



## MUUSIKA JA MUUSIKATERAAPIA PSÜÜHIKA- JA KÄITUSMISHÄIREGA LASTE TOETAMISEL

Alice Pehk, PhD  
muusikaterapeut, BMGIM-terapeut, EMTR-superviisor  
õppejõud, loovuskoolitaja  
Muusikaterapia keskus  
Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia  
Tallinna Ülikool






## KUULA JA KUJUTLE




### Kujutlustega kombineeritud muusikalised tegevused

- parandavad meeleolu
- alandavad stressihormoonide taset
- suurendavad nn mõnuhormoonide taset
  - parandavad immuunsust
  - suurendavad eneseteadvust ja kontrollitunnet
- vähendavad väsimust



## Muusika toime on individuaalne!




### Muusika vastuvõtt hõlmab keerulisi omavahelisi seoseid:

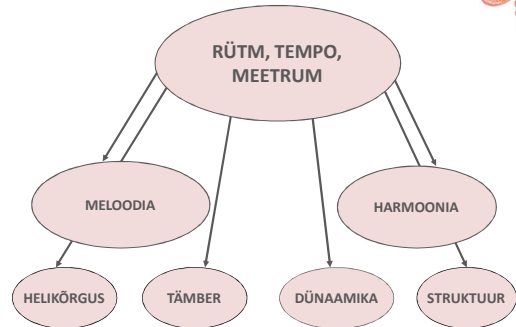




## Muusika toime kujundavad:



## 1. Muusikalised tegurid: muusika elemendid ja nende parameetrid



## 2. Individuaalsed tegurid

- vanus
- sugu
- isiksuslikud omadused
  - muusikaeelistused
  - meeleolu
  - tervislik seisund
- muusika poolt äratatud unikaalsed assotsiatsioonid
- muusika individuaalne tähendus



## 3. Situatsioonitegurid

- aeg
- koht
- akustilised tingimused
  - ruumi sisustus
  - temperatuur
  - sotsiaalsed faktorid
- teised akustilised jm stiimulid



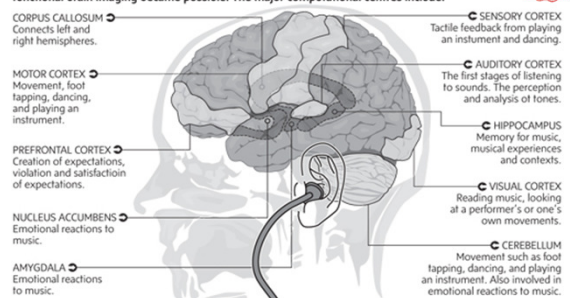
## Kuidas muusika meid mõjutab?



## Muusika ja aju

### Music on the mind

When we listen to music, it's processed in many different areas of our brain. The extent of the brain's involvement was scarcely imagined until the early nineties, when functional brain imaging became possible. The major computational centres include:



MIXE FALLS/THE GLOBE AND MAIL. SOURCE: THIS IS YOUR BRAIN ON MUSIC: THE SCIENCE OF A HUMAN OBSESSION.

## Muusika ja aju

**Muusika ja muusikaliste tegevuste toime suureneb aju plastilisus –** ajuvõrgustiku funktsionaalsete ühenduste kvaliteet ja ulatus, mille tulemusel on **võimalik mõjutada inimese üldist heaolu, neurohormonaalset seisundit ning taju-, tunnetus-, motoorseid ja emotsionaalseid protsesse** (Wan & Schlaug 2010, Hyde et al 2009, Bangert & Altenmüller 2003 jt)



## Biokeemia

Muusika „maagia“:  
**Muusika toime alaneb stressihormoonide tase** (kortisool, adrenaliin jm) **ja tõuseb nn mõnuhormoonide tase** (serotoniin, dopamiin, beeta-endorfiin jm)  
 (Leardi et al 2007, Wahbeh et al 2007, Bittman et al 2005, Nilsson et al 2005, Kreutz et al 2004, Fukui 2003, Tornek et al 2003, Beck et al 2000, Evers & Suhr 2000 jpt)



## Biokeemia

- **Muusika toime paraneb immuunsus:** sekretoorse immunoglobuliin A (SIgA) tase tõuseb (Beck et al 2000, Kreutz et al 2004 jt)
- **Aktiivne osalemine muusikaliste tegevustes** tõstab SIgA-d rohkem kui kuulamine (Kuhn 2002).  
 Uurimus:  
 Koorilauljatel **tõusis SIgA 159%** proovi ajal ja **240%** esinemise ajal, samaaegselt **langes kortisool 30%** proovi ajal ja **37%** esinemise ajal (Beck et al 2000).



