

Muzyka dla ukojenia

Kreatywność w radzeniu sobie z lękiem (Ćwiczenie 9/12)

OPIS

W tym ćwiczeniu skorzystamy z Spotify i jego listy odtwarzania, która zawiera relaksujące i uspokajające dźwięki. Spotify to narzędzie, które może być bardzo pomocne w łagodzeniu niepokoju ze względu na bogactwo relaksującej muzyki, jakie oferuje, a także za sprawą możliwości personalizacji wrażeń słuchowych. Dodatkowo, korzystanie z naturalnych dźwięków dostępnych na platformie może przynieść korzyści w zmniejszeniu napięcia i stresu. Co ważne, Spotify jest dostępne na różnych urządzeniach, co pozwala na łatwy dostęp do uspokajających dźwięków w dowolnym miejscu i czasie.

CELE

Poprawa nastroju pod wpływem muzyki relaksacyjnej.

POTRZEBNE MATERIAŁY

Najważniejsze jest znalezienie cichego i wygodnego miejsca, w którym można usiąść lub położyć się bez rozpraszania uwagi. Ponadto wystarczy mieć urządzenie mobilne lub tablet, a nawet stacja radiowa z muzyką, która nas relaksuje.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

Aby przeprowadzić to ćwiczenie, warto najpierw porozmawiać z osobami starszymi, aby dowiedzieć się, jaki rodzaj muzyki przynosi im spokój i relaks. Celem tej aktywności jest pomóc im znaleźć stan spokoju, który pomoże im zasnąć w niespokojnych sytuacjach oraz wykorzystać go przed snem.

W tym celu potrzebne jest urządzenie odtwarzające muzykę, takie jak smartfon, tablet lub odtwarzacz



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

płyty. Na tym urządzeniu można zapisać listy odtwarzania z muzyką relaksacyjną, którą osoba starsza lubi (np. za pośrednictwem Spotify lub własnych kompilacji).

Następnie lista odtwarzania może być odtwarzana przed snem lub w momencie lęku, aby pomóc osiągnąć stan spokoju. Muzyka relaksacyjna może działać jako narzędzie wspomagające dla seniorów, pomagając im w osiągnięciu lepszego samopoczucia i redukując negatywne emocje.

Taka prostsza aktywność muzyczna może przynieść wiele korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego osób starszych, pomagając im w codziennym odprężeniu i radzeniu sobie z niepokojem. Warto zwrócić uwagę na indywidualne preferencje muzyczne każdej osoby i dostosować ćwiczenie do ich potrzeb i upodobań.

Aby skorzystać z muzyki relaksacyjnej na Spotify, wykonaj następujące kroki:

1. Otwórz aplikację Spotify na swoim urządzeniu.
2. W pasku wyszukiwania wpisz "muzyka relaksacyjna" lub nazwę wykonawcy lub playlisty, która specjalizuje się w tej muzyce.
3. Wybierz z listy wyników opcję, która Ci się podoba i odpowiada Twoim preferencjom.
4. Jeśli chcesz zapisać listę odtwarzania, możesz dodać ją do ulubionych lub stworzyć nową listę odtwarzania.
5. Spotify oferuje także opcje muzyki relaksacyjnej opartej na gatunkach, takich jak "Ambient" czy "Muzyka do snu". Możesz przeszukiwać te opcje i wybrać tę, która najlepiej odpowiada Twoim potrzebom.
6. Dodatkowo, możesz skorzystać z funkcji radia Spotify, która pozwala odkrywać nowe utwory i wykonawców podobnych do muzyki relaksacyjnej, której już słuchasz.

Ciesz się spokojem i relaksem dzięki muzyce, która pozytywnie wpłynie na Twoje samopoczucie i pozwoli odpocząć. Spotify oferuje szeroki wybór muzyki relaksacyjnej, dlatego warto eksplorować różne playlisty i opcje, aby znaleźć tę idealną dla Ciebie i/lub osoby starszej.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Ćwiczenie to może być wykonywane indywidualnie lub w grupie, a także służyć jako metoda na uzyskanie poczucia spokoju przed snem.

Możliwe modyfikacje muzyki relaksacyjnej, które można wprowadzić w celu dostosowania jej do indywidualnych potrzeb, to wykorzystanie projekcji wideo relaksującego miejsca, na przykład plaży, i łączenie jej z relaksującą muzyką.

Ważne jest, aby atmosfera podczas ćwiczenia była ciepła, spokojna i wolna od zakłóceń dźwiękowych, aby osiągnąć maksymalne efekty uspokajania.

OCZEKIWANE EFEKTY

Podstawowym celem jest relaksacja poprzez muzykę relaksacyjną. Istnieje wiele badań naukowych, które potwierdzają korzystny wpływ muzyki relaksacyjnej na zmniejszenie stresu i niepokoju. Przytoczę kilka z tych dowodów:

- Badanie opublikowane w Journal of Music Therapy wykazało, że muzyka relaksacyjna może zmniejszyć poziom lęku u pacjentów przed operacją.
- Inne badanie opublikowane w Journal of Advanced Nursing wykazało, że muzyka relaksacyjna może obniżyć poziom stresu u pacjentów cierpiących na chorobę nowotworową.
- Badanie opublikowane w Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine wykazało, że muzyka relaksacyjna może obniżyć poziom kortyzolu, hormonu związanego ze stresem, u pacjentów z depresją.
- Metaanaliza opublikowana w czasopiśmie PLOS ONE wykazała, że muzyka relaksacyjna może znacząco zmniejszyć poziom lęku u pacjentów z chorobami serca.

Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.