

ЦИФРОВАЯ МУЗЫКОТЕРАПИЯ ПРОГРАММЫ «MY ENERGY STREAM» В КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ

Васина Марина Владимировна

клинический психолог, специалист
в когнитивно-поведенческой терапии
master-marina@mail.ru

DIGITAL MUSIC THERAPY OF THE PROGRAM "MY ENERGY STREAM" IN CORRECTION OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE IN PANIC ATTACKS

M. Vasina

Summary: The possibilities of non-drug correction of cognitive, sensory and psychomotor dysfunctions are currently particularly relevant in conditions of excessive psycho-emotional stress on the human body that can cause anxiety and stress, provoke recurring panic attacks. Music therapy as a method of art therapy is the impact of music on the psycho-emotional state of a person. The paper analyzes the results of a study confirming the effectiveness of the digital music therapy program "My energy stream" as a psychotherapeutic method. An algorithm was proposed for using the application "My energy stream" in working with patients subject to panic attacks, stressful situations and suffering from insomnia.

Keywords: music therapy, digital music therapy, panic attacks, anxiety, insomnia, "My energy stream" program.

Аннотация: Возможности немедикаментозной коррекции когнитивных, сенсорных и психомоторных дисфункций в настоящее время особенно актуальны в условиях чрезмерных психоэмоциональных нагрузок на организм человека, способных вызвать состояние тревоги и стресса, провоцировать повторяющиеся панические атаки. Музыкальная терапия как метод арт-терапии представляет собой воздействие музыки на психоэмоциональное состояние человека. В работе проанализированы результаты исследования, подтверждающие эффективность применения цифровой музыкальной терапии программы «My energy stream» как психотерапевтического метода. Был предложен алгоритм использования приложения «My energy stream» в работе с пациентами, подверженными паническим атакам, стрессовым ситуациям и страдающими бессонницей.

Ключевые слова: музыкальная терапия, цифровая музыкальная терапия, панические атаки, тревожность, бессонница, программа «My energy stream».

Введение

Использование музыки в лечении различных заболеваний, главным образом для коррекции нервно-психических расстройств, известно с глубокой древности. Возможности использования целительной силы музыки упоминались еще в трудах Аристотеля и Платона, прослушивание музыки как метода лечения известно в древних культурах стран Востока, в Греции, Индии, Японии, Китае [2].

В США в 1789 г. в американском журнале «Columbian Magazine» вышла статья под названием «Музыка с физической точки зрения». В 1800-х гг. впервые был описан эксперимент в области музыкальной терапии, которую применили для изменения состояний сна при психотерапии. Но повсеместное распространение музыкальной терапии как психотерапевтического метода получила в XX в., после Первой и Второй мировой войн, когда в больницы к ветеранам, имеющим как физические, так и психоэмоциональные травмы, приходили музыканты, после чего у пациентов отмечались заметные положительные физические и эмоциональные реакции на музыку [16].

В Германии в 80-е гг. прошлого века сфера применения музыкальной терапии не была ограничена лишь лечением неврозов и депрессии, а рекомендовалась к применению в различных областях: от детской и общей психиатрии до невропатологии и педиатрии. В США в 1950 г. была создана Национальная ассоциация музыкальной терапии, которая в 1998 г. была преобразована в Американскую ассоциацию музыкальной терапии [14]. В 1985 г. в Генуе, Италия, была создана Всемирная федерация музыкальной терапии [18].

В отечественной науке интерес к использованию музыки в терапевтических целях возник в начале XX в., когда по инициативе В.М. Бехтерева в 1913 г. был основан комитет по исследованию музыкально-терапевтических эффектов. К этому времени ученым (В.М. Бехтерев, И.М. Сеченов, И.М. Догель, И.Р. Тарханов) удалось выявить положительное действие музыки на различные системы человеческого организма: центральную нервную систему, сердечно-сосудистую, двигательную системы. Со второй половины XX в. музыкальная терапия как один из методов арт-терапии в России применяется как в медицине, так и в психологии в лечебных и коррекционных целях [8, 11, 15].