## Süda ja veresoone

- Muusika mõjutab südame löögisagedust: enamasti stimuleeriv muusika suurendab ja sedatiivne alandab (Bernardi et al 2006, Blood & Zatorre 2001)
- Stimuleeriv muusika pigem tõstab ja sedatiivne langetab vererõhku (Bernardi et al 2006, Krumhansl 1997).
- Enda valitud muusika langetab vererõhku (Geden et al 1989).



## Hingamine

- Stimuleeriv muusika kiirendab, sedatiivne aeglustab, muusikaga samas meelrurnis (Ellis & Brighthouse, 1952; Haas et al, 1986; Blood & Zatorre 2001; Etzel et al, 2006; Sirtunga et al, 2013 jt)



## Valu ja lihaspinge

- Valu hinnatakse väiksemaks muusikat kuulates (Roy et al 2008, deGood 2000, Simcock et al 2008, Miller et al 2002, Pellino 2005 jt)
- Valutaluvus suureneb tavalise muusikaga (Mitchell & MacDonald 2006; Mitchell et al 2008 jt)
- Lihaspinge väheneb muusikat kuulates (Blood & Zatorre 2001; Rickard 2004 jt)

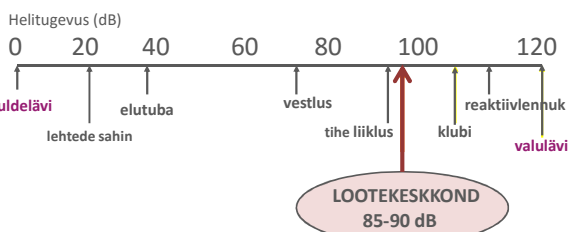


## Psüühilised protsessid

- **Depressiivsus väheneb, meeleolu paraneb** (McKinney et al 1997, Nakayama et al 2009, Gold et al 2009 jt)
- **Ärevuse tase langeb** (Wang et al 2002, Rickard et al 2004, Wahbeh et al 2007, Tornek et al 2003, Nilsson et al 2005 jt)
- **Kontrollitunne paraneb** (Mitchell et al 2008, Magill et al 2008 jt)



## Tempo 60 lööki minutis: enamusele lõdvestav, rahustav



## Kognitiivsed võimed

- Muusika toimel **suureneb hallolluse tihedus ja paranevad kognitiivsed võimed**: operatiivmälu, tähelepanu, planeerimine, õppimine (Hyde et al 2009, Jäncke 2009, Särkamö et al 2008, Bugos et al 2007, Bangert & Schlaug 2006, Verghese et al 2003 jt)
- Üle 60-aastased muusika praktiseerijad – **vähem või ilma degeneratsioonita hallollus** frontaalses korteksis (Sluming et al 2002)
- **Alzheimerit esineb vähem** muusikaliselt aktiivsetel inimestel (Verghese et al 2003)

## MIS ON MUUSIKATERAAPIA?

Muusikateraapia on tõenduspõhine teraapiavorm, milles professionaalne muusikaterapeut rakendab muusikat ja muusikalisi tegevusi teraapilises suhtes süstemaatiliselt ja eesmärgipäraselt inimese füüsilise, psüühilise ja/või vaimse tervise säilitamiseks või parandamiseks või haiguste või häirete ennetamiseks. (Eesti Muusikateraapia Ühingu töödefiniitsioon, 2015)



## MUUSIKATERAAPIA VORMID

- **EKSPRESSIIVNE/ AKTIIVNE** MUUSIKATERAAPIA põhineb musitseerimisel
- **RETSEPTIIVNE** MUUSIKATERAAPIA põhineb muusika kuulamisel
- Individuaalne või grupimusikateraapia



## PEAMISED RAKENDUSVALDKONNAD:

**PSÜHHOTERAAPIA**

(Psychotherapeutic Music Therapy):

- meeleoluhäired
- ärevushäired
- isiksuhäired
- skisofreenia
- traumajärgne stressihäire
- söömishäired
- sõltuvushäired jm

**ERIVAJADUSED**

(Educational Music Therapy):

- vaimne ja füüsiline arengupuue
- sh autismispektri häired, sensoorsed häired, Rett sündroom, PCI jm
- eripedagoogika (sh logopeedia)
- neurorehabilitatsioon
- töö eakatega

**MEDITSIN**

(Music Medicine, Medical Music Therapy):

- intensiivravi
- kirurgia
- günekoloogia
- pulmonoloogia
- onkoloogia
- HIV jm

**ENNETUS**

(Preventive Music Therapy):

