

Music-Based Relaxation Intervention (MBRI) – Protokoll ja tõendus põhjus

Lühikirjeldus: Music-Based Relaxation Intervention (MBRI) on struktureeritud lühisekkumine, mis kombineerib juhendatud lõõgastuse ja muusika kuulamise. Sekkumine on suunatud ärevuse, stressi ja emotsionaalse erutuse vähendamisele ning sobib madala intensiivsusega teenustesse.

Protokoll (20–30 min sessioon)

1. Eesmärgistamine (1–3 min)

- kliendi seisundi kaardistamine
- eesmärgi sõnastamine (nt ärevuse vähendamine)

2. Lõõgastusinduktsioon (5–10 min)

- juhendatud hingamine või progressiivne lihaskõhustus
- tähelepanu suunamine kehale

3. Muusikapõhine regulatsioon (10–20 min)

- rahustava muusika kuulamine (tempo 60–80 bpm)
- tähelepanu hingamisel ja kehatunnetusel
- tempo ja struktuur toetavad autonoomse närvisüsteemi regulatsiooni tähelepanu: hingamisel, kehal, kujutluspildidel.
- muusika võib olla terapeudi valitud või individuaalselt kohandatud

4. Refleksioon (3–5 min)

- kogemuse sõnastamine
- seos igapäevaeluga

Toimemehhanism

- ✓ autonoomse närvisüsteemi regulatsioon
- ✓ südamerütmi ja hingamise sünkroniseerimine
- ✓ emotsionaalse erutuse vähenemine
- ✓ stressihormoonide (nt kortisool) vähenemine

Tõendus põhjus: Meta-analüüsid ja süstemaatilised ülevaated näitavad, et muusikapõhised sekkumised vähendavad stressi ja ärevust ning parandavad emotsionaalset regulatsiooni. Efektid on keskmise suurusega ning ilmnevad ka lühiformaadis sekkumiste puhul.

Uuringud näitavad, et isegi üksikseansid võivad vähendada ärevust ja füsioloogilist stressireaktsiooni. Muusika mõju autonoomsele närvisüsteemile hõlmab südamerütmi, vererõhu ja kortisooli taseme muutusi.

Viited:

- de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G. J. J. M. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: A systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, 14(2), 294–324. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>
- Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 192–214. <https://doi.org/10.1093/jmt/41.3.192>
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS ONE*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
- de Witte, M., Pinho, A. S., Stams, G. J. J. M., Moonen, X., Bos, A. E. R., & van Hooren, S. (2022). Development of a music therapy micro-intervention for stress reduction. *The Arts in Psychotherapy*, 77, 101873. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101873>