CHOREOTERAPIA JAKO JEDNA Z FORM REHABILITACJI OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

Małgorzata Socha

METODY LECZNICZE STOSOWANE W PSYCHIATRII

- Somatoterapia
- Psychoterapia
- Socjoterapia
- Rehabilitacja

REHABILITACJA W PSYCHIATRII

„To system skoordynowanych oddziaływań społecznych, psychologicznych, wychowawczych, medycznych umożliwiających chorym psychicznie w miarę samodzielną egzystencję i integrację społeczną”.

REHABILITACJA W PSYCHIATRII

- Terapia zajęciowa
- Ergoterapia
- Trening umiejętności niezbędnych do niezależnego egzystowania
- Fizjoterapia
- Kulturoterapia

KULTUROTERAPIA

- Hortikuloterapia
- Silvoterapia
- Talasoterapia
- Ludoterapia
- Estetoterapia
- Chromoterapia
- Arteterapia

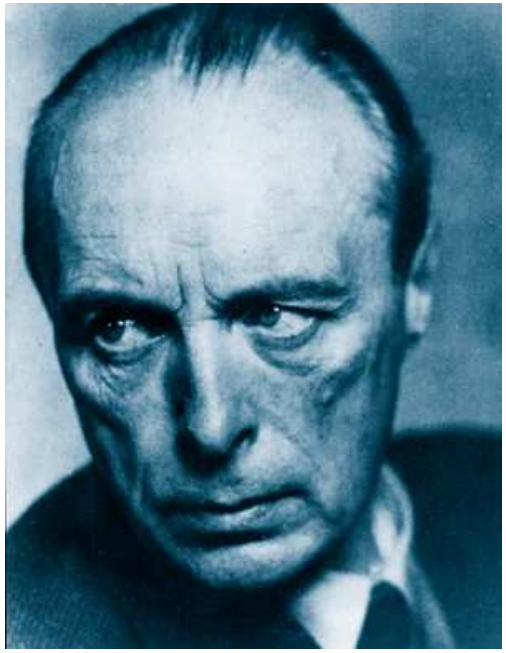
ARTETERAPIA

- Muzykoterapia
- Biblioterapia
- Teatroterapia
- Filmoterapia
- Choreoterapia

HISTORIA CHOREOTERAPII

- Termin choreoterapia pochodzi od greckich słów: choreía – „taniec” i therapeuéin – „leczyć”
- Początek w latach 40. XX wieku w Stanach Zjednoczonych
- Filarami nowoczesnej choreoterapii jest historia tańca, psychologia i medycyna

PIONIERZY CHOREOTERAPII NA ŚWIECIE



Rudolf Laban

Marian Chace

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA W PSYCHIATRII

Terapia

$\neq$

Rekreacja ruchowa

NADRZĘDNE CELE CHOREOTERAPII

- Korekta zaburzeń psychomotorycznych
- Poprawa kontaktów społecznych

ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE CHOREOTERAPII

- Korelacja psyche i somy
- Kompleksowy rozwój wszystkich sfer aktywności człowieka
- Ruch jako podstawowy przejaw życia

Strefy oddziaływań choreoterapii
estetyczna
motoryczna
psychologiczna
duchowa
fizjologiczna
społeczna
erotyczna
motywacyjna
emocjonalna
kognitywna

