



ROZVOJ OSOBNOSTI 06. 11. 2020

Deprese i špatnou náladu mohou zahnat netradiční terapie. A budou vás bavit!

Ve chvíli, kdy nám není zrovna do smíchu, hledáme různé cesty a terapie, které nám pomohou nepoddat se špatným náladám. Dramaterapie, muzikoterapie, arteterapie - to vše nám může být velmi k užitku. Zažijte deprese a špatnou náladu muzikou, kreslením či hrami.

Některé terapie mohou být **na léčbu deprese velmi užitečné**. Už ve starověkém Římě lékaři věděli, že například divadlem lze ovlivnit duševní rozpoložení pacienta, proto depresivním pacientům **doporučovali návštěvy komedií**. Pokud nechcete absolvovat klasickou terapii, při které vyjadřujete své zážitky a pocity. A terapeut s vámi **jednotlivé poznatky podrobně rozebírá**, existuje celá řada způsobů, jak se vyjádřit, aniž byste museli mluvit.

Z deprese se zkuste vykreslit

Pokud máte výtvarný talent, mohla by vám **arteterapie pomoci se vyjádřit a vykreslit z deprese** za použití uměleckých prostředků. Výtvarné vyjádření vede k uvolnění svalů i psychiky a důsledkem toho je redukce psychické tenze a úzkosti. **Do této vědomé činnosti** se zapojí jak pacient, tak terapeut. **Arteterapie užívá dvou fází:** vytvoření projektového výtvaru a následné verbální interakce. Pokud pacient o svém výtvaru nechce mluvit přímo, **využije terapeut skupinové diskuze**. Zpětná vazba je směřována nepřímou přes výtvar a lépe přijatelná pro autora obrázku.

Zabírá hudba na deprese?

Za prostředek k sebereflexi byla **odpradávná považována hudba**, která je v podstatě určité spektrum vibrací. Vyjádřením prostřednictvím hudby se věnuje muzikoterapie. Lidský organismus je složen **z jednotlivých buněk a atomů, které také vibrují**. Muzikoterapeutické působení hudby má základ v rezonanci obou druhů vibrací. **Muzikoterapeut prostřednictvím hudby** a hudebních elementů provází klienta nebo skupinu v terapeutickém procesu. **Cílem je, aby pacient dosáhl naplnění tělesných, psychických, emocionálních a sociálních potřeb**. Bylo prokázáno, že muzikoterapie rozvíjí uvědomování si sebe, druhých a okolí, vede k lepším adaptačním schopnostem, zlepšuje **pacientovo sebepojetí a tělesné uvědomování**. Lze ji používat při redukci hladiny úzkosti **u všech typů psychických onemocnění včetně poruch nálad, deprese a schizofrenie**. **Výrazně pomáhá i u pacientů s řečovými vadami.**

Dramaterapie zažene strach i deprese

Pokud pacient potřebuje znovu prožít nějakou situaci, která v něm **vyvolala úzkost a strach**, a následně se naučit podobné situace v budoucnu zvládnout, **ideálním pomocníkem je dramaterapie**. Každý, kdo se dramaterapie účastní, **má možnost si hrát, prožívat všelijaké situace a příběhy**, vstupovat do různých rolí, zažívat nová dobrodružství nebo také **opakovat příběhy či situace ze svého života**.



Techniky a aktivity vycházející z dramaterapie **odbourávají stres, deprese přinášejí nové podněty** a vedou ke zlepšení komunikace, improvizace, kooperace, exprese, spontaneity. **Terapie dává pacientovi konečnou jistotu rovnováhy**, a to se následně projeví i v redukci prožívané úzkosti. **Díky dramaterapii také můžete krátce prožít své sny**. Taková zkušenost může mít na člověka velmi pozitivní vliv. **Vede k hlubšímu sebepoznání, k odhalení postojů či motivů našeho jednání.**

Oligoterapie jako metoda na deprese

Co ale dělat, když je naše tělo **po fyzické i duševní stránce vlastně v pořádku**, ale přesto se cítíme unavení, vyčerpaní, bez chuti do života nebo máme deprese? Řešením může být diametrálně jiný druh terapie. Takové, které **nabudí vlastní léčebné síly organismu**. Říká se jí mezoterapie nebo také oligoterapie. **Jde o přírodní a biologickou podporu zdraví stopovými prvky**. Základní myšlenkou oligoterapie je pomoci přírodní a biologickou cestou organismu k tomu, **aby dokázal opravovat sám sebe**. Naše tělo obsahuje přibližně sedm gramů stopových prvků – **železo, molybden, jód, chrom, měď, zinek a další**.

To sice představuje pouze **asi setinu procenta naší hmotnosti**, ale právě tyto stopové prvky jsou

nezbytně důležité, protože jsou součástí katalyzátorů, bez kterých by v těle neprobíhala většina biochemických reakcí. A pokud jen jediný z nich chybí, **není náš organismus schopen správně a dostatečně vykonávat své biologické funkce**. Oligoterapeut vám proto **doporučí a aplikuje látky potřebné ke správné biologické funkci vašeho těla**. Ty pak mohou nastartovat vlastní léčebné síly organismu. **Oligoterapii se však musí vyhnout** pacienti s kardiostimulátorem, těhotné ženy, diabetici, lidé s infekčním onemocněním, degenerativními změnami kůže, ekzémem nebo lupénkou.

Autor článku: [**Monika Poledníková**](#)