

20.Ottobre

Risvegli musicali

La musica può guarire quelle ferite che la medicina non può curare.

Sminuire Mridha

Musica per il dolore? Di sicuro una modalità così benigna non potrebbe essere una panacea. Ma forse perché diamo per scontata la musica. Dopotutto la musica è ovunque, dai supermercati agli ascensori, e oggi giorno possiamo ascoltare quasi tutto ciò che ci piace alla radio, sugli iPod, sugli mp3, su YouTube e sugli ultimi media digitali. La maggior parte di noi è pienamente consapevole dell'impatto della musica sull'umore e sulle emozioni



ma la musica può aiutarci a sentirci meglio?

Ascoltare musica dopo un intervento chirurgico sembra alleviare il dolore e l'ansia del paziente e questo potrebbe rappresentare un modo semplice ed economico per ridurre l'uso di antidolorifici. "Molte persone, quando si risvegliano dall'anestesia, sono perse", Afferma **Eldo Frezza** *del California Northstate University College of Medicine*. "Hanno ansia o forse sentono dolore per l'operazione".



Il dott. Frezza è un chirurgo di grande esperienza con oltre 30 anni di pratica. È cresciuto in Europa e si è formato negli Stati Uniti, con esperienze nell'elevare le prestazioni organizzative e nell'allineare medici, specializzandi e studenti di medicina al panorama chirurgico e sanitario in rapida evoluzione. Le sue capacità includono la supervisione dei team clinici e la guida degli sforzi di cambiamento organizzativo

Esiste una sterminata documentazione che dimostra come la musica non sia solo *suggestiva* ma possa avere un *effetto antidolorifico reale* e questo ha spinto Frezza ed il suo team a verificare se potesse essere realmente utile dopo un'operazione.

Lo studio ha coinvolto circa 100 persone, a metà delle quali era stato chiesto di ascoltare musica, di generi diversi, dopo un intervento chirurgico addominale o osseo. Il team ha confrontato i risultati con 35 studi che hanno esplorato come l'ascolto di musica subito dopo un intervento

chirurgico per verificare se la musica agisca sul *dolore*, *sull'ansia*, *sulla frequenza cardiaca* e *sull'uso di antidolorifici* da parte dei pazienti.

In realtà, la ricerca ha confermato i dati della letteratura dimostrando che la musica può ridurre in maniera significativa il fabbisogno di oppioidi e che il dolore postoperatorio può essere attenuato.



Attualmente i *musicoterapisti* progettano o protocolli clinici efficaci nell'aiutare le persone a gestire diverse forme di dolore. Parte del lavoro del *musicoterapista* è aiutare le persone a trovare la **musica che è significativa per loro**, in modo che il paziente possa usare questa musica in *un modo specifico e funzionale* per aiutare a gestire lo stress e il dolore.

I *musicoterapisti* insegnano alle persone ad ascoltare completamente quella musica e anche ad ascoltare l'effetto che la musica ha su molti aspetti del loro intero sé. Questi terapisti non tradizionali mostrano alle persone come creare musica e coinvolgere attivamente il cervello in modo che la percezione del dolore venga superata da più fonti su più livelli.

Alcune tecniche di intervento che possono essere utilizzate dai *musicoterapisti* nella gestione del dolore includono *cantare, suonare strumenti, attività basate sul ritmo, improvvisazione, composizione/scrittura di canzoni e ascolto di musica*.

Una persona è più di una somma di singole parti. Pensieri, emozioni e sensazioni sono parti interconnesse della condizione umana e l'intero sé è influenzato quando si soffre. Che sia cronico o acuto, il dolore è esacerbato da stress e ansia

Pertanto, le strategie di gestione del dolore più efficaci **sono olistiche**, tenendo conto del corpo, della mente e dello spirito. La musica è una componente unica della gestione olistica del dolore perché l'influenza della musica si fa sentire a livello fisico, mentale, emotivo e spirituale

I *musicoterapisti* hanno il privilegio di lavorare con il potere della musica per trasformare la percezione del dolore e l'esperienza della sofferenza.

La musica, ascoltata passivamente o insieme a immagini guidate, ha un impatto non solo sui sensi, ma anche sulla percezione, e in particolare sulla percezione del dolore. La musica, cantata o eseguita, è in grado di fungere da fonte di concentrazione per le persone che sperimentano vari tipi di dolore.

L'uso dell'ascolto della musica, del canto e di altre attività musicali per aiutare a gestire i segni e i sintomi associati al dolore, ed è la speranza che questo mezzo semplice ed economico possa essere utile alle persone che stanno affrontando diversi tipi di disagio e dolore.

Nel caso della musica, ci sono pochi effetti collaterali e c'è molto potenziale creativo per guarire.

