

Benefici e modalità d'uso della musicoterapia d'ascolto

Progetto a cura di
Spazio Musicoterapia

1. Premessa

Secondo un articolo pubblicato su **JAMA Internal Medicine**, una delle più autorevoli riviste mediche statunitensi, tra il 60% e l'80% delle visite mediche è associato a problemi legati allo **stress**: insonnia, problemi di stomaco, dolori muscolari, depressione, stanchezza, ansia, emicrania e molto altro. (1)

Uno studio svizzero del 2011 evidenzia che il 26% dei bambini sotto gli 11 anni presenta già i primi sintomi di stress, una percentuale che sale al 45% entro i 14 anni. (2) **Un'indagine italiana** più recente ha rilevato che l'80% dei ragazzi tra i 12 e i 18 anni soffre di sintomi da stress, spesso collegati alla pressione scolastica e alle difficoltà relazionali. (3)

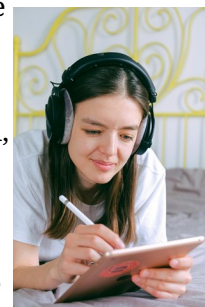
In particolare, il 30% della popolazione manifesta **insonnia** e **difficoltà di concentrazione**, con conseguenze dirette sul **rendimento lavorativo e scolastico**. (4) Allo stesso tempo, disturbi cronici come le **emicranie** (20-25%) e **sintomi depressivi** (15-20%) risultano in costante aumento.

→ Fortunatamente, gli stessi studi dimostrano come **programmi di rilassamento mirati** possano ridurre fino al 43% il ricorso ai servizi medici, migliorando il benessere generale delle persone.

2. La Musica

Tra le tecniche di rilassamento più efficaci, la musica occupa un posto centrale, grazie alle numerose ricerche che ne hanno documentato i benefici: incremento della **connettività cerebrale**, potenziamento delle funzioni esecutive (come **creatività e problem solving**), miglioramento delle **capacità linguistiche e motorie** nei bambini, oltre a una maggiore **intelligenza emotiva** e a una **riduzione dei comportamenti aggressivi** negli adolescenti. (5-7)

Tuttavia, **non tutta la musica produce gli stessi effetti**. L'enorme varietà di generi e stili, influenza in modo diverso l'equilibrio psicologico e fisico. Per questo motivo è fondamentale affidarsi a **professionisti qualificati** in grado di individuare i parametri sonoro-musicali più adatti al raggiungimento del proprio obiettivo di benessere.



3. La Musicoterapia

La musicoterapia è oggi riconosciuta, sia in Italia che a livello internazionale, come un intervento efficace in diversi ambiti clinici:

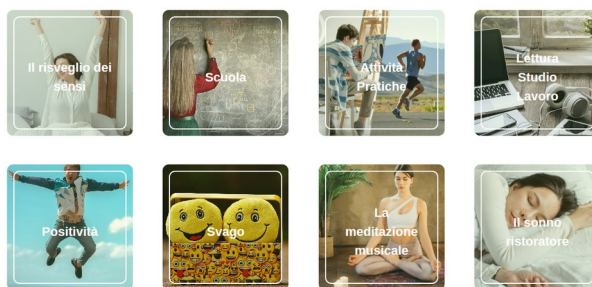
- **Riduzione dello stress e dell'ansia:** alcune ricerche hanno dimostrato l'efficacia della musicoterapia, sia attiva che passiva, nel ridurre l'ansia anche durante procedure mediche. (8)
- **Riduzione dei sintomi psicologici:** una revisione di 28 studi condotti in Germania ha evidenziato un significativo calo dei livelli di depressione e un miglioramento della fiducia in sé stessi. (9)
- **Miglioramento della qualità della vita:** un'analisi sistematica del 2022 ha confermato l'impatto positivo delle interazioni musicali sulla salute mentale, anche integrate a trattamenti tradizionali. (10)

4. La SPA Musicale

Il Servizio

Sulla base di questi studi nasce la **SPA Musicale**, un servizio online di musicoterapia d'ascolto focalizzato sui disturbi da stress.

