

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Muzyka pomocna w leczeniu osób

Muzykoterapia dodana do standardowego leczenia osób z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu może prowadzić do zmniejszenia głodu substancji i zwiększyć motywację do leczenia. Zarówno narkotyki, jak i aktywność muzyczna aktywizują te same obszary obwodu nagrody w mózgu - wskazują naukowcy.

Polscy badacze z Uniwersytetu Gdańskiego w ramach międzynarodowego projektu FALCO zbadają, jak muzykoterapia wpływa na uzależnionych od alkoholu, narkotyków czy leków pacjentów ze współistniejącymi zaburzeniami psychicznymi, takimi jak np. depresja, lęk.

Europejski raport narkotykowy z 2022 r. wskazuje, że około 83,4 mln Europejczyków kiedykolwiek używało niedozwolonych środków odurzających, przy czym wyższy wskaźnik obserwuje się w przypadku mężczyzn.

„Szacunki europejskie wskazują, że 29 proc. dorosłych, czyli prawie co trzecia osoba w wieku od 15 do 64 lat używała kiedykolwiek niedozwolonych środków odurzających. W skali globalnej najczęściej używaną substancją jest alkohol, a kolejno substancje narkotyczne” - mówi dr hab. Łucja Bieleninik, profesor Uniwersytetu Gdańskiego z Instytutu Psychologii, która pokieruje po stronie polskiej projektem. Główną innowacją tego przedsięwzięcia naukowego jest wykorzystanie muzyki w procesie leczenia uzależnień.

Dane zebrane dla populacji polskiej w 2018 r. wskazują, że prawie 80 proc. Polaków spożywało alkohol w ciągu ostatnich 12 miesięcy, przy czym 5,4 proc. używało narkotyków. Sięganie po substancje takie jak alkohol czy narkotyki może prowadzić do uzależnienia od danej substancji.

“Kluczową cechą uzależnienia stanowi wewnętrzna potrzeba użycia, która przede wszystkim związana jest z upośledzoną zdolnością kontroli nad jej używaniem. Konsekwencją jest wzrost znaczenia używania danej substancji pomimo występujących negatywnych konsekwencji” - mówi dr hab. Łucja Bieleninik w rozmowie z Nauką w Polsce.

Specjaliści diagnozujący uzależnienie zwracają uwagę, że aby mówić o uzależnieniu, kluczowa jest obecność dwóch lub trzech głównych cech uzależnienia, takich jak: upośledzenie kontroli używania substancji, nadawanie pierwszeństwa używaniu substancji w stosunku do innych aspektów życia, głód alkoholowy/narkotykowy czy zanik zainteresowań.

Dr hab. Łucja Bieleninik zwraca uwagę, że wzorzec używania substancji sprawia, że "wraz z uzależnieniami często współwystępują inne choroby, w tym zaburzenia psychiczne (np. zaburzenia afektywne) oraz choroby zakaźne (np. zwiększone ryzyko zakażenia krwiopochodnego, jak HIV i wirusowe zapalenie wątroby) i niezakaźne (np. zaburzenia układu oddechowego związane ze szkodliwą inhalacją czy choroby zębów związane z przyjmowaniem substancji przez śluzówkę jamy ustnej)". Ogólnoświatowy wskaźnik częstości występowania zaburzeń związanych z używaniem substancji (substance use disorder; SUD) wynosi ok. 2,2 proc.

Oprócz zdrowotnych konsekwencji, uzależnienia mają także ogromny wpływ na życie społeczne i gospodarcze, często prowadząc do ubóstwa i przestępczości.

Naukowcy szukają skutecznych metod wspierania osób z zaburzeniami wynikającymi z używania substancji. Coraz większe zaufanie w środowisku naukowym [zyskuje muzykoterapia](#), która jest jedną z uzupełniających form interwencji nefarmakologicznej opartych na dowodach naukowych (Evidence-Based Music Therapy, EBMT).