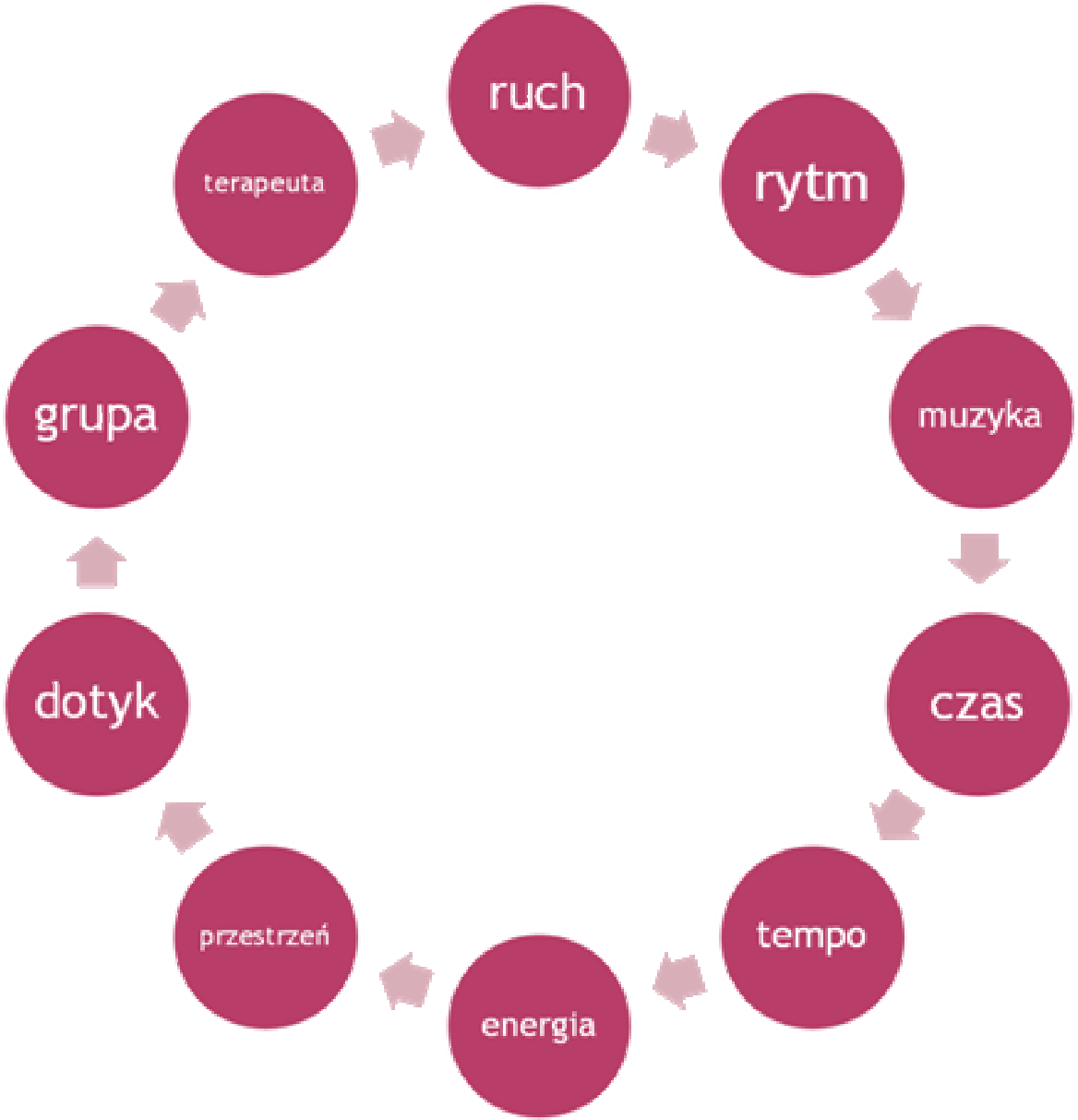
TANIEC JAKO PRZEDMIOT DIAGNOZY

- Effort Shape System Rudolfa Labana
- Kestenberg Movement Profile (KMP)
- Testy psychomotoryczne Lilian Espenak

CO DECYDUJE O POTENCJALE TERAPEUTYCZNYM CHOREOTERAPII?

- Społeczny charakter tańca
- Właściwości motoryczne różnych form tanecznych
- Oddziaływanie muzyki
- Zaangażowanie multisensoryczne w tańcu
- Możliwość swobodnej ekspresji

CO POMAGA? - CZYNNIKI TERAPEUTYCZNE CHOREOTERAPII



METODYKA CHOREOTERAPII

- Choreoterapię można rozpatrywać jako element kinezyterapii lub jako psychoterapię tańcem
- Strategia lecznicza terapii tańcem powinna opierać się na:

· Stworzeniu bezpiecznej i odpowiadającej pacjentom atmosfery

· Właściwym doborze muzyki, form ruchowych oraz ustawień przestrzennych

· Dostosowaniu programu terapii do potrzeb i aktualnych możliwości pacjentów

WARUNKI PROWADZENIA CHOREOTERAPII

- Bezpieczeństwo
- Sala dostosowana do ilości ćwiczących oraz jej odpowiedni stan higieniczny
- Akompaniament żywy lub odtwarzany
- Strój pacjentów nieograniczający ruchów
- Właściwa kwalifikacja pacjentów

ZASADY TERAPII TAŃCEM

- Indywidualne podejście do pacjenta
- Zasada aktywizacji wyobraźni
- Zasada stopniowania trudności zadań terapeutycznych – od prostych do bardziej złożonych, od indywidualnych działań do ćwiczeń w parach, trójkach, kole
- Zasada naprzemienności form – wolnych oraz dynamicznych

ZASADY TERAPII TAŃCEM

- Wykorzystywanie różnorodnych form ruchowych
- Włączenie w strukturę zajęć elementu zabawy
- Uczestnictwo terapeuty w ruchu
- Długość trwania zajęć zależy od założonego celu
- Terminy i miejsce spotkań powinny być ściśle ustalone
- Niezwykle ważna jest stałość struktury zajęć

Terapia tańcem grupowa czy indywidualna?

PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE CHOREOTERAPII

RODZAJE TAŃCA

- Polskie tańce narodowe i regionalne
- Tańce towarzyskie w prostych układach
- Tzw. tańce użytkowe, związane z różnymi okazjami towarzyskimi
- Taniec współczesny
- Tańce w kręgu
- Tańce innych narodów
- Własne, terapeutyczne wersje tańców

CO UZYSKUJĄ PACJENCI DZIĘKI CHOREOTERAPII?