110 percorsi sonori suddivisi in 8 sezioni, per accompagnare le nostre attività quotidiane:



- **Risveglio:** Risvegliare il corpo, fornendo energia e concentrazione.
- **Scuola:** Per ridurre l'ansia, intensificare la concentrazione e l'attività cognitiva.
- **Attività pratiche:** Un accompagnamento allo sport, al disegno e alle attività manuali.
- **Lavoro o Studio:** Suoni e musica per favorire la concentrazione.
- **Svago:** Una pausa rigenerante, con performance di alto livello.
- **Positività:** Musica motivante per combattere la depressione.
- **Meditazione** Un aiuto efficace per mantenere un buon equilibrio emotivo.
- **Sonno:** Per rigenerare le energie, dopo una giornata intensa.

La SPA Musicale è uno strumento immersivo, che offre esperienze di suoni terapeutici per favorire il rilassamento e la concentrazione, sia per i giovani che per gli adulti.

L'interfaccia grafica della spa musicale è di immediata comprensione, per permettere **un utilizzo semplice e autonomo**.

Ambiti di applicazione

Insegnanti – scuola dell’infanzia e primaria

- Far ascoltare 10-15 minuti di musica terapeutica all’inizio della giornata aiuta a creare un clima sereno e favorisce la regolazione emotiva dei bambini.
- Una musica di sottofondo durante attività di gioco o laboratori favorisce relazione e collaborazione.
- Ascoltare musica mirata durante momenti di verifica o compiti guidati, riduce ansia e agitazione, migliorando la concentrazione e la performance.
- Brevi pause musicali di 5-10 minuti tra le lezioni aiutano a ristabilire l’attenzione degli studenti.

Insegnanti – scuola secondaria

- Far ascoltare musica prima di una lezione complessa migliora la concentrazione e l’attività cognitiva.
- Prima di una verifica scritta o orale, 10 minuti di ascolto musicale mirato riducono ansia da prestazione e favoriscono una maggiore sicurezza nello studente.
- Ascoltare musica mirata durante momenti di verifica o compiti guidati, riduce ansia e agitazione, migliorando la concentrazione e la performance.
- Integrare musica durante attività di laboratorio o di gruppo stimola cooperazione e partecipazione.
- Uno strumento per le crisi d’ansia e attacchi di panico aiuta gli insegnanti a gestire situazioni difficili.

Insegnanti di sostegno ed educatori

- Riprodurre musica terapeutica durante attività individuali con studenti con bisogni speciali favorisce rilassamento e regolazione emotiva, rendendo più efficace l’intervento educativo.
- Brevi sessioni musicali prima o durante esercizi di compito migliorano attenzione e concentrazione.
- Integrare l’ascolto musicale in momenti di crisi emotiva o frustrazione aiuta a ridurre tensione e aggressività, facilitando la relazione educativa.

Aziende e luoghi di lavoro

- Ascolto musicale prima di riunioni o presentazioni importanti aiutano a ridurre ansia da prestazione, favorendo chiarezza mentale e maggiore sicurezza comunicativa.
- Utilizzo nei programmi di welfare aziendale come benefit per favorire il benessere dei dipendenti e contribuisce a ridurre l’assenteismo legato allo stress.
- Supporto per situazioni di stress e incertezza, rafforzando la coesione e il senso di appartenenza.
- Inserire la SPA Musicale nelle sale break o nelle aree relax aziendali crea ambienti che favoriscono recupero energetico e prevenzione del burnout.

Operatori sociali e volontari

- Musica all’inizio di attività di gruppo facilita inclusione e attenzione.
- Nei laboratori espressivi o creativi, la musica stimola partecipazione attiva e benessere collettivo.
- In generale migliora la gestione dei conflitti riducendo tensione emotiva e aggressività.

Personale sanitario (medici, psicologi, terapeuti)

- Far ascoltare musica prima di procedure mediche o esami riduce ansia e tensione, favorendo la collaborazione del paziente.
- Integrare l'ascolto musicale nel percorso terapeutico aumenta efficacia dei trattamenti e compliance del paziente.
- Musica durante terapie riabilitative o fisioterapia aiuta a migliorare rilassamento muscolare e attenzione, favorendo migliori risultati funzionali.

