõdvestumiseks sobiv muusika

- Spetsiaalselt lõdvestumiseks loodud, sedatiivse muusika parameetritele vastav muusika (soovitavalt instrumentaalne)

- Loodushääled
- Meloodilisi / rütmilisi kordusi sisaldav sedatiivne muusika

- Flöödi-,akustilise kitarri- ja harfimuusika

- Ida muusika, gregooriuse koraalid (sobivuse korral)

- Kuulajale tuttav muusika, mis on varem positiivseid reaktsioone esile kutsunud

healBED Värska sanatooriumis

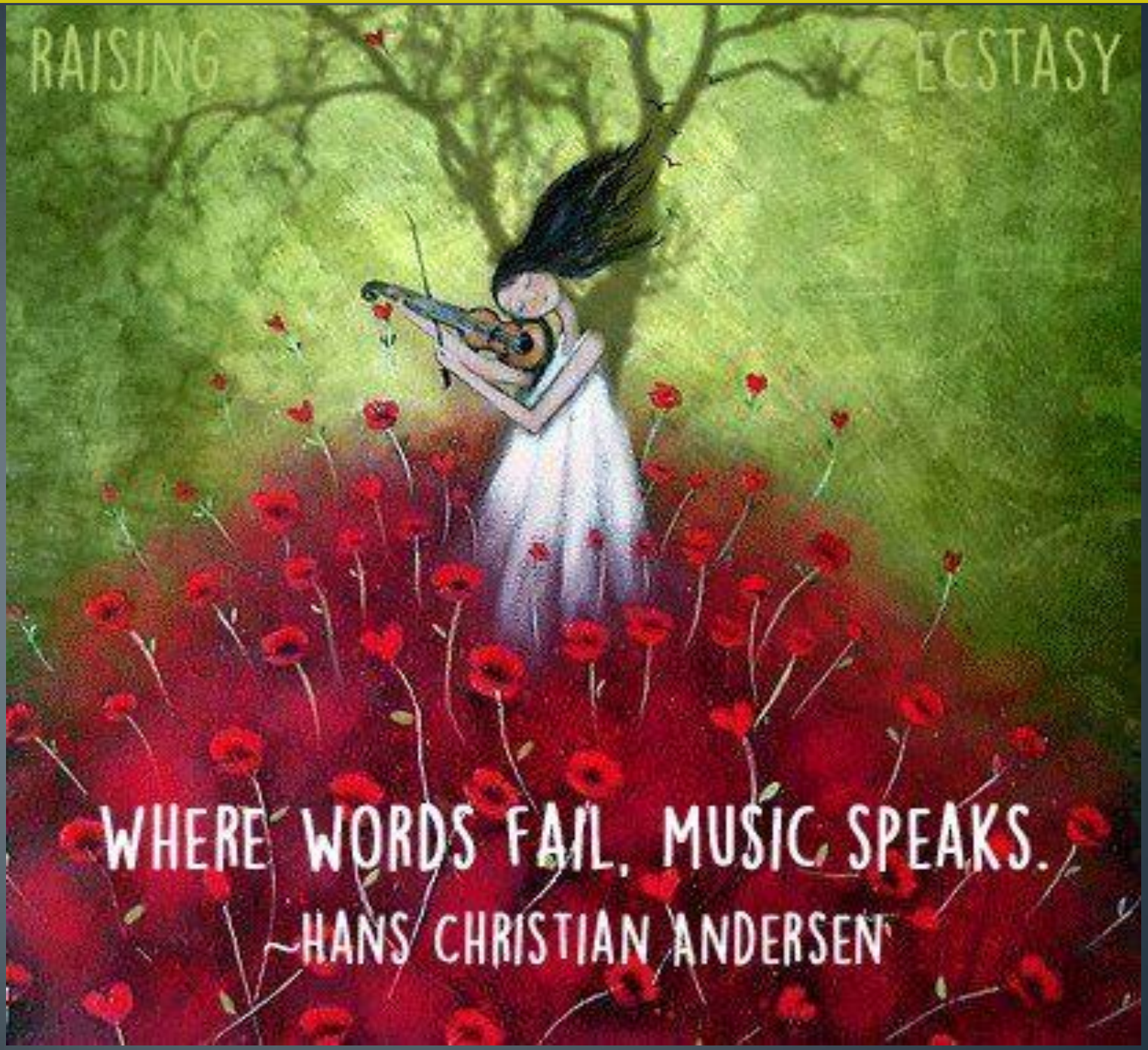


Vibroakustilise teraapia (VAT) pakkujad

- http://www.muusikateraapiakeskus.ee/uus-teenus-vibroakustiline-teraapia/

  Muusikateraapia keskus, Veerenni 53a
- http://www.vinkelheli.com/vibroakustiline-teraapia/

  Ivar Vinkel - Tallinna Ülikooli hoone, Räägu 49
- TVTK – rehabilitatsioonimeeskonna suunamisega
- PERH psühhiaatriakliinik – statsionaarse ravi patsientidele raviarsti suunamise korral
- Värska sanatoorium http://spavarska.ee/



Tänan kuulamast !