- Minimalizację poziomu lęku
- Polepszenie koncentracji uwagi
- Obniżenie poziomu neurotyczności
- Restrukturalizację psychomotoryczną, poprawę koordynacji ruchowej
- Wzrost wydolności fizycznej organizmu, zwiększenie pojemności życiowej płuc, spadek wartości tętna, wzrost siły mięśni

CO UZYSKUJĄ PACJENCI DZIĘKI CHOREOTERAPII?

- Spadek napięcia psychofizycznego
- Rozładowanie nadmiaru energii
- Ugruntowanie właściwego obrazu ciała oraz lepszą integrację doświadczeń sensorycznych
- Wzrost samooceny i akceptacji własnego ciała
- Poprawę orientacji czasoprzestrzennej
- Korzystne zmiany zachowania

CO UZYSKUJĄ PACJENCI DZIĘKI CHOREOTERAPII?

- Głębszą identyfikację z własną płcią
- Ułatwienie interakcji społecznych
- Wzrost psychicznej oraz fizycznej integracji jednostki
- Regulację pracy narządów wewnętrznych
- Poprawę estetyki ruchu
- Zwiększenie umiejętności asertywnych
- Osiągnięcie stanu relaksacji
- Zmniejszenie zaburzeń równowagi

CZY TERAPIA TAŃCEM MA SENS? BADANIA SKUTECZNOŚCI

- Brown, Martinez, Parsons – 2006

  „Neural basis of human dance”. Cerebral Cortex 2006; August 16 (8): 1157-1167.

- Blakenburg – 1969

  „Tanz in der Therapie Schizophrener. Ein Beitrag zu den Beziehungen zwischen Manieriertheit Und Manierismus”. Psychotherapy and Psychosomatics 1969; 17 (5): 336-342.

- Aleszko – 1970

  „Próby zastosowania ruchu (tańca) w leczeniu nerwic”. Kultura Fizyczna 1970; nr 6: 262-265.

- Young- Ja Jeong, Sung- Chan Hong – 2005

  „Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression”. The International Journal of Neuroscience 2005; December 115 (2): 1711-1720.

SZKOLENIE CHOREOTERAPEUTÓW

- Terapeuta tańcem
- Psychoterapeuta tańcem

PRZYDATNE LINKI

- Polskie Stowarzyszenie Choreoterapii
  www.choreoterapia.ptt-poznan.pl
- Instytut DMT
  www.instytutdmt.pl
- Centrum Tańca Twórczego i Choreoterapii
  www.choreoterapia.com.pl
- American Dance Therapy Association
  www.adta.org

PODSUMOWANIE

Terapia tańcem:

- nie jest leczeniem przyczynowym
- oddziałuje kompleksowo na funkcjonowanie psychosomatyczne i psychospołeczne
- skuteczność nie jest ograniczona do jednej grupy zaburzeń psychicznych
- skuteczne zastosowanie nie ogranicza żadnej z technik leczenia biologicznego psychoterapeutycznego lub socjoterapeutycznego
- niezbędne jest wprowadzenie jednolitego systemu szkolenia choreoterapeutów

BIBLIOGRAFIA

- Aleszko Z. Aktywność ruchowa w psychiatrii ze szczególnym uwzględnieniem choreoterapii. W: Pod red. Gmitrowicz A, Karolaka W. „Arteterapia”. Łódź: Wydawnictwo PKInSEA; 2000: 66 – 69. Materiały I Ogólnopolskiej Konferencji Szkoleniowo-Naukowej „Znaczenie arteterapii w psychiatrii polskiej”.
- Aleszko Z. „Merytoryczne i organizacyjne problemy choreoterapii (w oparciu o doświadczenie kliniczne)”. Biuletyn Informacyjny Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Dysleksji 2003; Luty (24).
- Aleszko Z. Klimaszewska B. „Choreoterapia w psychiatrii”. Psychoterapia 2001; 2 (117).
- Pod red. Bilikiewicza A. „Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny”.Warszawa: PZWL; 2006.
- Brown S, Martinez MJ, Parsons LM. „Neural basis of human dance”. Cerebral Cortex 2006; August 16 (8).
- Brown S, Parsons L.M. „The neuroscience of Dance”. Scientific America 2008; July 299 (1).

BIBLIOGRAFIA

- Dąbrowska G.W. „Taniec w polskiej tradycji. Leksykon.”. Warszawa: MUZA SA; 2005/2006.
- Konieczna E.J. „Arteterapia w teorii i praktyce”. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”;2004.
- Koziełło D. „Taniec i psychoterapia”. Poznań: Instytut Historii UAM; 1999.
- Lange R. „O istocie tańca i jego przejawach w kulturze”. Kraków: PWM; 1988.
- Meder J, Stołowska A. „Nowe formy w rehabilitacji przewlekle chorych psychicznie”. Problemy Rehabilitacji Społecznej i Zawodowej 1994; 3 (141).
- Szulc W. „Sztuka i terapia”. Warszawa: Centrum Metodyczne Doskonalenia Nauczycieli Średniego Szkolnictwa Medycznego; 1993.

„Człowieku, ucz się tańczyć
Inaczej aniołowie w niebie nie będą wiedzieli
co z Tobą począć”.

Św. Augustyn z Hippony

Dziękuję za uwagę