В основе метода музыкотерапии лежит воздействие музыки на психоэмоциональное состояние человека. Накопление научных знаний об особенностях восприятия музыки и ее влиянии на различные отделы головного мозга и его функции позволило в настоящее время разрабатывать и предлагать эффективные клинические методы терапии ряда когнитивных, сенсорных и моторных дисфункций, возникающих вследствие различных неврологических заболеваний, успешно применять принципы музыкотерапии в нейрореабилитации [1, 5, 9, 13].

Цифровая музыкотерапия представляет собой метод регуляции психоэмоционального состояния человека, его настроения посредством использования специальных музыкальных алгоритмов. Это инновационное приложение, которое дает возможность получать психологическую помощь людям по всему миру, не выходя из дома и используя в качестве технических средств только свои компьютеры и смартфоны [12].

Возможности применения музыкотерапии достаточно разнообразны. Это интегративная научная дисциплина, которая находится на стыке нейрофизиологии, психологии, музыкальной психологии, рефлексотерапии, музыковедения и др. Под действием музыкальных гармонических сигналов, воспринимаемых слуховым аппаратом человека и обрабатываемых в дальнейшем слуховым центром коры головного мозга, воздействующие амплитуды звукового сигнала преобразуются в так называемые гармоники, которые сочетаются по действию между собой и могут усиливать свое действие вследствие совпадения сигналов. В результате мозг человека начинает воспринимать слуховые сигналы на качественно более высоком уровне, при этом такие сигналы сопровождаются положительно окрашенными эмоциями. Современные методы, используемые в музыкотерапии, нашли свое воплощение в цифровых технологиях с их уникальными возможностями функциональности, визуальности и кодирования информации. Потенциал использования цифровой музыкотерапии при этом не ограничивается исключительно прослушиванием определенной музыки: рассматриваются вопросы использования цифровых технологий для оценки психического состояния пациента, с целью подбора наиболее действенных вариантов музыкальных треков, изучается возможность коррелировать различные функциональные связи между прослушиванием музыки и динамической оценкой функционального состояния человека, добиваясь таким образом желаемого терапевтического и корригирующего эффекта с учетом цели оказываемого воздействия и индивидуальных характеристик пациента в каждом конкретном случае [4, 17]. В рамках нашего исследования анализируется эффективность использования цифровой музыкотерапии в коррекции панических атак и их неблагоприятных последствий.

На сегодняшний день панические атаки представляют собой довольно распространенное явление: отмечается, что распространенность данной патологии в течение жизни человека встречается 22% в общесоматической сети [6]. При этом если одни люди испытывают приступ паники 1-2 раза в жизни, другие страдают от данного недуга довольно продолжительное время.

Сильная, как правило развивающаяся по нарастающей, непредсказуемая и резкая, плохо контролируемая тревога мешает нормальной жизни человека, может длиться от нескольких минут до получаса и проявляться с различной частотой, вплоть до нескольких приступов паники за сутки. При этом человек физически испытывает изменения своего состояния в виде учащенного сердцебиения, усиливающегося потоотделения, ощущения нехватки воздуха; некоторые люди отмечают присутствие головокружения, озноб или сильный жар. Как следствие, человек теряет контроль над ситуацией, испытывая чувство надвигающейся катастрофы, вплоть до страха смерти [3, 7].

В исследовании был выполнен анализ возможности терапии панических атак с помощью цифровой музыкотерапии как альтернатива медикаментозного лечения в борьбе со стрессами, тревогой и их последствиями.

Материалы и методы исследования

В исследовании была задействована программа «Му energy stream», разработанная компанией Cybernet Ltd (Республика Татарстан) для музыкально-акустической терапии панических атак, стрессовых и тревожных расстройств, посредством прослушивания через онлайн-приложение специально запрограммированных музыкальных треков. Музыкально-акустические S-алгоритмы, используемые в треках программы, обладают выраженным седативным эффектом и предназначены для коррекции функционального состояния организма [10]. Это особые музыкальные программы, которые были разработаны в тесном сотрудничестве неврологов, психологов и музыкантов, направленные на достижение следующих эффектов: оказание терапевтического действия при панических атаках, бессоннице, тревоге и стрессе, различных психосоматических расстройствах, а также в качестве метода, направленного на увеличение уровня общего качества жизни и здоровья.

В исследовании приняли участие 22 человека, мужчины и женщины (1 : 1) (или ... мужчин и ... женщин) в возрасте от 31 до 50 лет, имеющие симптомы панических атак с разной степенью их выраженности. Все исследуемые скачали приложение «Му energy stream» и ежедневно в дневное и вечернее время прослушивали композиции, представленные в приложении, от 30 до 60 минут в

день в течение 3 месяцев.

Предварительно со всеми участниками исследования в рамках индивидуального приема было проведено интервью, позволяющее зафиксировать основные жалобы пациентов, и выполнен ряд тестов:

- САН (самочувствие-активность-настроение);
- TMAS (шкала проявлений тревоги Тейлора);
- Цветовой тест Люшера.

Для того, чтобы контролировать динамику состояния испытуемых, прием повторялся каждые 2 недели.

За первый месяц использования программы «Му energy stream» при оценке жалоб у 50% испытуемых было зафиксировано улучшение сна, яркость сновидений. У 45% испытуемых отмечено снижение тревожности, 40% указали на отсутствие панических атак.

В течение последующего месяца 50% пациентов отметили появление у них энергичности, бодрости, что также подтвердили результаты тестирования. Был зафиксирован момент ухудшения анализируемых показателей, вызванный объявлением «специальной военной операции», что ожидаемо, поскольку люди с паническими атаками более подвержены тревоге и хуже справляются со стрессовыми ситуациями по сравнению с лицами, не страдающими паническими атаками. В момент ухудшения состояния для пациентов было рекомендовано прослушивание треков по 3 раза в день, а также дополнительно, в момент наибольшего волнения. После коррекционных работ показатели вернулись в норму.

Результаты опроса, выполненного в начале и конце исследования, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты опроса участников исследования, страдающих приступами панических атак, до и после эксперимента

Жалобы и симптомы	Пациенты, предъявляющие жалобы (%)	
	При первичном обследовании	В конце эксперимента
Тревога	85	35
Панические атаки	100	25
Повышенная утомляемость	90	45
Мышечное напряжение	85	40
Бессонница	75	25

Согласно представленным в табл. результатам, по всем анализируемым параметрам по окончании эксперимента наблюдались значительные улучшения показателей в виде снижения количества жалоб пациентов.

Большинство участников исследования отметило улучшение своего самочувствия: спустя 3 месяца применения программы на продолжающиеся панические атаки жаловались лишь 25% пациентов. Показатели тревоги и жалобы на бессонницу уменьшились на 50%, жалобы на повышенную утомляемость и мышечное напряжение сократились на 45%.

Согласно результатам опроса пациентов, регулярное слушание музыки приложения «Му energy stream» позволило им также улучшить свою память, 60% отметили, что музыка поспособствовала расслаблению, особенно в стрессовой ситуации и мышечном напряжении. Еще 50% испытуемых отметили, что они стали более собранными и продуктивными.

Согласно полученным результатам, предложенные алгоритмы использования цифровой музыкотерапии «Му energy stream», разработанные в рамках выполненного исследования, обладают ярко выраженным релаксирующим и седативным эффектом, вследствие чего человек имеет возможность стабилизировать свое психоэмоциональное состояние, снизить выраженность тревоги и стресса, а также справиться с бессонницей и мышечным напряжением, вызванными нейрогенными факторами.

