

Spotify: Muzică pentru calm

Creativitatea aplicată la anxietate (Activitatea 9/12)

DESCRIERE

În această activitate vom folosi Spotify cu lista sa de redare de sunete relaxante și calmante. Spotify poate fi un instrument util pentru reducerea anxietății datorită cantității mari de muzică relaxantă pe care o oferă, a personalizării experienței de ascultare, a utilizării sunetelor naturale și a disponibilității pe diferite dispozitive.

OBIECTIVE

Motivul fundamental al acestei activități este acela de a înțelege că, într-o stare de anxietate și stres, meditația și muzica de relaxare au un impact direct asupra îmbunătățirii stării de spirit:

1. Muzica relaxantă are puterea de a reduce stresul, anxietatea și de a îmbunătăți starea de spirit.
2. Ascultarea de muzică relaxantă vă poate ajuta să vă deconectați de grijiile cotidiene și să vă cufundați într-o stare de liniște și pace interioară.
3. Muzica de relaxare poate avea un efect calmant asupra corpului și minții, poate scădea tensiunea arterială și reduce nivelul hormonilor de stres, cum ar fi cortizolul.
4. Muzica relaxantă poate ajuta oamenii să adoarmă mai repede și să îmbunătățească calitatea somnului, ceea ce poate fi benefic pentru persoanele care au dificultăți de somn.
5. Muzica relaxantă poate crește relaxarea musculară, ceea ce poate fi benefic pentru persoanele care se confruntă cu tensiune musculară din cauza anxietății.

RESURSE ȘI MATERIALE

Pentru a practica activități muzicale de relaxare, nu aveți nevoie de multe resurse. Principalul lucru este să găsiți un loc liniștit și confortabil unde să puteți sta sau să vă întindeți fără distrageri. În plus, va trebui doar să aveți la dispoziție un dispozitiv mobil sau o tabletă sau chiar o casetă de radio cu muzică ce ne relaxează.

- Mobil
- Casetă
- Radio



<https://creatingwellbeing.eu/>



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

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

Pentru a desfășura această activitate, mai întâi discutați cu persoanele în vârstă pentru a vedea ce fel de muzică le aduce calm și pace, cu ce fel de muzică se relaxează.

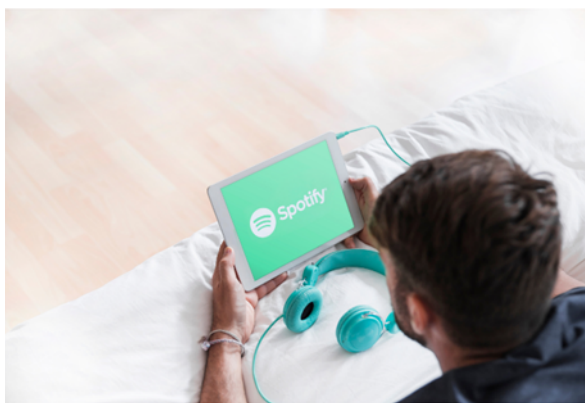
Scopul este ca prin această activitate să găsească o stare de liniște care să le permită să adoarmă într-o situație de anxietate și să o folosească înainte de a adormi.

Pentru aceasta, este necesar un dispozitiv de redare. Listele de redare cu muzică relaxantă (fie prin Spotify, fie printr-o compilație de muzică despre care știm că îi place persoanei în vârstă) pot fi salvate pe dispozitiv.

Lista de redare poate fi ascultată înainte de a adormi sau în timpul unui atac de anxietate, pentru a servi drept vehicul pentru a ajunge la o stare de calm.

Pentru a utiliza Spotify cu muzică de relaxare, tu și/sau persoanele în vârstă puteți urma pașii de mai jos:

1. Deschideți aplicația Spotify de pe dispozitiv.
2. În bara de căutare, tastați "muzică de relaxare" sau numele unui artist sau al unei liste de redare specializată în muzică de relaxare.
3. Selectați opțiunea care vă place cel mai mult din lista de rezultate.
4. Dacă doriți să salvați lista de redare, puteți să o adăugați la favorite sau să creați o nouă listă de redare.
5. Dacă doriți să vă personalizați și mai mult experiența de ascultare, Spotify are, de asemenea, opțiuni de muzică relaxantă bazate pe genuri precum "Ambient" sau "Sleep music". Puteți căuta aceste opțiuni și o puteți selecta pe cea care se potrivește cel mai bine nevoilor dvs.
6. De asemenea, puteți utiliza funcția de radio a Spotify, care vă permite să descoperiți melodii noi și artiști asemănători cu muzica relaxantă pe care o ascultați deja.



MODIFICĂRI POSIBILE

Această activitate poate fi făcută individual sau în grup, sau pentru a produce un sentiment de calm înainte de a adormi.

Câteva modificări posibile ale programului Muzica pentru calm care ar putea fi făcute pentru a-l adapta la nevoile individuale sunt:

- ✓ Putem face aceeași activitate cu o proiecție video a unui loc de relaxare asemănător unei plaje, cu muzică relaxantă.
- ✓ Este foarte important ca atmosfera să fie caldă și calmă și, pe cât posibil, să nu existe zgomote care să denatureze acest calm.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Este dovedit științific că această tehnică poate ajuta la calmarea minții și la îmbunătățirea concentrării, precum și la stimularea sistemului nervos parasimpatic, ceea ce poate reduce stresul și anxietatea.

Scopul fundamental este relaxarea prin muzică. Există mai multe cercetări științifice care susțin că utilizarea muzicii de relaxare poate avea efecte benefice în reducerea stresului și a anxietății. Printre aceste dovezi se numără un studiu publicat în Journal of Music Therapy, care a constatat că muzica de relaxare poate reduce nivelul de anxietate la pacienții înainte de o intervenție chirurgicală. Un alt studiu publicat în Journal of Advanced Nursing a constatat că muzica relaxantă poate reduce nivelul de stres la pacienții cu cancer. Un studiu publicat în Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine a constatat că muzica de relaxare poate reduce nivelul de cortizol, un hormon legat de stres, la pacienții cu depresie. O meta-analiză publicată în revista PLOS ONE a constatat că muzica de relaxare poate reduce semnificativ nivelurile de anxietate la pacienții cu boli de inimă.