

Effetti del rilassamento musicale nel disturbo post-traumatico



Il Disturbo da stress post-traumatico (PTSD) è caratterizzata da sintomi che si sviluppano a seguito dell'esposizione ad eventi di vita traumatici e che causano una esperienza immediata di paura intensa, impotenza o di orrore. PTSD è connotato dalla presenza di incubi ricorrenti e da disturbi del sonno. Gli individui con PTSD rispondono poco ai trattamenti farmacologici per l'insonnia. Gli svantaggi di un trattamento farmacologico per l'insonnia sottolineano l'importanza di alternative non farmacologiche.

Lo studio di seguito riportato, condotto all'Haemek Medical Center di Afula, in Israele, ha avuto tre obiettivi: in primo luogo, confrontare l'efficacia di due tecniche di rilassamento (rilassamento muscolare e il rilassamento con musica) per alleviare l'insonnia tra gli individui con PTSD utilizzando sia misure oggettive e soggettive della qualità del sonno; in secondo luogo, esaminare se questi due tecniche hanno effetti diversi sugli indicatori psicologici di PTSD, come la depressione e l'ansia, e, infine, di esaminare come la gravità iniziale dei sintomi e misure emotive di base sono legate al rendimento di questi due metodi di rilassamento. Hanno partecipato allo studio tredici pazienti con PTSD senza altre principali disturbi psichiatrici o neurologici. Lo studio comprendeva sette giorni di training, un periodo di non-trattamento, seguito da due sessioni sperimentali ciascuna di sette giorni. I trattamenti erano costituiti o da rilassamento con musica o da tecniche di rilassamento muscolare (metodo Jacobson) eseguiti prima di andare a letto. Durante ciascuna di queste tre sessioni sperimentali, il sonno dei soggetti è stato continuamente monitorato con un actigrafo da polso, e ai soggetti è stato chiesto di compilare alcuni questionari sulla qualità del sonno, la depressione, e l'ansia. Le analisi condotte hanno rivelato un aumento significativo sia oggettivo che soggettivo dell'efficienza del sonno e una significativa riduzione nel livello di depressione in seguito al rilassamento con musica. Inoltre, con tale metodologia, l'aumento nell'efficienza del sonno è risultato correlato ad una diminuzione nella scala della depressione.

I risultati dello studio forniscono la prova che il rilassamento con musica prima di andare a letto può essere usato come trattamento per l'insonnia tra gli individui con PTSD.

Abstract

Posttraumatic stress disorder (PTSD), an anxiety disorder with lifetime prevalence of 7.8%, is characterized by symptoms that develop following exposure to traumatic life events and that cause an immediate experience of intense fear, helplessness or horror. PTSD is marked by recurrent nightmares typified by the recall of intrusive experiences and by extended disturbance throughout sleep. Individuals with PTSD respond poorly to drug treatments for insomnia. The disadvantages of drug treatment for insomnia underline the importance of non-pharmacological alternatives. Thus, the present study had three aims: first, to compare the efficiency of two relaxation techniques (muscular relaxation and progressive music relaxation) in alleviating insomnia among individuals with PTSD using both objective and subjective measures of sleep quality; second, to examine whether these two techniques have different effects on psychological indicators of PTSD, such as depression and anxiety; and finally, to examine how initial PTSD symptom severity and baseline emotional measures are related to the efficiency of these two relaxation methods. Thirteen PTSD patients with no other major psychiatric or neurological disorders participated in the study. The study comprised one seven-day running-in, no-treatment period, followed by two seven-day experimental periods. The treatments constituted either music relaxation or muscle relaxation techniques at desired bedtime. These treatments were randomly assigned. During each of these three experimental periods, subjects' sleep was continuously monitored with a wrist actigraph (Ambulatory Monitoring, Inc.), and subjects were asked to fill out several questionnaires concerned with a wide spectrum of issues, such as sleep, depression, and anxiety. Analyses revealed a significant increase in objective and subjective sleep efficiency and a significant reduction in depression level following music relaxation. Moreover, following music relaxation, a highly significant negative correlation was found between improvement in objective sleep efficiency and reduction in depression scale. The study's findings provide evidence that music relaxation at bedtime can be used as treatment for insomnia among individuals with PTSD.

Per consultare l'intero articolo in

inglese <http://www.pagepress.org/journals/index.php/mi/article/view/mi.2012.e13/3597>

Fonte:

Blanaru M. , Bloch B., Vadas L., Arnon Z., Ziv N., Kremer I., Haimov I.(2012). The effects of music relaxation and muscle relaxation techniques on sleep quality and emotional measures among individuals with posttraumatic stress disorder. *Mental Illness*, 4:e13, 59-65.