- stress, meeleolu langus
- elukriisid
- psühhosomaatilised häired
- suhteprobleemid
- eneseareng, eneseteadvuse ja
- tunnetuse parandamine
- enesejõustamine

**MUUSIKATERAAPIA EELISED  
PSÜÜHIKA- JA KÄITUMISHÄIREGA  
LASTELE (1):**

**Muusika on suur MOTIVAATOR  
tegevuseks:  
muusika on lapsele ja noorele  
loomulik vahend  
eneseregulatsiooniks**


**MUUSIKATERAAPIA EELISED (2):**

**Muusika on keel, mis on  
mõistetav kõigile**

**Pillide kaudu suhtlevad meeeldi  
ka need, kes on  
verbaalselt tagasihoidlikud**


**MUUSIKATERAAPIA EELISED (3):**

**Muusikaline  
eneseväljendus on  
turvaline**


**MUUSIKATERAAPIA EELISED (4):**

**Muusika  
aitab rahuneda ja keskenduda  
kuulamisele ja vastuvõtule**


**MUUSIKATERAAPIA EELISED (5):**

**Muusikaterapia on  
ressursile orienteeritud**



## MUUSIKATERAAPIA EELISED (6):

Muusikaterapia on  
kliendile orienteeritud



MUUSIKA TULEB  
KOHANDADA INIMESEGA,  
MITTE VASTUPIDI!



## MUUSIKATERAAPIA VÕIMALUSED (1):

- Enesetunnetuse ja eneseteadvuse parandamine, terviklikuma minapildi kujundamine
- Enesehinnangu ja eneseusalduse tõstmine
- Eneseväljenduse (sh verbaalse) arendamine



## MUUSIKATERAAPIA VÕIMALUSED (2):

- Meeleolu parandamine
- Emotsionaalse tasakaalu toetamine
- Õnnestumiste ja positiivsete emotsioonide võimaldamine



## MUUSIKATERAAPIA VÕIMALUSED (3):

- Aistingute ja tajude arendamine
- Motoorse võimekuse ja kehatunnetuse parandamine
- Lõdvestumine



## MUUSIKATERAAPIA VÕIMALUSED (4):

- Sotsiaalsete oskuste omandamine ja täiustamine
- Loovuse rakendamine ja arendamine



## Efektivsemad muusikateraapia tehnikad töös laste ja noortega:

- Improvisatsioon
- Laulude loomine ja esitamine, sh „[Bänditeraapia](#)“
- Laulude analüüs
- [Trummimine](#)
- Muusika visualiseerimine
- Muusika maalimine, voolimine jms



## Uurimistulemused: Muusikateraapia on efektiivne

- **Depressioon, meeleolu reguleerimine** (Albornoz, 2011; Maratos et al, 2008; Choi et al, 2008; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Field et al, 1998 jt)
- **Trauma/lein** (Layne et al, 2001; Hilliard et al, 2007; Keen, 2005; Slotoroff, 1994 jt)
- **Ärevus** (Nguyen, 2010; Choi et al, 2008; Wahbeh et al 2007; Pelletier, 2004; Thaut et al, 1993; Liebman & MacLaren, 1991 jt)
- **Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ADHD)** (Liu et al 2012; Gooding, 2011; Mrazova, 2010; Rickson, 2006; Jackson, 2003 jt)



## Uurimistulemused: Muusikateraapia on efektiivne

- **Agressiivsus** (McIntyre, 2007; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Rickson & Watkins, 2003; Montello & Coons, 1998 jt)
- **Autismispektri häired** (Gold, Wigram, Elefant, 2010; Boso et al, 2007; Kern, Wolery, Aldridge, 2007; Kaplan & Steele, 2005 jt)
- **Söömishäired** (McFerran et al, 2006; Frisch et al, 2006; Hilliard, 2001; Robarts, 2000 jt)
- **Sõltuvushäired** (Dinlge et al, 2008; Silverman, 2003; Gallagher, 2002; Howard, 1997 jt)
- **Enesekindluse ja eneseteadvuse kasv** (sh väärkoheldud noored) (Baker et al, 2008; Costa-Giomi, 2004; Shields, 2001; Lindberg, 1995; Clendenon-Wallen, 1991; Haines, 1989 jt)



IGAÜHES  
ON  
MUUSIKA!



Tänan!

Alice Pehk

[alice.pehk@muusikateraapiakeskus.ee](mailto:alice.pehk@muusikateraapiakeskus.ee)

[www.muusikateraapiakeskus.ee](http://www.muusikateraapiakeskus.ee)

