



MAGYAR GERONTOLÓGIA

12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

A zeneterápia lehetőségei idősgondozók kiégésének megelőzésében

Halász Daniella, Bene Ágnes

Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar

Kulcsszavak: idősgondozó, kiégés, zeneterápia, stressz csökkentés

Az idősök növekvő számával és arányával az idősgondozás iránti igény növekedése is prognosztizálható. A segítő szakmákban, és ezen belül az idősgondozás területén a szakemberhiány évek óta fennáll Magyarországon. A munkával való elégedettség elősegítése és fenntartása a kiégés, a pályaelhagyás megelőzése így a munkavállalókon túlmutató, az egész szociális szektort is érintő (és még azon is túlmutató) jelentős társadalmi kérdés.

A segítő szakmákban dolgozó szakemberek egyik legnagyobb kihívása az elvárás (belső és külső) teljesítése, a folyamatos, magas színvonalon végzett szakmai tevékenység. A segítő foglalkozásúak, így az egészségügyi dolgozók, szociális munkások, pedagógusok, pszichológusok, lelkészek munkájának lényegi része a humán segítség. A fokozott terhelés, a szakmai és személyes elvárások (a segítési vágy és a túlzott elvárások együttese) kiégéshez vezethetnek. A kiégést úgy is meghatározhatjuk mint a személyiség lelki és fizikai erőforrásainak kiapadását. A jelenség kialakulásában belső és külső tényezők egyaránt szerepet játszanak. Az egyik legmeghatározóbb külső tényező a stressz. Tünetei igen változatos formában jelentkezhetnek megnehezítve az egyén szakmai tevékenységét és a szervezetben való hatékony működését.

A kiégés megelőzhető a munkakörülmények módosításával, vagy az egyén támogatásával. A megfelelő körülmények megteremtésével a zeneterápia mindkét beavatkozási pontot megcélozza.

A zene és a ritmusnyelv szinte egyidős az emberiséggel. Már az ókori kultúrában a testi, lelki, szellemi és művészeti területek hatásai egységet képeztek, és így intenzívebb, közvetlenebb hatást gyakoroltak a szociális élet eseményeire, gazdagabb önkifejezési formákat kínálva az emberek számára. Ezek a folyamatok azóta is jelen vannak az emberi közösségekben.

Kutatásokkal igazolták, hogy már a magzat is élénken reagál a zenére. A zene és a zenei képzés hatásait széles szakirodalmi bázison kutatják, a zene serkentő vagy éppen nyugtató hatásait széles körben alkalmazzák. A zeneterápia egyik elterjedt alkalmazási területe a stressz kezelés. A zenét az ember nem csupán kívülállóként hallgatja, hanem át is éli. Részben ez is hozzájárul a zene terápia felhasználásának terjedéséhez.

A zeneterápiát ma már olyan módszerként értelmezzük, amely a zenét, annak elemeit eszközként használja fel a prevenció, a korrekció, a gyógyítás és a rehabilitáció területén.

A zeneterápia alapvetően háromféle módon alkalmazható.

- Az aktív forma esetén a terápiaiban részt vevő személyek maguk is zenélnek.
- A receptív forma bizonyos zeneszámok által keltett érzelmekkel, hangulatokkal, indulatokkal dolgozik.
- Komplex terápia esetén más tevékenységek is kísérik.

Az idősellátásban dolgozókat célzó zeneterápia alkalmazásában az utóbbi két alkalmazási mód kerül előtérbe. A zene stílusának megválasztásán túl, a hangerőnek és hangminőségnek is fontos szerepe van. A komplex terápia mintázat további eleme lehet az aromaterápia, a mozgás, a tánc.

A megvalósításban olyan lényeges kérdéseket kell tisztázni, mint a helyszín és infrastruktúra, a tárgyi és személyi feltételek, a munkaszervezés.

A COVID 19 járvány egyik markáns jellemzője, hogy a járvány halálos áldozatainak többsége éppen az időskorúak közül kerül ki, sőt, az időskorúak bentlakásos intézményeiben történtek a legdrámaibb fertőzések a járvány tavaszi időszakában.

Az időseket ellátó intézmények dolgozóinak azon túl, hogy a többletfeladatok ellátására, a fertőzés miatt kieső kollégák pótlására tekintettel többletmunkát kell végezniük, gyakran ápoltaik elvesztésével is szembesülniük kell. Ez fokozott stresszt jelent, ami fokozott megküzdést igényel. Ebben a helyzetben előtérbe kerülhetnek az olyan módszerek, amelyek a stressz csökkentését a munka fenntartásával, vagy mérsékelt munkakieséssel biztosíthatják. A zeneterápia egy ilyen módszer lehet a stresszcsökkentés fegyvertárában.