“Muzykoterapia koncentruje się na psychicznych i fizycznych potrzebach osób poddawanych leczeniu związanym z uzależnieniem od substancji poprzez stosowanie szeregu aktywnych i receptywnych form zaangażowania muzycznego, które umożliwiają różne sprzyjające zdrowiu procesy neurobiologiczne, psychologiczne i społeczne” - zaznaczyła Bieleninik.

Jak zwróciła uwagę w rozmowie z Nauką w Polsce, powołując się na metaanalizę badań opublikowaną w Cochrane w 2022 r., istnieją dowody, że “muzykoterapia dodana do standardowego

leczenia może prowadzić do zmniejszenia głodu substancji i może zwiększyć motywację do leczenia oraz zmiany u osób z problemami zaburzeń wynikających z używania substancji otrzymujących leczenie w ośrodkach detoksykacyjnych i krótkoterminowych ośrodkach rehabilitacyjnych”.

Bieleninik przyznała, że europejskie wytyczne dotyczące interwencji w przypadku osób z SUD znacznie różnią się zależnie od kraju. Muzykoterapia jest zdecydowanie zalecana m.in. w norweskich ośrodkach klinicznych.

“Przeglądy Cochrane wskazują, że wśród najbardziej efektywnych podejść muzykoterapii jest pisanie piosenek, śpiewanie, gra na instrumentach, ale także improwizacje muzyczne czy analiza tekstów” - zaznaczyła badaczka. Dodała, że nie ma jednak złotego środka. “Forma terapii powinna być zawsze dostosowana do preferencji pacjenta/klienta, jego potrzeb czy kultury” - zauważyła. Zwróciła uwagę, że tylko wtedy możemy zmniejszyć prawdopodobieństwo rezygnacji z terapii, którego wysoki wskaźnik obserwuje się właśnie w populacji osób z uzależnieniami.

Muzykoterapeuci to specjaliści ds. zdrowia, którzy stosują określone interwencje oparte na muzyce, aby pomóc swoim klientom radzić sobie z emocjami czy tworzyć zdrowe relacje interpersonalne. “Przy czym większe zmiany w zakresie zmniejszenia głodu są związane z większą ilością sesji. Nie ma natomiast dowodów wskazujących na wpływ muzykoterapii na objawy depresyjne, lęk, motywację do pozostania trzeźwym/czystym lub rezygnację z leczenia” - zaznaczyła.

Jak muzyka wpływa na ludzki mózg?

Dr hab. Łucja Bieleninik wytłumaczyła, że percepcja i tworzenie muzyki "jest procesem wielowymiarowym, który angażuje prawie wszystkie struktury mózgu, aktywizując sieci neuronalne do współdziałania”. “Analizując wpływ muzyki na zdrowie warto wspomnieć, że wpływa ona m.in. na pracę układu hormonalnego poprzez obniżenie poziomu kortyzolu oraz układu nerwowego, np. poprzez uwalnianie dopaminy i endorfin” - podkreśliła naukowczyni.

To dlatego - jak podkreśliła - granie na instrumencie, śpiewanie i słuchanie ulubionych utworów "może sprawiać nam przyjemność, poprawiać nastrój, dawać satysfakcję oraz pomóc organizmowi w radzeniu sobie z bólem czy stresem”.

Muzyka jest konsekwentnie oceniana jako jedna z najbardziej wewnętrznie nagradzających aktywności. Zarówno w przypadku narkotyków, jak i muzyki kluczowa jest dopamina. Muzyka aktywuje dopaminergiczny układ nagrody w mózgu, który pokrywa się z reakcją nagrody wywoływaną przez substancje.

„Moglibyśmy powiedzieć, że aktywizują one te same obszary obwodu nagrody w mózgu. I narkotyki, i muzyka wywołują silne reakcje emocjonalne (za które odpowiadają m.in. jądro półkula, ciało migdałowate); wytwarzają silne wspomnienia i skojarzenia, które będą kierować przyszłym zachowaniem (warto wspomnieć o funkcji hipokampa); i tworzą oczekiwania, których naruszenie lub zaspokojenie są ważne w uczeniu się z doświadczenia (kora przedczołowa)” - wymieniła ekspertka. Podkreśliła, że „regularne używanie substancji prowadzi jednak do osłabionej reakcji w regionach nagrody, której nie obserwuje się jednak w przypadku muzyki”.

