

Медицинские науки

УДК 61

БАРАБАННАЯ ТЕРАПИЯ: ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПРИ СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Цв. Михайлова, Медицинский университет Софии (София, Болгария)
С. Гаров, Медицинский университет Софии (София, Болгария)

Аннотация. Барабанная (Drum) терапия является древним методом, который, через самовыражение, использует ритм в качестве профилактического и лечебного средства. Цель данного исследования состояла в том, чтобы проанализировать эффективность терапевтических методов барабанной терапии. Drum-терапия стимулирует иммунную систему, вызывает ощущение благополучия и приводит к высвобождению эмоциональной травмы. Лечебное действие этого метода замечено у пациентов с болезнью Альцгеймера, детей с аутизмом, подростков с нарушенным эмоциональным состоянием, восстанавливающихся от зависимостей, травматологических больных, заключенных, бездомных и др. Барабанная терапия ценна при лечении стресса, усталости, беспокойства, гипертонии, астмы, хронических болей, артрита, психических заболеваний, мигрени, рака, рассеянного склероза, болезни Паркинсона, паралича, эмоциональных расстройств, а также при преодолении различных физических недостатков.

Ключевые слова: ритм, барабанная терапия, социально-медицинская деятельность.

DRUM THERAPY: AN EFFECTIVE METHOD IN SOCIAL-MEDICAL ASSISTANCE

Abstract. Drum therapy is an ancient approach that uses the rhythm as a preventive, prophylactic and therapeutic tool, using the self-expression. The aim of this study is to analyze the effectiveness of the drumming therapeutic techniques. Drum therapy stimulates the immune system, generates a feeling of well-being and leads to release of the emotional trauma. The therapeutic effect of this method has been found with different patients, including Patients with Alzheimer's disease, autistic children, teens with impaired emotional state recovering from addictions, trauma patients, prisoners, homeless people, etc. Drum therapy is a valuable therapy for treatment of stress, fatigue, anxiety, hypertension, asthma, chronic pain, arthritis, mental illnesses, migraine, cancer, multiple sclerosis, Parkinson's disease, paralysis, emotional disorders, and a variety of physical disabilities.

Keywords: rhythm, drum therapy, social-medical assistance

Введение

Барабанная терапия является древним методом, который использует ритм в качестве профилактического и лечебного средства через самовыражение. От шаманов в Азии до целителей в Западной Африке подобные терапевтические методы использовались в течение тысяч лет для создания и поддержания физического, психического и духовного здоровья.

Методы и результаты

Происхождение слова ритм греческое и означает «течь». Мы можем научиться «течь» вместе с ритмом жизни, научившись чувствовать ритм, пульс как на барабанах.

1. Барабанная терапия помогает контролировать хронические боли

Хроническая боль приводит к ухудшению качества жизни. Исследователи предполагают, что барабанная терапия служит для отвлечения от боли и грусти. Кроме того, барабан стимулирует выработку эндорфинов, которые имеют обезболивающие свойства, сходные с морфином, и, таким образом, усиливают контроль над болью. Барабанная терапия повышает толерантность и уменьшает болевые ощущения, по крайней мере, в краткосрочной перспективе. Этот результат наблюдается в течение короткого периода времени, сразу же после исполнения на ударных.

2. Барабанная терапия стимулирует иммунную систему

Недавний медицинский опрос известного эксперта по раковым заболеваниям Barry Bittman, указывает на то, что группа, подвергнутая барабанной терапии, усиливает иммунную систему организма для борьбы с раком и другими заболеваниями, включая СПИД [1, 2].

3. Барабанная терапия приводит к синхронизации мозговой активности

Исследования показали, что физическая передача ритмической энергии мозгу синхронизирует два полушария мозга. Барабанная терапия также интегрирует невербальную информацию и приводит к получению «чувства прозрения, понимания, уверенности, убежденности» [3].

4. Барабаны создают ощущение связи с самим собой и с другими

Барабанное сообщество позволяет связаться с вашим собственным духом на более глубоком уровне, а также приобщиться к группе последователей. Барабанная группа уменьшает эгоцентризм, изоляцию и отчуждение. Педагог музыки Эд Микенаса обнаружил, что игра на барабанах обеспечивает «подлинное чувство единства и физиологической синхронизации» [4].

5. Игра на барабанах против негативных чувств, ступора и эмоциональных травм

Физическая стимуляция через игру на барабанах удаляет ступор и способствует эмоциональному освобождению. Звуковые колебания резонируют в каждой клетке организма и стимулируют высвобождение негативных воспоминаний. Барабаны подчеркивают самовыражение, учат как нам восстановить эмоциональное здоровье, а также решать вопросы насилия и конфликтов посредством выражения и интеграции эмоций [5, 6]. Барабаны могут быть также полезны для людей с вредными привычками, помогая им научиться справляться со своими эмоциями терапевтическим способом, без применения лекарственных средств [7, 8, 9, 10, 11, 12].

6. Игра на барабанах и стресс

Игра на барабанах помогает снять стресс. Один из парадоксов ритмо-терапии заключается в том, что она имеет способность передвигать сознание вне тела за пределами пространства и времени, и в то же время держать вас твердо на земле в настоящее время.

7. Барабаны обеспечивают индивидуальную самореализацию

Они служат как средство личной трансформации, расширения сознания и создания общности. «Примитивный» барабанный круг проявляет себя как значительный терапевтический инструмент в современном технологическом мире.

8. Барабаны и медитация

О барабанной терапии и медитации, как совместном подходе, существует большое и нарастающее число исследований, которые раскрывают многочисленные терапевтические эффекты. Они являются мощными катализаторами лечения и личностного роста. Многие из их полезных свойств перекрывают друг друга. Одним из элементов, который является общим для большинства методов медитации, является концентрация. Объектом во время иг-

ры на барабанах является медитация, звук и физический контакт с барабаном. Акт воспроизведения звука вручную при помощи барабана часто является формой медитации, и постепенно клиент переходит на другой, более высокий уровень усвоения [13].

Ряд исследований показали, что по сравнению с контрольными группами, барабанщики имеют более высокую способность когнитивного функционирования.

Исследования медитации через дыхание и мантру медитации также показывают долгосрочные повышения толерантности к боли у барабанящих. Комбинация барабанов и медитации может принести к более эффективным результатам [14].

Заключение.

Недавние исследования показывают, что метод барабанной терапии стимулирует иммунную систему, вызывает ощущение благополучия и приводит к высвобождению эмоциональной травмы [15, 16]. Другие исследования констатируют спокойствие, сосредоточенность и целительный эффект барабанов у пациентов с болезнью Альцгеймера, страдающих аутизмом детей, подростков с нарушениями эмоционального состояния, восстанавливающихся после пристрастий, травматологических больных, заключенных, бездомных и др. [17, 18]. Барабанная терапия ценна при лечении стресса, усталости, беспокойства, гипертонии, астмы, хронических болей, артрита, психических заболеваний, мигрени, рака, рассеянного склероза, болезни Паркинсона, паралича, эмоциональных расстройств, а также при различных физических недостатках [19, 20]. Барабанная терапия вызывает глубокую релаксацию, понижает кровяное давление и уменьшает стресс, который способствует возникновению практически всех заболеваний и является основной причиной угрожающих жизни заболеваний, таких как инфаркт, инсульт и т.д. [21, 22]

Круг барабана и другие шаманские действия, изменяющие состояния сознания, могут помочь людям с зависимостями. К ним относятся:

- Физиологическая динамика, индуцирующая реакции релаксации и восстановление баланса систем нейромедиаторов и серотонергетики;
- Психодинамические потребности самосознания и прозрения, эмоциональное исцеление и психологическая интеграция;
- Духовные потребности в контактах с высшей силой и духовными переживаниями;
- Социальные потребности в связанности с другими людьми и межличностной поддержке;

Барабаны могут уменьшать зависимость от вызванных физических изменений сознания. Шаманские барабаны непосредственно поддерживают введение духовных факторов при восстановлении от злоупотребления наркотическими веществами, поскольку широко распространены рецидивы и сегодняшние методы имеют мало успеха. Таким образом, использование барабанов и других способов изменения состояния сознания как дополнительной терапии полностью себя оправдывает.

Барабанные группы могут помочь восстановлению путем улучшения состояния здоровья в результате их влияния на службы социальной помощи и социальные сети. Воздействие на здоровье со стороны социальной поддержки получают все большее признание. Эти формы поддержки имеют важное значение для ощущения благополучия в условиях все более компьютеризованного общества, в котором традиционная семья и системы поддержки обществом серьезно подорваны [23, С. 154] Таким образом, целенаправленное усиление социальной помощи имеет свой вклад в физическое, эмоциональное и психическое здоровье индивида [23, С. 104]. Социальная помощь от барабанных групп является одним из та-

ких источников. Эти социальные эффекты не только паллиативны, но и представляют собой механизмы для производства так называемых психобиологических эффектов.

Литература:

1. Bittman B., Bruhn K.T., Stevens C., Westengard J., Umbach P.O. Recreational Music-Making, A Cost-Effective Group Interdisciplinary Strategy for Reducing Burnout and Improving Mood States in Long-Term Care Workers // *Advances in Mind-Body Medicine*. 2003. Vol. 19 №3/4.
2. Bittman M.D., Barry. Composite Effects of Group Drumming // *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2001. V. 7, №1. pp. 38-47.
3. Mandell A. Toward a psychobiology of transcendence: god in the brain // *The Psychobiology of Consciousness* / eds. D. Davidson, R. Davidson. New York: Plenum Press, 1980. pp. 379–464.
4. Mikenas E. *Drumming on the Edge of Leadership: Hand Drumming and Leadership Skills for the New Millennium*. Lynchburg, Va: Urban Wilde; 2000.
5. Mikenas E. Drums, Not Drugs // *Percussive Notes*. 1999. April. pp. 62-63.
6. Mikenas, ed. Drums, not drugs // *Percussive Notes*. 1999. April. pp. 62-63.
7. Winkelman M. Complementary Therapy for Addiction: Drumming Out Drugs // *American Journal of Public Health*. 2003. Vol. 93, №4. pp. 647-651.
8. Winkelman M. Alternative and traditional medicine approaches for substance abuse programs: a shamanic perspective // *International Journal of Drug Policy*. 2001. №12. pp. 337–351.
9. Heggenhougen K. *Reaching New Highs: Alternative Therapies for Drug Addicts*. Northvale, NJ: Jason Aronson Inc, 1997.
10. Jilek W.G. Traditional healing in the prevention and treatment of alcohol and drug abuse // *Transcultural Psychiatr Res Rev*. 1994. №31. pp. 219–258.
11. Sobell L., Ellingstad T., Sobell M. Natural recovery from alcohol and drug problems: methodological review of the research and suggestions for future directions // *Addiction*. 2000. №95(5). pp. 749–764.
12. Johnson L. Creative therapies in the treatment of addictions: the art of transforming shame // *Arts Psychother*. 1990. №17. pp. 299–308.
13. Gelderloos P, Walton K, Orme-Johnson D, Alexander C. Effectiveness of the transcendental meditation program in preventing and treating substance misuse: a review // *Int J Addict*. 1991. №26: pp. 293–325.
14. O'Connell D., Alexander C.(eds.). *Self-Recovery: Treating Addictions Using Transcendental Meditation and Maharishi Ayur-Veda*. New York, NY: Haworth Press; 1994.
15. Friedman R. Drumming for health. *Percussive Notes*. 2001. pp. 55–57.
16. Friedman R. *The Healing Power of the Drum*. Reno, Nev: White Cliffs Media; 2000.
17. Neher A. A physiological explanation of unusual behavior in ceremonies involving drums // *Hum Biol*. 1962. №34. pp. 151–160.
18. Soshensky R. Music therapy and addiction // *Music Ther Perspect*. 2001. №19. pp. 45–52.
19. Booth J., Martin J.E. Spiritual and religious factors in substance use, dependence, and recovery // *Handbook of Religion and Mental Health* / ed. Koenig HG. San Diego, Calif: Academic Press; 1998. pp. 175–200.

20. Miller W.R. Researching the spiritual dimensions of alcohol and other drug problems // *Addiction*. 1998. №93(7). pp. 979–990.
21. Pilisuk M, Parks S. *The Healing Web: Social Networks and Human Survival*. Hanover, NH: University Press of New England; 1986.
22. Berkman L, Glass T, Brissette I, Seeman T. From social integration to social health: Durkheim in the new millennium // *Social Science & Medicine*. 2000. №51(6). pp. 843–857.
23. Савова З. *Медицинска психология: учебник*, София: Изд-во МОИТ ООД, 2015.