Genitori

- Ascoltare insieme ai figli musica terapeutica prima dello studio o dei compiti favorisce concentrazione e riduzione dello stress, migliorando il rendimento scolastico.
- Musica di sottofondo durante momenti di relax serale favorisce sonno più tranquillo e regolazione emotiva dei bambini.
- Utilizzare musica come segnale di transizione (per esempio "ora si inizia a studiare") aiuta i figli a sviluppare routine più serene e prevedibili.

Care Giver e assistenti a persone con disabilità o fragilità

- Far ascoltare musica mirata prima delle attività di cura o riabilitative favorisce rilassamento fisico ed emotivo, migliorando la collaborazione del soggetto.
- Musica durante momenti di attesa o transizione riduce ansia e agitazione, rendendo più facili le operazioni di assistenza.
- Ascolto regolare di musica selezionata migliora umore, memoria e relazione interpersonale tra assistente e persona assistita.

Farmacisti e operatori sanitari

- Consigliare l'ascolto di musica terapeutica ai pazienti con disturbi legati allo stress per ridurre l'uso di farmaci ansiolitici e antidepressivi, migliorando il benessere psicologico dei pazienti.
- Offrire sessioni di ascolto musicale in farmacia: Creare un ambiente rilassante con musica terapeutica può ridurre l'ansia dei pazienti in attesa, migliorando l'esperienza complessiva.
- Educare i pazienti sull'uso della musica come strumento di rilassamento e per la gestione dello stress, al fine di migliorare la qualità della vita.

Operatori olistici e Palestre

- Integrare la musica terapeutica nelle sessioni di trattamento per migliorarne l'efficacia.
- Utilizzare la musica per facilitare l'espressione emotiva per aiutare i clienti ad esplorare ed esprimere emozioni difficili da verbalizzare.
- Creare ambienti terapeutici con musica di sottofondo per migliorare l'esperienza sensoriale.

Erboristerie

- Consigliare l'ascolto di musica terapeutica da abbinare ai rimedi naturali per potenziare l'effetto.
- Creare momenti di ascolto in negozio: mini-sessioni per ridurre ansia e stress.
- Integrare la musica nei percorsi di benessere personalizzati per favorire l'equilibrio emotivo.

Centri benessere, parrucchieri e attività simili

- Creare un angolo di ascolto musicale: allestire uno spazio dedicato in cui i clienti possano rilassarsi per 5-15 minuti prima o dopo i trattamenti, favorendo rilassamento immediato e riduzione dello stress.
- Integrare la musica durante i trattamenti: riprodurre musica terapeutica durante il trattamento per potenziare rilassamento fisico e mentale.

→ La SPA Musicale mostra come la musica possa diventare un alleato quotidiano per il benessere, trasformando lo stress in concentrazione, calma e serenità.

PROVALA ORA:



www.spaziomusicoterapia.com/nembro

Contatti

Referente del progetto:

Sergio De Laurentiis

☎ 340 9344609

✉ info@spaziomusicoterapia.com

LEGENDA

1) Jama: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1392494?utm>

Basato su ricerche di associazioni italiane sulla salute mentale e rapporti del Ministero dell'Istruzione in collaborazione con il Ministero della Salute.

3) Dato derivante da studi epidemiologici. Fonte esempio: Ricerche di istituti di salute mentale italiani e l'Osservatorio Nazionale per l'Infanzia.

4) Documentato in diverse analisi, comprese quelle dell'UNICEF Italia e di psicologi scolastici.

5) Nature Reviews Neuroscience.

6) Evidenze di Gordon Shaw (Università della California) e altri ricercatori sul "Mozart effect".

7) Studi di psicologia sociale in contesti scolastici

8) Dove press: <https://www.dovepress.com/effectiveness-of-music-therapy-a-summary-of-systematic-reviews-based-o-peer-reviewed-fulltext-article-PPA>

9) Frontiers: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.01109/full>

10) Jama network: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2790186>

Fonti aggiuntive:

- Stefan Koelsch, 2010 (Università di Bergen): studio sul beneficio della musica nella regolazione delle emozioni e nella riduzione dell'ansia.

- Harvard Medical School: studio sui miglioramenti nella memoria e attenzione attraverso l'ascolto musicale regolare.