Заключение

Использование приложения «Му energy stream» показало свою эффективность в работе с пациентами, подверженными паническим атакам, стрессовым ситуациям и страдающими бессонницей. При прохождении курса занятий уже через 1 месяц использования программы «Му energy stream» достоверно снизилось число жалоб на самочувствие, а после прохождения всего курса по результату тестирования были зафиксированы улучшения по всем анализируемым параметрам. Согласно результатам тестирования, музыкотерапия оказывает положительное влияние на тревожных пациентов, оказывая успокаивающий эффект, поэтому данные алгоритмы могут быть рекомендованы к применению в качестве дополнительной реабилитационной терапии в медицинских учреждениях, что будет способствовать более быстрой реабилитации. Хочется дополнить, что данное приложение может помочь большому количеству людей по всему миру, благодаря своей доступности и простоте использования, при этом для экстренной помощи достаточно нажать на воспроизведение понравившейся мелодии у себя на смартфоне. В широком понимании, цифровая музыкотерапия «Му energy stream» - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Ее конечная цель – восстановление, возвращение к гармонии и поддержание здоровья всего организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко Е.А., Иванчук Е.В., Гунченко М.М., Батышева Т.Т. Возможность использования музыкотерапии в неврологии на примере рассеянного склероза. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спецвыпуски. 2016;116(2 2):74-77.
2. Бомбардирова Е.П., Басаргина М.А., Харитоновна Н.А., Митиш М.Д. Музыкотерапия: вспомогательный метод реабилитации при перинатальной патологии у детей первых месяцев жизни. Неврологический журнал им. Л.О. Бадаяна. 2020;1(4):224-231. <https://doi.org/10.17816/2686-8997-2020-1-4-224-231>.
3. Воробьева О.В. Панические атаки (клиника, диагностика, принципы лечения). Лечение заболеваний нервной системы. 2015;2(17):3-11.
4. Выготский Л.С. Психология искусства / Общ. ред. В.В. Иванова, коммент. Л.С. Выготского и В.В. Иванова, вступит. ст. А.Н. Леонтьева. 3-е изд. М.: Искусство, 1986. - 573 с.
5. Евдокимова И.А. Музыкотерапия в комплексном лечении соматических расстройств. Музыкотерапия в музыкальном образовании: Материалы Первой Международной научно-практической конференции. 2008;141-148.
6. Кузюкова А.А., Рачин А.П. Панические атаки в неврологической практике. Русский медицинский журнал. 2017;13:986-991.
7. Липовая О.А., Соколовский Г.В. Психологические особенности панических атак. Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2017;(1):57-60.
8. Орлова Е.М. К истории создания отечественных программ по музыкотерапии: В.М. Бехтерев. Музыкотерапия сегодня: наука, практика, образование: материалы Международной конференции. 2019;31-32.
9. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999. 176 с.
10. Шушарджан С.В. Современные методы музыкальной терапии и эффекты, возникающие при воздействии музыкой и различными акустическими сигналами на организм человека. Традиционная медицина. Восток и Запад. 2005;2(2):23-29.
11. Aalbers S., Fusar-Poli L., Freeman R.E., Spreen M., Ket J.C., Vink A.C., Maratos A., Crawford M., Chen X.-J., Gold C. Music therapy for depression. Cochrane Database Syst Rev. 2017;11(11):CD004517. doi: 10.1002/14651858.CD004517.pub3.
12. Aarvik B. Digital audio workstations in music therapy: An international study of how music therapists in a mental health setting experience working with digital audio workstations. 2019;116 p. <https://bora.uib.no/bora-xmlui/bitstream/handle/1956/22443/Aarvik%2C%20B.%20%282019%29%20Digital%20Audio%20Workstations%20in%20Music%20Therapy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>,
13. Apreleva A. Music therapy as an integrated method of psycho-emotional and cognitive support in multidisciplinary ALS care. Mental Health and Education: Collection of Scientific Papers of the II Congress on Mental Health: Meeting the Needs of the XXI Century. 2018;422-425.
14. History of music therapy. American music association. <https://www.musictherapy.org/about/history/>.
15. Mallik A., Russo F.A. The effects of music & auditory beat stimulation on anxiety: a randomized clinical trial. PLoS ONE. 2022;17(3):e0259312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259312>.
16. Mercadal-Brotons M. Music therapy education and training from a global perspective. Mental Health and Education: Collection of Scientific Papers of the II Congress on Mental Health: Meeting the Needs of the XXI Century. 2018;428-430.
17. Vereschagina E.A., Kayak A.B., Fadyushin S.G., Kudra T.A., Lyadov S.S. Digital technologies applied to music therapy in the information-semantic approach. Advances in Economics, Business and Management Research. International Scientific Conference «Far East Con» (ISCFEC 2020). 2020;128:973-980.
18. World Federation of music therapy. <https://wfmt.info/>.

© Васина Марина Владимировна (master-marina@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»