Il bello della musica è che quando ti colpisce non senti dolore. (Bob Dylan)

I lavori possono essere richiesti alla richiedi a

BAEDEKER

In una revisione Cochrane condotta da Cepeda et al, gli investigatori hanno esaminato l'effetto della musica sull'intensità del dolore acuto, cronico o oncologico; sul sollievo dal dolore; e sul fabbisogno di analgesici. Dei 51 studi valutati, quattro studi hanno riportato che i soggetti esposti alla musica avevano una probabilità del 70% maggiore di avere sollievo dal dolore rispetto ai soggetti non esposti (95% CI: 1,21-2,37).

In tre studi che valutavano il fabbisogno di oppioidi 2 ore dopo l'intervento chirurgico, i soggetti esposti alla musica necessitavano di 1,0 mg (18,4%) in meno di morfina (95% CI: -2,0--0,2) rispetto ai soggetti non esposti.

Inoltre, in cinque studi che valutavano i requisiti analgesici 24 ore dopo l'intervento chirurgico, il gruppo musicale necessitava di 5,7 mg (15,4%) di morfina in meno rispetto al gruppo non esposto (95% CI: -8,8 a -2,6).

In uno studio condotto da Bradt et al che confrontava gli effetti della musicoterapia più le cure standard rispetto agli effetti delle sole cure standard, i risultati suggerivano che gli interventi musicali potrebbero avere un effetto benefico sull'ansia nei pazienti con cancro.⁴ I ricercatori hanno riportato una riduzione media dell'ansia di 11,20 unità (P=0,009) sulla State-Trait Anxiety Inventory Scale e -0,61 unità standardizzate (P=0,0007) su altre scale di ansia

Un articolo pubblicato sul *Journal of Pain and Symptom Management* a giugno 2020 includeva una revisione di 18 studi clinici randomizzati, che includevano oltre 1.100 pazienti (60% maschi; età media 60 anni) sulla relazione tra interventi musicali e punteggi del dolore. I ricercatori hanno scoperto che la musica riduceva il dolore in generale e che gli interventi musicali della durata di 20-30 minuti diminuivano i punteggi del dolore (gli interventi musicali di durata inferiore a 20 minuti avevano un effetto minore). Su una scala da 0 a 10, le sessioni musicali di 20-30 minuti hanno ridotto i punteggi del dolore auto-riferiti dai pazienti di una media di 1,06 punti.¹¹

E' giusto demonizzare i Social Media ?

L'aumento dei social media è andato di pari passo con un aumento delle diagnosi di condizioni come depressione e ansia, in particolare nei bambini più piccoli e negli adolescenti. Di conseguenza, alcuni ricercatori sostengono che questi siti rappresentano un serio rischio per la salute mentale. Questa settimana, il giornalista freelance **Michael Marshall**, che stimo ed apprezzo, ha parlato di una ricerca che dimostra che ridurre l'uso dei social media non sempre migliora il sonno, l'autostima o il benessere emotivo, aggiungendosi a una crescente mole di prove su questo argomento.



Lo studio (che non ho ancora letto integralmente) è del talentuoso **Ernst Koster** della *Ghent University* che con il suo team ha esaminato giovani adulti che utilizzavano i social media per almeno 2 ore al giorno.

Alcuni hanno continuato normalmente, mentre ad altri è stato detto di limitare l'uso a soli 30 minuti al giorno per due settimane. In una seconda parte dello studio, durata altre due settimane, tutte le restrizioni sono state revocate.

Il team di Koster ha monitorato il sonno, l'autostima e il benessere emotivo dei partecipanti durante l'esperimento.

Hanno scoperto che limitare l'uso dei social media aveva scarso effetto su queste misure.

Lo studio rafforza l'idea che i social media non siano sempre un male per noi e si aggiunge a un crescente corpo di prove secondo cui siti come Facebook e TikTok avrebbero un impatto limitato sulla salute mentale.

Personalmente ritengo che i Social Media siano micidiali Daimon che ci manipolano e ci condizionano attraverso la rete informatica e che per questo andrebbero demonizzati . Tuttavia sono anche consapevole che *demonizziamo tutte le volte che non vogliamo «stare al gioco», quando diciamo una verità che si ritorce inevitabilmente contro noi stessi (Emil Cioran)*

Edgar Morin, in "Conoscenza, ignoranza, mistero" scrive: *Viviamo sulla superficie di noi stessi. Siamo posseduti da forze oscure, dai nostri Daimon interni ed esterni a noi. Siamo posseduti dai miti, dagli dèi, dalle idee. Siamo dei manipolatori manipolanti, siamo posseduti da ciò che possediamo, vivere è come un'ebbrezza e come un sonnambulismo*



Siamo spinti dal demone tutte le volte che non vogliamo «stare al gioco», quando diciamo una verità che si ritorce inevitabilmente contro noi stessi.

Emil Cioran, Quaderni, 1957/72 (postumo 1997)

Ognuno teme e corteggia il proprio demone.
[Everyone fears and courts his own demon].

Mason Cooley, City Aphorisms, 1980/94