References:

1. Bittman B., Bruhn K.T., Stevens C., Westengard J., Umbach P.O. Recreational Music-Making, A Cost-Effective Group Interdisciplinary Strategy for Reducing Burnout and Improving Mood States in Long-Term Care Workers // *Advances in Mind-Body Medicine*. 2003. Vol. 19 №3/4.
2. Bittman M.D., Barry. Composite Effects of Group Drumming // *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2001. V. 7, №1. pp. 38-47.
3. Mandell A. Toward a psychobiology of transcendence: god in the brain // *The Psychobiology of Consciousness* / eds. D. Davidson, R. Davidson. New York: Plenum Press, 1980. pp. 379–464.
4. Mikenas E. *Drumming on the Edge of Leadership: Hand Drumming and Leadership Skills for the New Millennium*. Lynchburg, Va: Urban Wilde; 2000.
5. Mikenas E. Drums, Not Drugs // *Percussive Notes*. 1999. April. pp. 62-63.
6. Mikenas, ed. *Drums, not drugs* // *Percussive Notes*. 1999. April. pp. 62-63.
7. Winkelman M. Complementary Therapy for Addiction: Drumming Out Drugs // *American Journal of Public Health*. 2003. Vol. 93, №4. pp. 647-651.
8. Winkelman M. Alternative and traditional medicine approaches for substance abuse programs: a shamanic perspective // *International Journal of Drug Policy*. 2001. №12. pp. 337–351.
9. Heggenhougen K. *Reaching New Highs: Alternative Therapies for Drug Addicts*. Northvale, NJ: Jason Aronson Inc, 1997.
10. Jilek W.G. Traditional healing in the prevention and treatment of alcohol and drug abuse // *Transcultural Psychiatr Res Rev*. 1994. №31. pp. 219–258.
11. Sobell L., Ellingstad T., Sobell M. Natural recovery from alcohol and drug problems: methodological review of the research and suggestions for future directions // *Addiction*. 2000. №95(5). pp. 749–764.
12. Johnson L. Creative therapies in the treatment of addictions: the art of transforming shame // *Arts Psychother*. 1990. №17. pp. 299–308.
13. Gelderloos P, Walton K, Orme-Johnson D, Alexander C. Effectiveness of the transcendental meditation program in preventing and treating substance misuse: a review // *Int J Addict*. 1991. №26: pp. 293–325.
14. O'Connell D., Alexander C.(eds.). *Self-Recovery: Treating Addictions Using Transcendental Meditation and Maharishi Ayur-Veda*. New York, NY: Haworth Press; 1994.
15. Friedman R. Drumming for health. *Percussive Notes*. 2001. pp. 55–57.
16. Friedman R. *The Healing Power of the Drum*. Reno, Nev: White Cliffs Media; 2000.
17. Neher A. A physiological explanation of unusual behavior in ceremonies involving drums // *Hum Biol*. 1962. №34. pp. 151–160.

18. Soshensky R. Music therapy and addiction // Music Ther Perspect. 2001. №19. pp. 45–52.

19. Booth J., Martin J.E. Spiritual and religious factors in substance use, dependence, and recovery // Handbook of Religion and Mental Health / ed. Koenig HG. San Diego, Calif: Academic Press; 1998. pp. 175–200.

20. Miller W.R. Researching the spiritual dimensions of alcohol and other drug problems // Addiction. 1998. №93(7). pp. 979–990.

21. Pilisuk M, Parks S. The Healing Web: Social Networks and Human Survival. Hanover, NH: University Press of New England; 1986.

22. Berkman L, Glass T, Brissette I, Seeman T. From social integration to social health: Durkheim in the new millennium // Social Science & Medicine. 2000. №51(6). pp. 843–857.

23. Savova Z. Meditsinska psikhologiya: uchebnik, Sofiya: Izd-vo MONT OOD, 2015.



Сведения об авторах

Цветелина **Михайлова**, PhD, Медицинский университет Софии (София, Болгария).

Д-р Светослав **Гаров**, кандидат медицинских наук, стоматолог, ассистент на Кафедре медицинского образования, Медицинский университет Софии; член Национальной ассоциации политики в области здравоохранения и управления (NSZPM); член Ассоциации Стоматологических менеджеров Болгарии (ADMB); член Болгарской Стоматологической Ассоциации (BDA); член Болгарской научно-стоматологической ассоциации (BNSD); член Болгарского общества зубоврачебной медицины (BNDDM) (София, Болгария).