“Muzykę można wykorzystywać zarówno w zdrowy, jak i niezdrowy sposób” - powiedziała ekspertka. “Określone utwory muzyczne mogą być powiązane z pamięcią doświadczeń narkotykowych czy alkoholowych i powodować wzrost głodu narkotycznego. Z drugiej strony muzyka może w pewnym sensie zastąpić głód narkotyczny głodem muzyki, ale bez negatywnych konsekwencji” - wyjaśniła.

Ponieważ muzykoterapia może być opłacalną, niedrogą, innowacyjną, wspierającą zrównoważony

rozwój formą terapii, dlatego naukowcy z Uniwersytetu Gdańskiego przystąpili do projektu FALCO, aby dokładnie zbadać i określić skuteczność dwóch typów muzykoterapii (aktywnej i pasywnej). Oceniana w projekcie będzie muzykoterapia prowadzona raz w tygodniu w Wojewódzkim Ośrodku Terapii Uzależnień w Gdańsku przez okres roku pod opieką wykwalifikowanego muzykoterapeuty w porównaniu z tradycyjnym leczeniem przy użyciu klinicznie istotnych wyników w procesie zdrowienia, pomagając osiągnąć długoterminowe cele.

Jak czytamy na stronie projektu, FALCO to "wielośrodkowe, pragmatyczne, randomizowane badanie kliniczne, w którym 600 uczestników zostanie losowo przydzielonych do jednej z trzech równoległych grup. Jedna grupa zostanie poddana tradycyjnym metodom leczenia; druga weźmie udział w receptywnej muzykoterapii, a trzecia w aktywnej muzykoterapii". Dr hab. Łucja Bieleninik powiedziała, że „sesje aktywnej muzykoterapii będą obejmowały wspólne tworzenie muzyki, co daje pacjentom szansę na udział w życiu kulturalnym oraz integracji z innymi osobami, które dążą do wyjścia z uzależnienia”.

“W przypadku receptywnej muzykoterapii uczestnicy będą mieli możliwość dzielenia się swoimi ulubionymi utworami muzycznymi, słuchania wspólnie przyniesionych utworów, dyskusji nt. tekstu i innych aspektów muzyki” - powiedziała.

Badania w ramach projektu FALCO będą prowadzone poza Gdańskiem także w ośmiu innych miastach we Włoszech, Hiszpanii, Austrii, Norwegii, Szwajcarii i Izraelu. W projekcie współpracują ze sobą placówki kliniczne, akademickie i badawcze, a głównym celem jest zmniejszenie indywidualnego i społecznego obciążenia chorobowego związanego z zaburzeniami wynikającymi z używania takich substancji, jak alkohol, narkotyki, leki, w tym także używanie wielu substancji po detoksykacji oraz ich współwystępującymi zaburzeniami psychicznymi (np. depresja, lęk) i następstwami społecznymi. "Jest to innowacyjne podejście, które może zrewolucjonizować sposób, w jaki postrzegamy i leczymy uzależnienia, pokazując, że muzyka może być kluczem do poprawy jakości życia i zdrowia psychicznego osób zmagających się z SUD" - zaznaczono na stronie projektu.

Badacze skoncentrują się na ocenie długoterminowych wyników klinicznych ocenianych po roku terapii, takich jak nasilenie uzależnienia (główna zmienna), zdrowienie osobiste, nasilenie używania substancji, jakość życia, poziom depresji, rezygnacja z terapii oraz zatrudnienie, hospitalizacja, rejestr karny, przeżycie i zdarzenia niepożądane. Ponadto badane będą krótkoterminowe efekty, takie jak motywacja do zmiany i poziom głodu narkotykowego.

Projekt FALCO jest dofinansowany kwotą 9 mln euro z programu Horyzont Europa. Blisko 500 tys. euro z tej kwoty przypadnie Uniwersytetowi Gdańskiemu oraz Wojewódzkiemu Ośrodkowi Terapii Uzależnień w Gdańsku.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32281.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy