



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΛΑΡΙΣΑΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΣΤΗΝ «ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»



**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»**

**Ασκητή Γεωργία,**

**Νοσηλεύτρια**

**ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:**

**Κοτρώτσιου Ευαγγελία,** Καθηγήτρια Γενικού Τμήματος Λάρισας Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Επιβλέπουσα καθηγήτρια

**Γκούβα Μαίρη,** Καθηγήτρια Τμήματος Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, μέλος τριμελούς επιτροπής

**Μαλλιάρου Μαρία,** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τμήματος Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, μέλος τριμελούς επιτροπής

**ΛΑΡΙΣΑ, 2021**



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΛΑΡΙΣΑΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΣΤΗΝ «ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»**



**«DANCE THERAPY AND MENTAL HEALTH»**

**ΛΑΡΙΣΑ, 2021**

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

Ευχαριστίες.....	4
Περίληψη/λέξεις-κλειδιά.....	5
Abstract/keywords.....	6
Εισαγωγή.....	7-8
Μέθοδος.....	9
Κυρίως θέμα.....	10
Κεφάλαιο 1 <sup>ο</sup> : Η χοροθεραπεία.....	10
1.1: Ορισμός.....	10-11
1.2: Προσεγγίσεις της χοροθεραπείας.....	11-13
1.3: Η χοροθεραπεία ως μέσο θεραπείας.....	13-14
1.4: Αποδεικτικά στοιχεία για την αποτελεσματικότητα της χοροθεραπείας.....	14-15
Κεφάλαιο 2 <sup>ο</sup> : Ψυχική υγεία.....	16
2.1: Ορισμός.....	16
2.2: Παράγοντες που καθορίζουν την ψυχική υγεία.....	16-17
2.3 Κύριες ψυχικές διαταραχές.....	17
2.3.1: Κατάθλιψη.....	17-18
2.3.2: Σχιζοφρένεια.....	18
2.3.3: Η νόσος του parkinson.....	19
2.3.4: Ο καρκίνος.....	19-20
2.3.5: Εγκεφαλικοί τραυματισμοί.....	20
2.3.6: Άνοια.....	20-21
2.3.7: Διπολική διαταραχή.....	21
2.4: Θεραπεία ψυχικών διαταραχών.....	21-22
2.4.1: Θεραπεία κατάθλιψης.....	22-23
2.4.2: Θεραπεία σχιζοφρένειας.....	23-24
2.4.3: Θεραπεία της νόσου του parkinson.....	24-25
2.4.4: Θεραπεία του καρκίνου.....	25-26
2.4.5: Θεραπεία του εγκεφαλικού τραυματισμού.....	26
2.4.6: Θεραπεία της άνοιας.....	26-27
2.4.7: Θεραπεία διπολικής διαταραχής.....	27
Κεφάλαιο 3ο: Αποτελέσματα ερευνών για την συμβολή της χοροθεραπείας στην ψυχική υγεία.....	28-30
Συμπεράσματα.....	31
Βιβλιογραφικές αναφορές.....	32-37

## **Ευχαριστίες**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές μου και τα μέλη της οικογένειάς μου για την συνεργασία και την στήριξη κατά την διάρκεια του μεταπτυχιακού μου προγράμματος, και ιδιαίτερα την Κ. Κοτρώτσιου Ευαγγελία, επιβλέπων καθηγήτρια μου για την άψογη συνεργασία, την καθοδήγηση και την πολύτιμη βοήθεια για την ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας.

## **Περίληψη**

**Σκοπός:** Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης είναι να διερευνήσει την χρήση της χοροκινητικής θεραπείας στην ψυχική υγεία. Δηλαδή, να εξεταστεί αν ο χορός ως θεραπευτική μέθοδος μπορεί να επηρεάσει θετικά την ψυχική υγεία των ανθρώπων που παρουσιάζουν ψυχολογικά προβλήματα, αν η χοροθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει ως αποτελεσματική θεραπεία και να συμβάλλει στην βελτίωση της διάθεσης και της αυτοεκτίμησης των ψυχικά άρρωστων ανθρώπων και πως μπορεί να συσχετιστεί η χοροθεραπεία με την ψυχική υγεία ως μια θεραπευτική διαδικασία σε ασθενείς με ψυχολογικά προβλήματα όλων των ηλικιών.

**Υλικό και Μέθοδος:** Πρόκειται για μια συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση. Θα γίνει αναζήτηση όλης της υπάρχουσας βιβλιογραφίας ακολουθώντας όλες τις κατευθυντήριες οδηγίες για τις συστηματικές ανασκοπήσεις και τις μετά-αναλύσεις και θα εξεταστεί διεξοδικά αν και πως συμβάλλει η θεραπεία του χορού στην ψυχική υγεία των άρρωστων ασθενών. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται για την διερεύνηση της παρούσας έρευνας είναι ο χορός ως θεραπευτική μέθοδος της ψυχικής υγείας, στις αρχές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και στις τεχνικές που συμβάλλουν στην ψυχολογία των ανθρώπων αυτών.

**Αποτελέσματα:** Από την βιβλιογραφική ανασκόπηση τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι περισσότερες μελέτες έχουν βρει θεραπευτικά οφέλη από τη χορευτική θεραπεία, αν και αυτά τα αποτελέσματα δεν βασίζονται πάντοτε σε καλής ποιότητας στοιχεία. Έχει ως βάση της τον χορό και εστιάζει στην κίνηση και στις ψυχολογικές πτυχές του ατόμου, όπως είναι η αυτογνωσία, η έκφραση και ο συντονισμός και καταλήγουν σε μια θεραπεία σώματος και πνεύματος. Θεωρείται ότι έχει θετικό αντίκτυπο για τον άνθρωπο με αναπτυξιακή, ιατροφαρμακευτική, κοινωνική, σωματική ή ψυχολογική βλάβη. Θεωρείται μια πολύ σημαντική παρέμβαση για την πρόληψη και την θεραπεία της φυσικής και γνωστικής κατάστασης του ατόμου. Η χοροθεραπεία τα τελευταία χρόνια θεωρείται ένα είδος θεραπείας που αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο και στοχεύει στην ψυχολογική και σωματική ευεξία των ατόμων που πάσχουν από σωματικές, ψυχολογικές ή νευρολογικές ασθένειες.

**Συμπεράσματα:** Η συμβολή της χοροθεραπείας ως μέσω πρόληψης και θεραπείας ψυχικών διαταραχών είναι πολύ σημαντική καθώς δείχνει ότι έχει θετική επίδραση για τους ανθρώπους αυτούς. Ο χορός βοηθάει τους ανθρώπους να εκφραστούν, να σκεφτούν και να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα τους, ψυχολογικά και σωματικά.

**Λέξεις-Κλειδιά:** Ψυχική υγεία, χοροθεραπεία, Ψυχική ασθένεια, παρέμβαση

## **Abstract**

**Introduction:**The purpose of this review is to investigate the use of dance/ movement therapy in mental health. If dancing as a therapeutic method can positively affect the mental health of people with psychological problems, whether the dance therapy can function as an effective treatment and contribute to improving the mood and self- esteem of mentally ill people and how the dance therapy can be associated with mental health as a therapeutic process in patients with psychological problems of all ages.

**Materials and Methods:** This is a systematic literature review. The entire existing literature will be researched following all the guidelines for systematic reviews and meta-analyzes and it will be examined in detail if and how dance therapy contributes to the mental health of sick patients. The methodology used to investigate the present study is dance, as a therapeutic method of mental health, the principles of psychosocial rehabilitation and the techniques that contribute to the psychology of these people.

**Results:** From the literature review the results show that the most studies have found therapeutic benefits from dance therapy, although these results are not always based on good quality data. It is based on dance and focuses on the movement and psychological aspects of the individual, such as self-knowledge, expression and coordination and result in a healing of body and mind. It is considered to have a positive impact on the person with development, medical, social, physical or psychological damage. Is considered a very important intervention for the prevention and treatment of the physical and cognitive condition of the individual. Dance therapy in recent years is considered a type of treatment that is increasingly recognized and aims at the psychological and physical well-being of people suffering from physical, psychological and neurological diseases.

**Conclusion:** The contribution of dance therapy as a means of prevention and treatment of mental disorders is very important as it shows that it has a positive effect on these people. Dance helps people to express themselves, to think and to deal with their problems, psychologically and physically.

**Keywords:**Dance therapy, mental health, mental disease, agency

## Εισαγωγή

Η ψυχική υγεία τις τελευταίες δεκαετίες έχει αναγνωριστεί ως ένα από τα πιο εύθραυστα στοιχεία του συστήματος υγείας εξαιτίας της πολυπλοκότητας και της χρόνιας έλλειψης πόρων που υπάρχουν. Ο όρος “ψυχική υγεία” χρησιμοποιείται για να δείξει το επίπεδο γνωστικής και συναισθηματικής ευεξίας και την απουσία ψυχικής διαταραχής (G. Sinvass et al, 2015). Οι ασθενείς που παρουσιάζουν ψυχικές διαταραχές εκδηλώνουν κάποια κύρια συμπτώματα, όπως άγχος ή θλίψη που τους οδηγούν στο συμπέρασμα ότι πάσχουν από κάποια ψυχική ασθένεια. Οι πιο γνωστές ψυχικές ασθένειες είναι: η κατάθλιψη, η σχιζοφρένεια, οι διαταραχές που σχετίζονται με τα τραύματα και η διπολική διαταραχή (M. Chiang et al, 2019). Αναφορικά με τις ψυχικές ασθένειες, η κατάθλιψη θεωρείται η πιο μεγάλη αίτια ψυχικής ασθένειας παγκοσμίως (V. Karkou et al, 2019). Προκαλεί συναισθήματα όπως είναι η λύπη ή η έλλειψη ενδιαφέροντος και μπορεί να οδηγήσει σε μια ποικιλία συναισθηματικών και σωματικών προβλημάτων: πολλαπλά προβλήματα για το πως νιώθει, δυσάρεστες σκέψεις, αποφυγή από τις καθημερινές δραστηριότητες, όπως είναι το φαγητό, η δουλειά ή ο ύπνος (R Tavormina et al, 2019). Η χρησιμοποίηση των δημιουργικών τεχνών στην αντιμετώπιση των ψυχικών ασθενειών είναι γνωστές περισσότερο από μισό αιώνα τώρα, αλλά ιδιαίτερη ανάπτυξη έδειξαν τις τελευταίες τρεις δεκαετίες που μέσω της βιβλιογραφίας έγινε γνωστή η χρησιμότητά της ως μέσο θεραπείας στα ψυχοσωματικά προβλήματα των ανθρώπων (M. Chiang et al, 2019).

Μια γνωστή και αποτελεσματική θεραπευτική μέθοδος θεωρείται η χοροκινητική θεραπεία (DMT) που ερευνάται και χρησιμοποιείται σε διάφορες επιστήμες, όπως στην φυσικοθεραπεία, στην ψυχολογία και σε ζητήματα γενικής υγείας διότι παρουσιάζει έναν συνδυασμό άσκησης, μουσικής και γνώσης. Στοιχεία δείχνουν ότι παρέχει οφέλη σε πολλών ειδών ασθένειες. Η χοροθεραπεία είναι μια συγκεκριμένη μορφή θεραπείας που έχει ως βάση της τον χορό και εστιάζει στην κίνηση και στις ψυχολογικές πτυχές του ατόμου, όπως είναι η αυτογνωσία, η έκφραση και ο συντονισμός και καταλήγουν σε μια θεραπεία σώματος και πνεύματος (L. S. M. Millman et al, 2020). Η χοροθεραπεία σύμφωνα με το American Dance Therapy Association ορίζεται σαν “ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης, ως μια διαδικασία η οποία συμβάλλει στην συναισθηματική, κοινωνική, γνωστική και σωματική ενσωμάτωση του ατόμου” (M. S. Kierpe et al, 2012). Θεωρείται ότι έχει θετικό αντίκτυπο για τον άνθρωπο με αναπτυξιακή, ιατροφαρμακευτική, κοινωνική, σωματική ή ψυχολογική βλάβη. Η θεραπεία του χορού έχει χρησιμοποιηθεί από μονάδες αποκατάστασης ψυχικής υγείας, γηροκομεία και κέντρα ημερήσιας φροντίδας και ενσωματώθηκε στην πρόληψη ασθένειας και την προαγωγή προγράμματος υγείας (M. S. Kierpe et al, 2012), (J. Xia et al, 2009).

Ο χορός έχει χρησιμοποιηθεί για θεραπευτικούς σκοπούς από χιλιάδες χρόνια πριν. Θεωρείται ως μέσο θεραπείας και επηρέασε την γονιμότητα, την γέννηση, την ασθένεια και

τον θάνατο. Αποτελεί μια θεωρητική βάση αλληλεξάρτησης μεταξύ κίνησης και συναισθήματος. Παρουσίασε σωματικές και ψυχικές βελτιώσεις που διαχωρίζονται σε πέντε κατηγορίες:

- Την επανακοινωνικοποίηση και την ένταξη των ατόμων σε μεγαλύτερες ομάδες,
- Την μη λεκτική επικοινωνία έκφρασης που αφορά συναισθήματα, απόκτηση αυτογνωσίας και αυξημένη αυτοεκτίμηση,
- Τον μυϊκό συντονισμό,
- Τις ευρύτερες δυνατότητες κίνησης και απελευθέρωσης της έντασης,
- Την απόλαυση μέσω της χαλάρωσης (M. Ritter et al, 1996).

Κάθε άτομο μέσω του χορού καταφέρνει να αποκτήσει την δική του μοναδική δημιουργική και πολιτιστική ταυτότητα. Αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέρος της θεραπείας με δυνατότητα σύνδεσης και επέκτασης της προσωπικής τους σχέσης και της χρήσης της τέχνης ως «βοηθητικού πόρου» στην καθημερινότητά τους. Ο R. Samaritter (2018) πρότεινε ότι το έργο τέχνης στη θεραπεία της τέχνης μπορεί να θεωρηθεί αναπαράσταση για ψυχολογικές διαδικασίες. Αυτό παρέχει ένα μέσο δοκιμής διαφορετικών τρόπων συσχέτισης με τον εαυτό τους και τους άλλους με έναν ευφάνταστο και ασφαλή τρόπο. Οι τεχνικές θεραπείες είναι επομένως σε καλή θέση για να βοηθήσουν τους ασθενείς να εντοπίσουν δυσκολίες και δυνατότητες μέσω της χρήσης της μορφής τέχνης στις διάφορες αλληλεπιδράσεις της ομάδας.

Η χορευτική θεραπεία μπορεί να είναι χρήσιμη για άτομα με αναπτυξιακές, ιατρικές, κοινωνικές, σωματικές ή ψυχολογικές διαταραχές (Strassel J. K. et al, 2011). Ο χορός γενικότερα είναι μια μέθοδος που συνδυάζει γνωστικά, κοινωνικά στοιχεία και στοιχεία που αφορούν την γυμναστική. Ως εκ τούτου θεωρείται μια πολύ σημαντική παρέμβαση για την πρόληψη και την θεραπεία της φυσικής και γνωστικής κατάστασης του ατόμου. Η χοροθεραπεία τα τελευταία χρόνια θεωρείται ένα είδος θεραπείας που αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο και στοχεύει στην ψυχολογική και σωματική ευεξία των ατόμων που πάσχουν από σωματικές, ψυχολογικές ή νευρολογικές ασθένειες (L. S. M. Millman et all, 2020).

Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης είναι να διερευνήσει την χρήση της χοροκινητικής θεραπείας στην ψυχική υγεία. Αν ο χορός ως θεραπευτική μέθοδος μπορεί να επηρεάσει θετικά την ψυχική υγεία των ανθρώπων που παρουσιάζουν ψυχολογικά προβλήματα, αν η χοροθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει ως αποτελεσματική θεραπεία και να συμβάλλει στην βελτίωση της διάθεσης και της αυτό-εκτίμησης των ψυχικά άρρωστων ανθρώπων και πως μπορεί να συσχετιστεί η χοροθεραπεία με την ψυχική υγεία ως μια θεραπευτική διαδικασία σε ασθενείς με ψυχολογικά προβλήματα όλων των ηλικιών.

## **Μέθοδος**

Πρόκειται για μια συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση. Θα γίνει αναζήτηση όλης της υπάρχουσας βιβλιογραφίας ακολουθώντας όλες τις κατευθυντήριες οδηγίες για τις συστηματικές ανασκοπήσεις και τις μετά-αναλύσεις και θα εξεταστεί διεξοδικά αν και πώς συμβάλλει η θεραπεία του χορού στην ψυχική υγεία των άρρωστων ασθενών. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται για την διερεύνηση της παρούσας έρευνας είναι ο χορός ως θεραπευτική μέθοδος της ψυχικής υγείας, στις αρχές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και στις τεχνικές που συμβάλλουν στην ψυχολογία των ανθρώπων αυτών. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας θα γίνει μέσω του Pubmed, του Medline, του Science direct, του Google scholar, του Cochranelibrary et all. χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά για την πλήρη αναζήτηση του θέματος. Μέσω δημοσιευμένων ερευνητικών μελετών για την χοροθεραπεία και την ψυχική υγεία των ανθρώπων, έγιναν αναλύσεις πολλαπλών πηγών, δεδομένων και αποκαλύφθηκαν βασικά θέματα και τεχνικές που συμβαίνουν ως μέσα θεραπείας. Καθώς και οι παραθέσεις απόψεων ειδικών, ψυχοθεραπευτών και χοροθεραπευτών, οι οποίες συμβάλλουν στην γνώση για μια τεκμηριωμένη άποψη του θέματος.

## Κυρίως Θέμα

### Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>: Η χοροθεραπεία

#### 1.1: Ορισμός

Η χοροκινητική θεραπεία σύμφωνα με το American Dance Therapy Association ορίζεται ως «η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης, σε μια διαδικασία που συμβάλλει στην συναισθηματική, κοινωνική, γνωστική και σωματική ενσωμάτωση του άτομο, στοχεύοντας στην βελτίωση της κατάστασης της υγείας και της ευεξίας του»(M.S. Kiere et al, 2012). Η χοροκινητική θεραπεία αναφέρθηκε για πρώτη φορά ως θεραπευτική μορφή άσκησης από τους Βρετανούς τον 16ο και 17ο αιώνα, αλλά στην πραγματικότητα δημιουργήθηκε τον 19<sup>ο</sup> αιώνα μαζί με τον σύγχρονο χορό και την ψυχιατρική επιστήμη. Πρωτοπόρος αυτής της θεραπευτικής προσέγγισης ήταν η Marian Chase, που έζησε μεταξύ 1896-1970, σπούδασε χορό στη Νέα Υόρκη πριν ιδρύσει το δικό της στούντιο χορού στην Ουάσιγκτον τη δεκαετία του 1930. Επειδή τα μαθήματα χορού της Chase παρείχαν μοναδικές ευκαιρίες για αυτό-έκφραση, επικοινωνία και ομαδική αλληλεπίδραση, οι ψυχίατροι στην Ουάσιγκτον άρχισαν να στέλνουν ασθενείς σε αυτήν για να πραγματοποιήσει ψυχοθεραπείες με τους ασθενείς μέσω του χορού. Στα μέσα της δεκαετίας του 1940 η Chase έδινε διαλέξεις και έκανε διαδηλώσεις, και σε σύντομο χρονικό διάστημα και άλλοι επαγγελματίες χορευτές ακολούθησαν το δικό της προβάδισμα, χρησιμοποιώντας τον χορό για να βοηθήσουν τα άτομα με μια σειρά συναισθηματικών, διανοητικών και σωματικών προβλημάτων. Βέβαια, το 1966 που ιδρύθηκε η Αμερικανική Ένωση Θεραπείας Χορού (ADTA), η χορευτική θεραπεία κέρδισε επαγγελματική αναγνώριση. Σήμερα η ADTA έχει σχεδόν 1.200 μέλη σε 46 πολιτείες και λειτουργεί σε 20 χώρες σε όλο τον κόσμο. Σύμφωνα με την θεωρία της Chase, η θεραπεία του χορού σχετίζεται με την άποψη ότι οι σωματικές και οι ψυχολογικές ανάγκες του ανθρώπου επηρεάζονται το ίδιο μεταξύ τους (Cruz R. F., 2016). Το 1940 αναπτύχθηκαν οι πρώτες επαγγελματικές ιδέες για την χοροθεραπεία και στην συνέχεια εξαπλώθηκαν στις Ανατολικές χώρες και παγκοσμίως ξεκινώντας από την δεκαετία του 1990 (S. C. Koch et al, 2019). Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με αυτή την θεωρία οι φυσικές κινήσεις που κάνει το σώμα μας ως ένα βαθμό διαμορφώνονται από τις συναισθηματικές καταστάσεις που βιώνει το άτομο. Δηλαδή οι αλλαγές της κίνησης μπορεί να προκαλέσουν αντίστοιχα και αλλαγές στις ψυχολογικές και κοινωνικές εμπειρίες του ανθρώπου. Η περιγραφή αυτή συνήθως αναφέρεται ως ενσωματωμένη προσέγγιση, όπου με βάση την κίνηση συνδέεται το σώμα και το μυαλό.

Βέβαια, αυτή η θεραπεία έρχεται σε αντίθεση με την γνωστική θεραπεία και την θεραπεία της συμπεριφοράς που θεωρεί ότι η ομιλία είναι η κυριότερη μορφή έκφραση και επικοινωνίας (Martinec R., 2018). Οι επαγγελματίες που ασχολήθηκαν με την χοροκινητική

θεραπεία ήταν εργαζόμενοι σε ψυχιατρικά κέντρα, σε κέντρα αποκατάστασης αλλά και σε σχολεία (S. C. Koch et al, 2019).

## 1.2: Προσεγγίσεις της χοροθεραπείας

Η χοροθεραπεία είναι μια θεραπευτική μέθοδος κατά την οποία ο ασθενής έρχεται πιο κοντά με τον θεραπευτή του και δημιουργείται μια σχέση εμπιστοσύνης και εξάρτησης μεταξύ τους. Ο κάθε θεραπευτής έχει μια διαφορετική προσέγγιση για τον εκάστοτε ασθενή του ανάλογα με την περίπτωση που έχει απέναντί του και η θεραπεία που ακολουθείται καλείται να ταιριάζει στις δυνατότητες και τις απαιτήσεις καθώς και στο ατομικό στυλ που έχει ο κάθε ασθενής. Οι προσεγγίσεις της θεραπείας στην αντιμετώπιση των ψυχικών προβλημάτων είναι ετερογενείς, με διαφορετική ιδιοσυγκρασία σε κάθε περίπτωση, είναι ευρείες και ποικίλες, στην περίπτωση όμως της χοροθεραπείας βασίζεται κυρίως στην σχέση μεταξύ ασθενή-θεραπευτή και λειτουργεί ως επί το πλείστον σε ομάδες. Οι κυριότεροι τύποι χοροθεραπείας περιλαμβάνουν τα εξής:

Προσέγγιση Chacian: Η έναρξη γίνεται με τον θεραπευτή που καθοδηγεί τους ασθενείς του στα πλαίσια της προθέρμανσης με απλές και αυθόρμητες κινήσεις, όπου προκύπτουν συγκεκριμένα θέματα και σε ορισμένες περιπτώσεις περιλαμβάνεται συζήτηση είτε προφορικά, είτε με μη φραστικές εμπειρίες, δηλαδή μέσω εμπειρίας της κίνησης.

Αυξημένη επίγνωση του σώματος: Δηλαδή, όλοι οι ασθενείς αποκτούν τις βασικές γνώσεις σχετικά με τις μικροκινήσεις που συμβαίνουν στο σώμα τους, δουλεύοντας με την ιδέα ότι οι αισθήσεις στο σώμα μας είναι η αρχή των συναισθημάτων μας.

Δημιουργικότητα και έκφραση: Οι ασθενείς δημιουργούν την δική τους κίνηση, η οποία είναι εμπνευσμένη και προερχόμενη από τα δικά τους αισθήματα, περιλαμβάνοντας το ποσοστό των τεχνικών και άλλων εκφράσεων της τέχνης ή μεθόδων προφορικής ψυχοθεραπείας.

Προϊστορικές εκφράσεις: Χρησιμοποιούνται ρυθμοί, παιχνίδια, χοροί και τραγούδια που πείθουν τους ασθενείς για ανάκτηση της αυτοεκτίμησης και τον θετικό προσανατολισμό τους (L.S. M. Millman et al, 2020).

Ωστόσο, σύμφωνα με τον Whitehouse το 1999 μια άλλη διαφορετική τεχνική που εφαρμόζεται στην χοροθεραπεία είναι η «Αυθεντική Κίνηση» (Authentic movement), κατά την οποία το άτομο λειτουργεί ως «μετακινούμενο» και ένα άλλο άτομο λειτουργεί ως «εξωτερικός μάρτυρας». Έτσι, με ένα υποθετικό τρόπο δράσης γίνεται ασυνείδητα η απελευθέρωση των συναισθημάτων του ατόμου από το «μετακινούμενο» άτομο και έτσι μπορεί να γίνει το άτομο αυτό «μάρτυρας» του ίδιου του εαυτού του. Θεωρείται ότι όλο αυτό μπορεί να επιτευχθεί δίνοντας την απαραίτητη προσοχή στις αισθήσεις, στις εικόνες και στα συναισθήματα και έτσι μέσω της κίνησης και της ανάπτυξης κάποιας σχέσης μεταξύ του

«μετακινούμενου» και του «μάρτυρα» δίνεται μια νέα μορφή. Αυτή η μέθοδος αποτελεί μία ιδιαίτερα βοηθητική προσέγγιση για τους ψυχικά άρρωστους ασθενείς.

Μια άλλη προσέγγιση που χρησιμοποιείται για την χοροκινητική θεραπεία είναι το “The moving Cycle” που εφαρμόστηκε από την Christine O' Caldwell κατά την διάρκεια της δεκαετίας του 1980, η οποία θεωρείται μια φαινομενολογική ψυχοθεραπεία του σώματος. Η συγκεκριμένη προσέγγιση βασίζεται σε έναν ισχυρό δεσμό μεταξύ ασθενή και θεραπευτή, μια σχέση, η οποία είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντική, τόσο για την ευημερία, όσο και για την θεραπεία του ασθενή. Η χοροθεραπεία φαίνεται πως είναι μια ψυχοδυναμική προσέγγιση στην θεραπεία, σύμφωνα με την οποία μέσω της υπόθεσης μπορούν να γίνουν διεργασίες που μπορούν να διενεργηθούν μέσω της κίνησης. Βασικά χαρακτηριστικά της ψυχοδυναμικής προσέγγισης ως θεραπεία είναι η εστίαση στην θεραπευτική σχέση, την χρήση ερμηνευτικών και διερευνητικών παρεμβάσεων καθώς και ειδικές τεχνικές για επαγγελματίες.

Η θεωρία του Hachney and Earhart το 2009 δείχνει ότι τα οφέλη της χοροθεραπείας οφείλονται ως επί το πλείστον στις επιδράσεις της στρατηγικής σύνθεσης και της γνωστικής κίνησης. Οι στρατηγικές αυτές, οι cueing αναφέρονται σε εικόνες διανοητικές, με οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα που δημιουργούνται από έναν εξωτερικό παράγοντα ή από ένα θέμα. Τα προγράμματα χορού έχουν πολλές θετικές ενδείξεις που συνοδεύονται με μουσική (Ana Loosing et al, 2016).

Οι παρεμβάσεις του χορού αποτελούν διάφορες μορφές χορού όπως είναι ο χορός σε αίθουσα χορού, ο λαϊκός χορός, ο σύγχρονος χορός κ.α. Όλοι αυτοί οι χοροί στοχεύουν στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών με ψυχολογικά προβλήματα. Από την βιβλιογραφική αναζήτηση προκύπτουν πέντε παρεμβάσεις για την χοροθεραπεία που δημιουργούν τεχνικές θεραπείες για το άτομο:

- ➔ Χορός με έναν σύντροφο,
- ➔ Η αυθεντική έκφραση του ατόμου,
- ➔ Η μη λεκτική επικοινωνία μεταξύ τους,
- ➔ Ο ενεργός μεταβατικός χώρος,
- ➔ Η Εκδήλωση δημιουργικότητας και παραγωγικότητας του ατόμου (S. C. Koch et al, 2019).

Η χοροθεραπεία, λοιπόν, έχει μια μοναδική μεθοδολογία που υιοθετεί διάφορες ψυχοθεραπευτικές θεωρίες παρόλο που συχνά βασίζεται στην ψυχοδυναμική της θεωρία. Παρουσιάζει συγκεκριμένες παρεμβάσεις που περιλαμβάνουν την χρήση των εκφράσεων, των μεταφορών, του συγχρονισμού κατά τις οποίες ο ασθενής και ο θεραπευτής εκτελούν τις ίδιες κινήσεις ταυτόχρονα, μπροστά σε έναν καθρέφτη και μιμούνται κάποιες κινήσεις τις

οποιές είτε κάνει ο θεραπευτής, είτε κάνει ο ασθενής. Έτσι, σε βάθος χρόνου θεραπειών, οι ασθενείς αυτοί παρουσιάζουν κάποια βελτίωση με την συμβολή των παρεμβάσεων που χρησιμοποιούνται (L. S. M. Millman et al, 2020).

### **1.3: Η χοροθεραπεία ως μέσο θεραπείας**

Ο χορός από αρχαιοτάτων χρόνων θεωρείται μια μορφή θεραπείας. Η θεραπεία μέσω του χορού είναι μια εναλλακτική μέθοδος θεραπείας σωματικών και ψυχικών προβλημάτων που κεντρίζει το ενδιαφέρον των ασθενών και έτσι αυξάνουν την δημοτικότητά τους (B Swaine et al, 2020).

Η χορευτική θεραπεία και η κίνηση του χορού είναι ένα μέσο ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης ή ένα θεραπευτικό εργαλείο που βασίζεται στην ιδέα ότι το σώμα και το μυαλό είναι αχώριστα. Μια βασική προϋπόθεση είναι ότι η κίνηση του σώματος αντανακλά συναισθηματικές εσωτερικές καταστάσεις και οι αλλαγές που σημειώνονται στην συμπεριφορά της κίνησης προκαλούν αλλαγές και στην ψυχή, προωθώντας με τον τρόπο αυτό την υγεία και την ανάπτυξη των ατόμων (Fran J. Levy, EdD, MSW, ADTR, 1988). Η χοροθεραπεία φαίνεται πως βελτιώνει πολλές πτυχές της φυσικής, γνωστικής και ψυχολογικής λειτουργίας πολλών ομάδων ανθρώπων με διαφορετικά προβλήματα σε κάθε περίπτωση, όπως σε εγκεφαλικό επεισόδιο, στην νόσο του parkinson κ.α. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι η θεραπεία του χορού συνέβαλλε θετικά σε ότι αφορά το κοινωνικό επίπεδο των ηλικιωμένων ανθρώπων καθώς έπειτα από έρευνα διαπιστώθηκε ότι βελτιώθηκε σημαντικά το επίπεδο δραστηριότητας των καθιστικών ηλικιωμένων ανθρώπων και ο τρόπος της καθημερινής τους ζωής. Τα αποτελέσματα της βιβλιογραφίας σχετικά με τις επιπτώσεις της χοροθεραπείας αυξάνονται διαρκώς, παρόλο που μέχρι στιγμής τα βιβλιογραφικά δεδομένα είναι περιορισμένα. Πολλές μελέτες έχουν διεξαχθεί σε κοινότητες σε ασθενείς που χρησιμοποιούν την χοροθεραπεία ως μέσο θεραπείας, ωστόσο όλα τα στοιχεία δείχνουν ότι η ομάδα ελέγχου σε κάθε ομάδα χορού παραμένει ανενεργή. Βέβαια, υπάρχουν δύο μελέτες που περιλαμβάνουν ετερογενείς ομάδες συμμετεχόντων, οι οποίοι πάσχουν από διαφορετικές ασθένειες μεταξύ τους και παρουσίασαν ενθαρρυντικά αποτελέσματα όσον αφορά την θεραπεία του χορού. Επιπλέον μια ακόμη μελέτη διερεύνησε το πρόσθετο όφελος που έχει η χοροθεραπεία σε σύγκριση με τις παραδοσιακές θεραπείες για την αποκατάσταση προβλημάτων σε ενήλικες με σωματικές βλάβες. Οι ασθενείς που ασχολήθηκαν με αερόβιο χορό διαπιστώθηκε ότι παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στον πόνο, στην αναπηρία τους και στην ποιότητα ζωής τους συγκριτικά με την ομάδα που ακολούθησε παραδοσιακές μεθόδους αποκατάστασης (B Swaine et al, 2020).

Οι μηχανισμοί του χορού που συμβάλλουν θετικά στην θεραπεία των παθήσεων είναι:

- Οι μουσικές ρυθμίσεις που προωθούν την ενεργοποίηση διαφορετικών εγκεφαλικών δικτύων, όπως κινητικά, γνωστικά και συναισθηματικά.
- Ρυθμίσεις που απαιτούν τις διανοητικές εικόνες που προκαλούν ενεργοποίηση εναλλακτικών φλοιών.
- Βελτίωση νευρολογικών συνάψεων μεταξύ κινητικών περιοχών και βασικών γαγγλίων.
- Ο χορός των εταίρων που παρέχει κοινωνική αλληλεπίδραση και βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων.
- Η αερόβια άσκηση που αυξάνει την ροή του αίματος στον εγκέφαλο.
- Η προαγωγή της ανάπτυξης των νέων νευρωνικών δικτύων όπου και δημιουργεί ένα νευρικό προστατευτικό αποτέλεσμα.

Επίσης, ο Koch (2017) πρότεινε πέντε τεχνικούς παράγοντες που μπορούν να λειτουργήσουν αποκλειστικά ως μέσα θεραπείας. Οι τεχνικές αυτές είναι:

- Η αισθητική, η ομορφιά και η αυθεντική έκφραση,
- Ο ηδονισμός, η ευχαρίστηση και το παιχνίδι,
- Η δημιουργία νοήματος, μέσω μη λεκτικής επικοινωνίας, μεταφοράς και συμβολισμού,
- Η ενεργή μεταβατική υποστήριξη σε καιρούς αλλαγής,
- Η δημιουργικότητα και η δημιουργία.

Ένα παράδειγμα όπου ο χορός έχει χρησιμοποιηθεί ως μέσο θεραπείας είναι στην Σκανδιναβία όπου γύρω στον δέκατο αιώνα σύμφωνα με ένα θρησκευτικό τους έθιμο ήταν να χορεύουν σε κύκλους ως μια μέθοδος για την πρόληψη και την θεραπεία ασθενειών (Ana Lossing et al, 2016).

#### **1.4: Αποδεικτικά στοιχεία για την αποτελεσματικότητα της χοροθεραπείας**

Επειδή η χοροκινητική θεραπεία χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο ως μέσο θεραπείας για ένα σύνολο συμπεριφορικών, ψυχολογικών και ιατρικών παθήσεων είναι σημαντικό να τεκμηριωθούν τα αποδεικτικά στοιχεία που ενισχύουν την αποτελεσματικότητά της. Βέβαια, οι αναζητήσεις για την αποτελεσματικότητα της χοροθεραπείας είναι ακόμη σε χαμηλό επίπεδο, ωστόσο υπάρχουν αποτελέσματα τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών, μετά-αναλύσεων και συστηματικών ανασκοπήσεων που υποδηλώνουν ότι βρίσκονται σε ικανοποιητικό σημείο αποδεικτικών στοιχείων (S. Koch et al, 2014).

Η αποτελεσματικότητα της χοροθεραπείας αποδεικνύεται μέσα από πολλές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε άτομα με ποικίλες φυσικές ασθένειες και διάφορες καταστάσεις ιατρικής και νευρολογικής φύσης. Οι μελέτες αυτές συνήθως αξιολογούν το επίπεδο ευεξίας του ασθενή καθώς και τις αλλαγές που παρουσιάζει στην διάθεση του, βαθμολογεί το επίπεδο κατάθλιψης και την ύπαρξη άλλων ψυχολογικών προβλημάτων πριν και μετά την παρέμβαση της θεραπείας με τον χορό. Η χοροθεραπεία, πιο συγκεκριμένα, έχει χρησιμοποιηθεί για να βελτιώσει την υγεία και την ευημερία ασθενών που πάσχουν από σοβαρά προβλήματα, όπως είναι ο καρκίνος, η άνοια, η ινομυαλγία, τα εγκεφαλικά τραύματα, η υπέρταση, το parkinson, η κυστική ίνωση και η νόσος του Αλτσχάϊμερ (Abraham et al, 2018). Η χοροθεραπεία έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την ψυχική υγεία και την ευεξία των ασθενών, όπως είναι η διάθεση, η αυτό-αποτελεσματικότητά τους, το άγχος και η ζωτικότητα τους (L. S. M. Millman et al, 2020).

Σε μια μετά-ανάλυση του Karkou et al το 2019 για την αποτελεσματικότητα της χοροθεραπείας στην κατάθλιψη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι με βάση τις μελέτες που περιλαμβάνονται μέτριας ή υψηλής ποιότητας, η χοροθεραπεία θεωρείται ένα πολύ αποτελεσματικό εργαλείο στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Σύμφωνα με τον Ritter and Low (1996) που πραγματοποίησαν μια μετά-ανάλυση παρέχοντας μια επισκόπηση ποσοτικών μελετών και συμπεριέλαβαν 23 μελέτες οι οποίες είχαν δημοσιευθεί το διάστημα 1973 έως 1993 έδειξε ότι η χοροθεραπεία αποτελεί μια αποτελεσματική παρέμβαση όσον αφορά τα συμπτώματα, παρουσιάζοντας θετικά αποτελέσματα στην θεραπεία και μειωμένα επίπεδα άγχους στους ασθενείς. Επίσης, εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα της θεραπείας σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Ωστόσο, ο Cruz and Sabers (1998) από τους περιορισμούς που έθεσε ο Ritter and Low (1996) οδηγήθηκαν ένα βήμα πιο μπροστά στην έρευνα για την αποτελεσματικότητα της χοροθεραπείας, η οποία οδήγησε στο συμπέρασμα ότι είναι συγκρίσιμα τα αποτελέσματα με άλλους τύπους θεραπειών, όπως είναι τα φάρμακα και η λεκτική ψυχοθεραπεία.

Τα αποτελέσματα μιας συστηματικής ανασκόπησης σχετικά με την αποτελεσματικότητα της χοροθεραπείας έδειξαν ότι η θεραπεία του χορού έχει πολύ σημαντικά οφέλη σχετικά με τις βελτιώσεις που παρουσιάζουν στην ποιότητα ζωής τους, στην αυτό-εκτίμησή τους και στην αντιμετώπιση της ασθένειάς τους (Strassel J. K. et al, 2011).

Η αποτελεσματικότητα των στρατηγικών σύνθεσης και γνωστικής κίνησης οφείλεται στην διέγερση εναλλακτικών φλοιών (Ana Lossing et al, 2016).

## **Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>: Η ψυχική υγεία**

### **2.1: Ορισμός**

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), ως υγεία ορίζεται “η κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας και όχι απλώς την απουσία ασθένειας ή την εξασθένησή τους”, ενώ ο όρος ψυχική υγεία αναφέρεται στην “συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία των ανθρώπων”. Ο όρος χρησιμοποιείται για να δείξει το επίπεδο γνωστικής και συναισθηματικής ευεξίας και την απουσία ψυχικής διαταραχής (G. Sinvass et al, 2015). Βέβαια, σύμφωνα με τον Keyers το 2014, η ευεξία προκαλεί ψυχολογική, κοινωνική και συναισθηματική ευημερία και περιλαμβάνει θετικά συναισθήματα, λειτουργίες και στάσεις απέναντι στις ατομικές του ευθύνες και απέναντι στους άλλους. Στοιχεία δείχνουν ότι τα άτομα που παρουσιάζουν κακή ψυχική υγεία εκδηλώνουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, όπως είναι η θλίψη, ο θυμός και η δυστυχία. Παραδείγματος χάρη, πολλοί έφηβοι αισθάνονται συχνά δυσαρεστημένοι και αυτό σύμφωνα με την παραπάνω άποψη δείχνει ότι οι έφηβοι στερούνται κοινωνικής συνοχής.

Οπότε, σύμφωνα με όσα προαναφέρθηκαν προκύπτει ένας διαφοροποιημένος ορισμός όσον αφορά την ψυχική υγεία που ορίζει ότι “Η ψυχική υγεία είναι μια δυναμική κατάσταση εσωτερικής ισορροπίας που επιτρέπει στα άτομα να χρησιμοποιούν τις ικανότητες τους σε αρμονία με τις καθολικές αξίες της κοινωνίας”. Ορισμένες βασικές γνωστικές και κοινωνικές δεξιότητες είναι η ικανότητα αναγνώρισης, έκφρασης και διαμόρφωσης των συναισθημάτων κάποιου ατόμου ως εκδήλωση συμπάθειας σε κάποιο άλλο άτομο, η ευελιξία και η αντιμετώπιση ανεπιθύμητων ενεργειών και η λειτουργία κοινωνικών ρόλων, η αρμονική σχέση μεταξύ πνεύματος και σώματος που αντιπροσωπεύει τα κύρια χαρακτηριστικά της ψυχικής υγείας που συμβάλλουν στην κατάσταση της εσωτερικής τους ισορροπίας (Galderisi S,2015). Η εσωτερική ισορροπία που αναφέρεται στον ορισμό υποδηλώνει την “δυναμική κατάσταση” που αντικατοπτρίζει τις διαφορετικές εποχές στην ζωή ενός ανθρώπου, όπως είναι η παιδική ηλικία, η εφηβεία, το να γίνεις γονιός ή η συνταξιοδότηση που αποτελεί μια πρόκληση για την αποτελεσματικότητα της ισορροπίας και τις αλλαγές που ίσως χρειαστεί να γίνουν ώστε να μπορέσει να επιτευχθεί αυτό (Galderisi S,2017).

### **2.2: Παράγοντες που καθορίζουν την ψυχική υγεία**

Η πρόληψη στα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι ο σημαντικότερος παράγοντας για την ζωή των ανθρώπων. Σύμφωνα με τον Patel Vikram τρεις είναι οι επιδημιολογικές παρατηρήσεις που αναφέρονται στους παράγοντες της ψυχικής υγείας. Αρχικά, η παραμέληση και η στέρηση που βιώνουν τα παιδιά κατά την παιδική τους ηλικία είναι ένας ισχυρός παράγοντας κινδύνου για την εκδήλωση προβλημάτων ψυχικής υγείας. Επιπλέον,

στοιχεία αποδεικνύουν ότι κατά την πλειοψηφία τους τα προβλήματα ψυχικής υγείας εκδηλώνονται κατά την ενηλικίωση των ανθρώπων αλλά στην πραγματικότητα προϋπάρχουν από την παιδική τους ηλικία. Βέβαια, υπάρχουν πολλά στοιχεία που αποδεικνύουν τις παρεμβάσεις που στοχεύουν στο κοινωνικό περιβάλλον και στις ψυχολογικές δυνατότητες των παιδιών. Σύμφωνα με την υπόθεση του Patel το 2018, ο εγκέφαλος εξελίσσεται από την παιδική ηλικία έως την ενηλικίωση των ανθρώπων και προκαλεί ευαισθητοποίηση. Όμοια έρευνα έγινε από τους Adrian Heald et al το 2018 που μελέτησαν το αντίκτυπο που είχε στην ψυχική υγεία των εθνοτήτων μειονοτήτων η έξοδος από την Ευρωπαϊκή ένωση. Παρόλο που είναι γνωστές οι επιπτώσεις που προκαλούνται στην ψυχική υγεία δεν υπάρχει η κατάλληλη ενημέρωση, οπότε το πρόβλημα δεν αντιμετωπίζεται πάντοτε με τον ίδιο τρόπο.

Η σχιζοφρενική ψυχοπαθολογία είναι πολυδιάστατη και ετερογενής. Από αναλυτικές μελέτες που πραγματοποιήθηκαν φαίνεται ότι υπάρχουν συχνόι θετικοί, αρνητικοί και αποδιοργανωτικοί παράγοντες. Οι ψευδαισθήσεις είναι αποτέλεσμα θετικών συμπτωμάτων και η συναισθηματική ισοπέδωση, η χαλάρωση και κοινωνικότητα κατατάσσονται στα αρνητικά συμπτώματα. Αντίθετα, τα ψυχωτικά φάρμακα είναι αποτελεσματικά στη βελτίωση των θετικών συμπτωμάτων, αντίθετα η αποτελεσματικότητά τους στα αρνητικά συμπτώματα είναι περιορισμένη (H. J. Lee et al, 2015).

### **2.3: Κύριες ψυχικές διαταραχές**

Οι ασθενείς με προβλήματα ψυχικής υγείας που παρουσιάζουν ψυχικές διαταραχές εκδηλώνουν κάποια κύρια συμπτώματα, όπως άγχος ή θλίψη που τους οδηγούν στο συμπέρασμα ότι πάσχουν από κάποιο είδος ψυχικής ασθένειας. Οι πιο γνωστές ψυχικές ασθένειες είναι: η κατάθλιψη, η σχιζοφρένεια, οι διαταραχές που σχετίζονται με τα τραύματα και η διπολική διαταραχή (M. Chiang et al, 2019). Επίσης, είναι οι νεύρο-εκφυλιστικές παθήσεις, ο καρκίνος, οι σοβαροί τραυματισμοί στο κεφάλι και τα καρδιακά προβλήματα που μπορεί να εκδηλώσουν κάποιοι ασθενείς. Όλες αυτές οι ψυχικές διαταραχές μπορεί να έχουν θετικά οφέλη στην ψυχική υγεία του ασθενή εάν χορηγηθεί η κατάλληλη θεραπεία και δοθεί η απαραίτητη προσοχή (Ana Lossing et al, 2016). Έρευνα στις Η.Π.Α έδειξε ότι περίπου 50 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από ψυχικές διαταραχές, ενώ από αυτούς μόνο το ένα τέταρτο έχει δεχτεί το πρόβλημα και αποφάσισε να υποβληθεί σε θεραπεία για την αντιμετώπιση του προβλήματος (R. Tavormina et al, 2017).

#### **2.3.1 Κατάθλιψη**

Αναφορικά με τις ψυχικές ασθένειες, η κατάθλιψη θεωρείται η πιο μεγάλη αιτία ψυχικής ασθένειας παγκοσμίως (V. Karkou et al, 2019), που πλήττει περίπου 350 εκατομμύρια ανθρώπους (B. Meekums et al, 2015) όπως ορίζεται και από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) και θεωρείται η πιο κύρια πηγή ελλείμματος και αναπηρίας (R.

Tavormina et al, 2018). Προσβάλλει περίπου το 25% των γυναικών και το 12% των ανδρών κατά την διάρκεια της ζωής τους. Μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα ζωής τους, την εργασία τους, τις σχέσεις τους και την σωματική τους υγεία (B. Meekums et al, 2015). Προκαλεί συναισθήματα, όπως είναι η λύπη ή η έλλειψη ενδιαφέροντος και μπορεί να οδηγήσει σε μια ποικιλία συναισθηματικών και σωματικών προβλημάτων: πολλαπλά προβλήματα για το πως νιώθει, δυσάρεστες σκέψεις, καθημερινές δραστηριότητες, όπως είναι το φαγητό, η δουλειά ή ο ύπνος (R. Tavormina et al, 2018). Επηρεάζει την ικανότητα του πάσχοντα να εκφράσει τα συναισθήματά του. Η κατάθλιψη ως νόσος σχετίζεται με αλλαγές που συμβαίνουν στον εγκέφαλο, κυρίως στην μείωση του όγκου στον ιπόκαμπο και στην μειωμένη δραστηριότητα στον προμετωπιαίο φλοιό (Palazidou, E., 2012). Η κατάθλιψη για τις βιομηχανικές κοινωνίες θεωρείται ένα πρόβλημα που αφορά την δημόσια υγεία, ενώ το ίδιο ισχύει και για το άγχος. Από τους πάσχοντες με κατάθλιψη, πολύ μικρό ποσοστό, και πιο συγκεκριμένα μόνο 10 στους 100 αποφασίζουν να το αντιμετωπίσουν με την βοήθεια ενός ψυχιάτρου, ένα μικρό ποσοστό από αυτούς αντιμετωπίζουν το πρόβλημα μέσα στην οικογένειά τους με την βοήθεια και την στήριξή τους, ενώ η πλειοψηφία αυτών των ανθρώπων παραμένουν αβοήθητοι και απομονωμένοι από όλους τους κοντινούς τους ανθρώπους όπως έχουν δείξει έρευνες έως τώρα (R. Tavormina et al, 2017).

### **2.3.2: Σχιζοφρένεια**

Μια άλλη πολύ σοβαρή ψυχική νόσος είναι η σχιζοφρένεια, η οποία είναι μια εξουθενωτική και ιδιαίτερα διαδεδομένη ψυχική ασθένεια που περιλαμβάνει μια σειρά γνωστικών, συμπεριφορικών και συναισθηματικών δυσλειτουργιών με μειωμένη απασχόληση ή κοινωνική λειτουργία (S.L. Villa et al, 2014). Χαρακτηρίζεται από παραμόρφωση της σκέψης, της αντίληψης και έχει περίεργα αρνητικά συναισθήματα στους πάσχοντες. Συνήθως εκδηλώνεται από την περίοδο της εφηβείας έως τα πρώτα χρόνια της ενήλικης ζωής ενός ανθρώπου. Η σχιζοφρένεια επηρεάζεται από την ατομικότητα, την αυτοδιάθεση και την μοναδικότητα του ατόμου. Η διαταραχή αυτή προκαλεί κοινωνικές επιπτώσεις οι οποίες είναι πολύ δυσμενείς (Kotrotsiou E. et al, 2006). Τα βασικά συμπτώματα για τη διάγνωση της σχιζοφρένειας πρέπει να ακολουθούνται από ψευδαισθήσεις και αποδιοργανωμένη ομιλία. Σε αντίθεση με τις νευρωτικές ψυχικές διαταραχές, η σχιζοφρένεια τείνει να συμβαδίζει χρονικά με τη ζωή κάποιου και οι γενετικοί της παράγοντες δεν μπορούν να αγνοηθούν στο επίπεδο του οικογενειακού ιατρικού ιστορικού του (H. J. Lee et al, 2015).

Ο θυμός και η έκφραση είναι ιδιαίτερα σημαντικές εκτιμήσεις για τους ασθενείς με σχιζοφρένεια, καθώς συχνά παρουσιάζουν επιθετικές συμπεριφορές που μπορούν να βλάψουν τον εαυτό τους και τους άλλους. Οι επιθετικές συμπεριφορές των σχιζοφρενικών ασθενών συνδέονται με την υποκείμενη ψυχοπαθολογία των διαταραχών της σκέψης και της αντίληψης και με την έλλειψη άγχους. Έτσι, όταν διαγνωστεί ένα άτομο με σχιζοφρένεια,

αναγνωρίζονται τα συμπτώματα και η πρόβλεψή τους μπορεί να βοηθήσει στην επιθετική συμπεριφορά που μπορεί να εξωτερικεύσει το πάσχων άτομο (H. J. Lee et al, 2015).

### **2.3.3: Η νόσος του parkinson**

Η νόσος του parkinson είναι μια προοδευτική νευροεκφυλιστική διαταραχή της κίνησης, που προκαλεί πολλά κινητικά και μη κινητικά προβλήματα (Rastislav S. et al, 2015). Έχει σημαντική επίδραση στην σωματική και στην ψυχική υγεία των πασχόντων. Ένα από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς με την νόσο του parkinson είναι η αστάθεια που προκαλείται στην στάση του σώματος και η μειωμένη λειτουργική ικανότητα που έχουν τα άτομα αυτά. Μελέτες δείχνουν ότι περίπου 1 εκατομμύριο Αμερικάνοι προσβάλλονται από την νόσο του parkinson εκδηλώνοντας κατά κύριο λόγο συμπτώματα αστάθειας και πτώσεων (M. E. Hackney et al, 2010). Ο πιο καθοριστικός παράγοντας που ευθύνεται για την μειωμένη ποιότητα ζωής των πασχόντων αυτών είναι το πρόβλημα της ισορροπίας προκαλώντας συχνές πτώσεις, δυσκολία στην βάδιση και στην δυνατότητα να στρίψει όσον αφορά τα κινητικά τους προβλήματα. Στα μη κινητικά προβλήματα συγκαταλέγονται οι διαταραχές που προκαλούνται στην γνώση, στην σκέψη, στην διάθεση, στην συμπεριφορά και στην ομιλία (Rastislav S. et al, 2015).

Στατιστικά στοιχεία για τους ασθενείς που πάσχουν από νόσο του parkinson δείχνουν ότι περίπου στο 70% των ατόμων παρουσιάστηκε μείωση της ποιότητας ζωής τους κατά τον πρώτο χρόνο, ενώ εκδηλώνουν 3,2 φορές περισσότερες πιθανότητες να κινδυνεύσουν από κάταγμα ισχίου συγκριτικά με τα άτομα που δεν είναι πάσχοντες (M. E. Hackney et al, 2010). Η ορθοστατική αστάθεια αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα κινδύνου για αναπηρία, για κακή ποιότητα ζωής και για μακροχρόνια νοσηλεία στους ασθενείς με νόσο του parkinson. Η χοροθεραπεία είναι μια πολλά υποσχόμενη μέθοδος για την νεύρο-αποκατάσταση της νόσος του parkinson. Συνδυάζει κινητήρες υψηλής ειδικής εργασίας και σε συνδυασμό με τις παραδοσιακές μεθόδους αποκατάστασης, η χοροθεραπεία αποδεικνύει την αποτελεσματικότητα στις στρατηγικές ισορροπίας, δύναμης και κίνησης (E. R. de Natale et al, 2017).

### **2.3.4: Ο καρκίνος**

Ο καρκίνος είναι μια χρόνια και απειλητική για την ζωή των πασχόντων νόσος, η οποία μπορεί να προκαλέσει έντονα συναισθηματικά, σωματικά και κοινωνικά προβλήματα στους πάσχοντες. Στα πλαίσια της φροντίδας των ασθενών που πάσχουν από καρκίνο είναι να εφαρμοστούν ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους (G Aktas et al, 2005). Λόγω της σοβαρότητας του προβλήματος υπάρχει μεγάλο ποσοστό θνησιμότητας στους ασθενείς με καρκίνο, με αποτέλεσμα οι επιζώντες να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για προοδευτική νόσο, δευτεροπαθή καρκίνο, λειτουργική παρακμή και ανάπτυξη άλλων καταστάσεων, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων και

του διαβήτη. Η σωματική δραστηριότητα μειώνει αυτούς τους κινδύνους και βελτιώνει τη σωματική λειτουργία, την κόπωση, τη ζωτικότητα, την ψυχολογική, την κοινωνική ευημερία και την ποιότητα ζωής τους (M. Picueta, 2018). Αποτελέσματα πολλών μελετών έχουν δείξει ότι η σωματική δραστηριότητα είναι γνωστό ότι αυξάνει τις ειδικές ουσίες των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου, οι οποίες δημιουργούν μια κατάσταση ευεξίας. Η συνολική κίνηση του σώματος, όπως είναι ο χορός, ενισχύει τις λειτουργίες άλλων συστημάτων του σώματος, όπως το κυκλοφοριακό, το αναπνευστικό, το σκελετικό και το μυϊκό σύστημα. Όσον αφορά τη μοναδική του σύνδεση με τον τομέα της ιατρικής, έχουν πραγματοποιηθεί πολλές έρευνες σχετικά με τις επιδράσεις της θεραπείας του χορού, της κίνησης σε άτομα που εκδηλώνουν τέτοιου είδους σωματικά προβλήματα (G. Aktasetal, 2005).

### **2.3.5 Εγκεφαλικοί Τραυματισμοί**

Οι εγκεφαλικοί τραυματισμοί είναι η κυριότερη αιτία αναπηρίας παγκοσμίως. Ο επιπολασμός των εγκεφαλικών επεισοδίων στον Καναδά υπολογίζεται περίπου στα 50.000 ετησίως. Καταγράφονται περίπου 68.000 θάνατοι κάθε χρόνο αποτελώντας την κύρια αιτία θανάτου και αναπηρίας στην Βραζιλία. Το εγκεφαλικό επεισόδιο θεωρείται μια περίπλοκη ιατρική κατάσταση που προκαλεί σωματικές, ψυχολογικές και γνωστικές διαταραχές που επηρεάζουν τη δραστηριότητα και την κοινωνική συμμετοχή τους. Κύρια χαρακτηριστικά του εγκεφαλικού τραυματισμού είναι τα προβλήματα της μνήμης, η κόπωση, η μειωμένη πρωτοβουλία, ο χωρικός αποπροσανατολισμός, η μειωμένη κινητική λειτουργία, ο εξασθενημένος συντονισμός ματιών και χεριών και η αντίληψη βάθους, ο περιορισμός στην ομιλία και στην άρθρωση και η δυσλειτουργία της γλώσσας καθώς επίσης παρουσιάζει και διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις. Τα κύρια προβλήματα που παρατηρήθηκαν σε ασθενείς με εγκεφαλικό επεισόδιο είναι ότι έχουν μειωμένο μυϊκό τόνο, εύρος κίνησης και αλλαγές όσον αφορά την στάση του σώματος τους, δυσκολίες στην ισορροπία, στην οργάνωση του σώματος, στην έλλειψη της αντίληψης, της ευαισθησίας και της μυϊκής αδυναμίας, στην έλλειψη συντονισμού κατά τη διάρκεια βάρδισης και άλλων λειτουργικών δραστηριοτήτων. (M. Demers et al, 2015).

### **2.3.6 Άνοια**

Η πιο γνωστή νευροεκφυλιστική νόσος είναι η άνοια, η οποία χαρακτηρίζεται κατά κύριο λόγο από γνωστικά συμπτώματα. Το πιο κοινό σύμπτωμα αυτής της νόσου είναι η απώλεια της μνήμης, αλλά παρατηρείται και επιδείνωση σε γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές συμπεριφορές των πασχόντων. Συνήθως τα συμπτώματα της άνοιας περιλαμβάνουν επιθετική συμπεριφορά, διέγερση, ψευδαισθήσεις, διαταραχές στην ομιλία, μειωμένη συναισθηματική ικανότητα καθώς και δυσκολία στην έκφραση των συναισθημάτων. Η νόσος του Alzheimer θεωρείται η πιο κύρια αιτία της νόσου, ωστόσο μπορεί να προκύψει και από νευρολογικές και από αγγειακές διαταραχές. Παρ'όλες τις

διάφορες αιτίες της νόσου, συνδέεται με την απώλεια των νευρώνων, ιδιαίτερα στον ιππόκαμπο, όπου είναι μια περιοχή του εγκεφάλου που εμπλέκεται στην αποθήκευση και στην ανάκληση της μνήμης (A. Moraes et al, 2013)

Επίσης, ένα από τα θετικά οφέλη που παρουσιάζεται στα άτομα με άνοια, όσον αφορά την κοινωνική και συναισθηματική τους σχέση με τους κοντινούς τους ανθρώπους, είναι η συμμετοχή τους στις χορευτικές συνεδρίες των άρρωστων συγγενών τους. Στοιχεία δείχνουν ότι οι ασθενείς με άνοια παρουσιάζουν αυξημένη ποιότητα ζωής τους μετά από μακροχρόνια συμμετοχή σε προγράμματα χοροθεραπείας. Άλλα θετικά οφέλη που μπορεί να παρουσιάσει ο χορός σε ασθενείς που πάσχουν από άνοια είναι οι βελτιωμένες δεξιότητες που παρουσιάζουν στην επικοινωνία τους μέσω του χορού σε κύκλο και η αυξημένη κοινωνικότητα μέσω του χορού σε ζευγάρια.

Η χοροθεραπεία ωφελεί τους ασθενείς με άνοια συμβάλλοντας στην βελτίωση της αυτό-έκφρασης και την ευαισθητοποίησή τους. Η θεραπεία του χορού συνδέει την αυτογνωσία με τις σωματικές αισθήσεις και επιτρέπει στους ασθενείς να κατανοήσουν καλύτερα και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Επίσης, η χορευτική θεραπεία μπορεί να παρουσιάσει σημαντική αλληλεπίδραση στην σχέση των ασθενών με άνοια καθώς και των φροντιστών τους (Brodady, H et al, 2003).

### **2.3.7 Διπολική διαταραχή**

Η διπολική διαταραχή είναι μια σοβαρή ψυχική ασθένεια γνωστή ως μια μανιοκαταθλιπτική ασθένεια, μια διαταραχή του εγκεφάλου που μπορεί να προκαλέσει ασυνήθιστες και απρόβλεπτες αλλαγές στη διάθεση, στην ενέργεια, στα επίπεδα της δραστηριότητας και στην ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών εργασιών. Στοιχεία δείχνουν ότι τα συμπτώματά της μπορεί να προκύψουν από μη λειτουργικές σχέσεις, από κακές επιδόσεις στην δουλειά ή στο σχολείο και μπορεί να οδηγήσουν ακόμη και στην αυτοκτονία. Ωστόσο, πιστεύεται ότι η διπολική διαταραχή ανήκει στην κατηγορία των νόσων που μπορεί να αντιμετωπιστεί και τα άτομα που πάσχουν από αυτή την ασθένεια μπορούν να οδηγηθούν σε πλήρη, συνηθισμένη και παραγωγική ζωή (A. Pfennig, et al, 2013), (K. Lee, 2019).

## **2.4 Θεραπεία ψυχικών διαταραχών**

Η θεραπεία μέσω της δημιουργικής τέχνης για τα άτομα που πάσχουν από σοβαρές ψυχικές ασθένειες είναι πολύ σπουδαία και περιλαμβάνει την χρήση μιας μεγάλης ποικιλίας δημιουργικών μέσων όπως είναι η εικαστική τέχνη, η μουσική, ο χορός, το δράμα και η γραφή (M. Chiang et al, 2019). Ο κυριότερος στόχος για την θεραπεία των ψυχικών διαταραχών είναι να ξεπεράσουν κάθε είδους ντροπή και τραυματισμού που προκαλείται στους ασθενείς από την επικείμενη νόσο τους και να βελτιωθεί η κατάσταση της υγείας τους.

Έτσι, ενισχύονται οι θετικές πτυχές του ασθενή και του δίνεται η ευκαιρία να ενσωματωθεί

στην κοινωνία και να επιστρέψει στις δραστηριότητές του, όπως κάνουν και όλοι οι υπόλοιποι άνθρωποι στην καθημερινή τους ζωή (R. Tavormina et al, 2017).

Η θεραπεία του χορού μπορεί να είναι πεπειραμένη από μονάδες αποκατάστασης ψυχικής υγείας, γηροκομεία και κέντρα ημερήσιας φροντίδας και ενσωματώθηκε στην πρόληψη της ασθένειας και την προαγωγή του προγράμματος υγείας (M. S. Kiere et al, 2012), (J. Xia et al, 2009). Η χοροθεραπεία, σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνας, και πιο συγκεκριμένα ο χορός “Bachata” είναι ένα κατάλληλο εργαλείο αποκατάστασης της ψυχικής υγείας διότι δίνετε η δυνατότητα να εκφράζονται τα συναισθήματα μέσω του σώματος, ξεπερνώντας τις φοβίες που προκαλούνται για το αν θα κριθεί από τον κόσμο και την προκατάληψη του κοινωνικού στίγματος για τις ψυχικές ασθένειες (R. Tavormina et al, 2018).

Η θεραπεία του χορού μπορεί να αρχίσει με κάποιες βασικές ασκήσεις όπως είναι το περπάτημα και να προχωρήσει σε πιο περίπλοκες ασκήσεις και κινήσεις όταν ο ασθενής έχει προχωρήσει στην θεραπεία και είναι σε θέση να τις αναπτύξει με άνεση και περισσότερη ικανότητα. Η χοροθεραπεία είναι μια διαφορετική μορφή θεραπείας συγκριτικά με τις υπόλοιπες θεραπείες διότι απαιτεί περισσότερη ικανότητα συνδυάζοντας νού και σώμα, βελτιώνοντας έτσι την σωματική και την αερόβια υγεία των πασχόντων (M. Chiang et al, 2019).

#### **2.4.1: Θεραπεία κατάθλιψης**

Μια από τις πιο σημαντικές θεραπείες θεωρείται η θεραπεία της κατάθλιψης για όσους πάσχουν από αυτή. Μπορεί να θεραπευτεί είτε με φαρμακευτική αγωγή, δηλαδή με αντικαταθλιπτικά φάρμακα, είτε με ψυχοθεραπεία, είτε με τον συνδυασμό και των δύο. Οι στρατηγικές της θεραπείας αυτής έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές είτε ως μεμονωμένη θεραπεία, είτε και οι δύο σε συνδυασμό (H. Haller et al, 2019). Ωστόσο, τα φάρμακα και οι θεραπείες που αφορούν την ομιλία δεν είναι πάντοτε κατάλληλες και διαθέσιμες για όλους τους ασθενείς (B. Meekums et al, 2015). Εάν βέβαια αυτές οι θεραπείες δεν μειώσουν τα συμπτώματα, επιλέγεται είτε η θεραπεία ηλεκτροσπασμού είτε άλλες θεραπείες διέγερσης του μυαλού. Επίσης, άλλες θεραπείες της κατάθλιψης είναι η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και η θεραπεία της τέχνης. Μια από τις γνωστές και αποτελεσματικές θεραπείες της τέχνης είναι η χοροκινητική θεραπεία (DMT)(R. Tavormina et al, 2018), που μπορεί να προσφέρει ενδιαφέρον και αποδεκτές απόψεις για την θεραπεία. Η χοροκινητική θεραπεία είναι η θεραπευτική χρήση της κίνησης που προωθεί την συναισθηματική, γνωστική, φυσική και κοινωνική ένταξη του ατόμου, που βασίζεται στην εμπειρική υπόθεση ότι τόσο το σώμα, όσο το μυαλό και το πνεύμα είναι αλληλένδετα μεταξύ τους (V. Karkou et al, 2019). Θεωρείται ότι έχει θετικό αντίκτυπο για τον άνθρωπο με αναπτυξιακή, ιατροφαρμακευτική, κοινωνική, σωματική ή ψυχολογική βλάβη. Από τα αποτελέσματα πρόσφατων μετά-αναλύσεων διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν υψηλά ποσοστά εγκατάλειψης και χαμηλής ύφεσης αλλά και

σημαντικές διαφορές όσον αφορά τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα και τα εικονικά φάρμακα σχετικά με τους ασθενείς με πολύ σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης (H. Haller et al, 2019).

Οι Koch et al (2007) διαπίστωσαν ότι τα συμπτώματα της κατάθλιψης παρουσίασαν σημαντική μείωση σε άτομα που συμμετείχαν σε έναν ενιαίο χορό κύκλου συγκριτικά με τα άτομα που άκουγαν μουσική χωρίς χορό και με εκείνα που συμμετείχαν σε χορευτικές παρεμβάσεις στο σπίτι τους. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν τη σημασία που έχει η φυσική άσκηση της χορευτικής θεραπείας σε ασθενείς που πάσχουν από κατάθλιψη.

Σε μια άλλη μελέτη των Punkanen et al., (2014) έγινε μέτρηση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων από το Beck Depression Inventory και παρουσιάστηκε σημαντική μείωση των συμπτωμάτων έπειτα από 20 αυτοσχεδιαστικές συνεδρίες χορού και σωματικής άσκησης μεταξύ των συμμετεχόντων. Επίσης, διαπιστώθηκε μείωση στα επίπεδα άγχους, στην δυσκολία εντοπισμού των συναισθημάτων και του νευρωτισμού, καθώς και βελτιώσεις στο επίπεδο των σχέσεων τους με άλλους ανθρώπους, την υπερβολή και την ικανοποίηση της ζωής. Αυτές οι βαθμολογίες βασίστηκαν στην κλίμακα άγχους και κατάθλιψης του νοσοκομείου, στο απόθεμα προσωπικότητας των δέκα στοιχείων, στο απόθεμα του Big Five, στην ικανοποίηση με την κλίμακα ζωής και στο ερωτηματολόγιο των σχέσεων, αντίστοιχα. Συμπερασματικά διαπιστώνεται ότι η χορευτική θεραπεία επιτρέπει στους καταθλιπτικούς ασθενείς να εντοπίζουν και να εκφράζουν συναισθήματα, που μπορεί να είναι ο θεραπευτικός μηχανισμός.

#### **2.4.2: Θεραπεία σχιζοφρένειας**

Μια άλλη πολύ σοβαρή ψυχική νόσος είναι η σχιζοφρένεια η οποία θεωρείται μια εξαιρετικά στιγματική διαταραχή και πολλά άτομα με αυτήν τη διάγνωση αισθάνονται υποτιμημένα και διακριτικά (H. J. Lee et al, 2015). Η θεραπεία της μπορεί είναι είτε φαρμακευτική ή να βασίζεται σε θεραπείες με συζήτηση κυρίως μέσω των μελών της οικογένειας ή με συμπεριφορικές θεραπείες, είτε θεραπείες μέσω του χορού, ώστε οι ασθενείς με την βοήθεια του θεραπευτή τους και των κινήσεών τους να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους (J. Xia et al, 2009).

Έχει διαπιστωθεί ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ τους όσον αφορά τον χορό ως δραστηριότητα σωματικής ευεξίας και ως θεραπευτική μέθοδος. Ως θεραπευτική μέθοδος, στοχεύει στην ώθηση του ασθενούς να τολμήσει, μέσω των κινήσεων να βελτιώσει την καθημερινή του ζωή και να εξωτερικεύσει συναισθήματα που δεν μπορεί να εκφράσει μέσω του προφορικού λόγου ώστε να παρουσιάσει και σταδιακή βελτίωση στην υγεία του (G. Sivas et al, 2015).

Οι ψυχοκοινωνικές θεραπείες αποκατάστασης της σχιζοφρένειας, όπως η χοροθεραπεία, σημείωσαν σημαντική αποτελεσματικότητα. Η «θεραπεία του χορού» εισήχθη από τον Chase (1953) ως συμπληρωματική μέθοδος θεραπείας. Η χοροκινητική θεραπεία

συνδυάζεται με την αθλητική θεραπεία και χρησιμοποιείται στον τομέα της ψυχιατρικής. Δηλαδή, χρησιμοποιεί σωματικές δραστηριότητες και αισθητήρια διέγερση για να βοηθήσει στην αποκατάσταση της σωματικής και ψυχικής υγείας των ασθενών μέσω δημιουργικών κινήσεων. Η θεραπεία του χορού μπορεί να ενισχύσει αποτελεσματικά τις διαπροσωπικές σχέσεις και τις δεξιότητες της επικοινωνίας, να ελέγξει τον θυμό και την επιθετικότητα και να αποτρέψει την κοινωνική παλινδρόμηση. Επίσης, μέσω των κατάλληλων σωματικών δραστηριοτήτων και των τακτικών κινήσεων έχουν την δυνατότητα να βελτιώσουν την καρδιοπνευμονική τους λειτουργία, να ενισχύσουν τη φυσική τους δύναμη και την ευελιξία των αρθρώσεών τους, να ενισχύσουν την ομοιόσταση του σώματος και τις ανοσολογικές λειτουργίες τους και να μειώσουν την ευαισθησία στο άγχος και την κατάθλιψη (Mutri, 2002).

### **2.4.3: Θεραπεία της νόσος του parkinson**

Η θεραπεία της νόσος του parkinson θεωρείται απαραίτητη καθώς τα προβλήματα αστάθειας και πτώσεων είναι μείζονα και ιδιαίτερης σοβαρότητας. Τα προγράμματα της αποκατάστασης, αναφορικά με την αστάθεια, γίνονται πιο αποτελεσματικά όταν ενσωματώνεται μια πρακτική δυναμική ισορροπίας και η συνεχή προσαρμογή στις περιβαλλοντικές απαιτήσεις. Υπάρχουν, ακόμη, οι παραδοσιακοί τρόποι αποκατάστασης με πολλαπλές ασκήσεις που βέβαια είναι επώδυνες και προκαλούν υψηλά επίπεδα τριβής. Ωστόσο, η θεραπεία του χορού θεωρείται ένας ευχάριστος, ενθαρρυντικός και εξαιρετικός τρόπος για την αντιμετώπιση των κινητικών βλαβών. Ο χορός χρειάζεται να τον απολαμβάνουν οι ασθενείς για να αποκτήσουν μια δυναμική ισορροπία και να μπορούν να προσαρμοστούν στο περιβάλλον, έτσι μπορούν να νιώσουν την απόλαυση που τους προκαλεί ο χορός αλλά και την ενθάρρυνση για την συμμετοχή τους στην συγκεκριμένη δραστηριότητα (M. E. Hackney et al, 2010).

Το τανγκό είναι ένας χορός που βοηθάει τα άτομα που πάσχουν από parkinson να ανακτήσουν την ισορροπία τους και το βάδισμά τους διότι είναι ένας χορός συνεργαζόμενος, ο κάθε ασθενής χρειάζεται έναν παρτενέρ για την πραγματοποίηση αυτού του χορού (M. E. Hackney et al, 2010). Στοιχεία δείχνουν ότι οι πάσχοντες με νόσο του parkinson έπειτα από ένα πρόγραμμα Αργεντινικού Τανγκό είχαν πολύ βελτιωμένα αποτελέσματα συγκριτικά με παραδοσιακές ασκήσεις μέτριας δόσης και μακράς διάρκειας. Βέλτιστα αποτελέσματα από τον χορό τανγκό παρουσιάστηκαν σε ασθενείς που έκαναν μακροχρόνιο πρόγραμμα τανγκό υψηλής δόσης (McKinley P. et al, 2008).

Αναφορικά με τα προγράμματα τανγκό, παρουσιάζουν ορισμένα στοιχεία μικρών βηματισμών και τα μοτίβο του τανγκό μπορούν να βελτιώσουν τις ικανότητες της κίνησης που συμβάλλουν στις διαταραχές της νόσος του parkinson στους χορούς μαζί με τους συνοδούς τους. Το τανγκό είναι ένας χορός που περιλαμβάνει την έναρξη και την διακοπή της κίνησης, μια σειρά από ταχύτητες, παραλλαγές του χορού που είναι ρυθμικές καθώς και

τις αυθόρμητες διαταραχές, χαρακτηριστικά που μπορεί να έχουν ως στόχο την δυσκολία στην ισορροπία, την έναρξη της κίνησης και την βραδυκίνησια.

Υπάρχουν πολλά αποδεικτικά στοιχεία για τον συνεργαζόμενο χορό σε ασθενείς με την νόσο του parkinson, η σημασία και η επιρροή του συντρόφου τους παραμένει βέβαια ξεκάθαρη. Όπως φαίνεται, η επαφή αυτή του συντρόφου μπορεί να βοηθήσει στην ισορροπία της νόσος του parkinson, όπως επίσης η αφή είναι αυτή που διευκολύνει την ορθοστατική σταθερότητα (Hackney M.E et al, 2007). Η ενίσχυση της εξισορρόπησης, για τα άτομα με parkinson, μπορεί να τους κάνει να αισθάνονται ικανοί να αμφισβητήσουν τα όρια της σταθερότητας περισσότερο με έναν σύντροφο παρά χωρίς αυτόν. Εναλλακτικά, η συνήθης συνεργαζόμενη πρακτική θα μπορούσε να μειώσει τα κέρδη ισορροπίας, επειδή όταν αμφισβητηθεί, τα άτομα με parkinson μπορεί να αναπτύξουν την εξάρτηση από τον σύντροφο ως ένα είδος βοήθειας για την ισορροπία. Ο συνεργαζόμενος χορός μπορεί να διευκολύνει την ισορροπία και να επιτρέπει σε ένα άτομο να μαθαίνει κινητικές δεξιότητες πιο γρήγορα, αλλά τα κέρδη μπορεί να μην διατηρηθούν όταν περπατούν ή κάνουν μη συνεργαζόμενες δραστηριότητες. Από την άλλη πλευρά, ο χορός σόλο στην αρχή μπορεί να είναι πιο δύσκολος κατά την έναρξή του, αλλά θα μπορούσε τελικά να διευκολύνει την ανεξάρτητη πεζοπορία και τις μη συνεργαζόμενες δραστηριότητες (Hackney M.E et al, 2007). Επίσης, κάποια άτομα μπορεί να μην έχουν έναν σύντροφο ή να προτιμούν έναν χορό χωρίς σύντροφο. Οι μη συνεργαζόμενοι χοροί, όπως ο χορός γραμμής, ο λαϊκός και ο αερόβιος, είναι πιο δημοφιλείς μεταξύ των ηλικιωμένων ασθενών που πάσχουν από parkinson (Hackney M.E et al, 2009).

#### **2.4.4: Θεραπεία του καρκίνου**

Η ιατρική περίθαλψη είναι η σημαντικότερη συμβολή για τους ασθενείς με καρκίνο, διότι συμβάλλει στην αντιμετώπιση ενός απειλητικού για την ζωή τους προβλήματος. Ωστόσο, η επιστήμη εκτός από την ιατρική περίθαλψη έχει προβεί και σε εναλλακτικές μεθόδους θεραπείας και πρόληψης για την αντιμετώπιση αυτής της νόσου (G. Aktas et al, 2005). Θεραπείες όπως είναι ο χορός, η κίνηση, η μουσική και η τέχνη του θεάτρου έχουν χρησιμοποιηθεί για την φροντίδα και την ανάρρωση των ασθενών αυτών (J Bradt et al, 2015). Επιπλέον χρησιμοποιούνται διατροφικές θεραπείες, ειδικές διατροφές, φυτοθεραπεία, αθλητικές δραστηριότητες και βελονισμός στους καρκινοπαθείς ασθενείς για την βελτίωση της κατάστασης της υγείας τους (G. Aktas et al, 2005). Εφόσον ολοκληρωθεί ο κύκλος των επεμβατικών ιατρικών θεραπειών, χρησιμοποιείται η χοροθεραπεία στοχεύοντας οι ασθενείς αυτοί να μάθουν να αποδέχονται και να επανασυνδέονται με το σώμα τους, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, να ενισχύσουν την αυτό-έκφρασή τους, να αντιμετωπίσουν τα αισθήματα απομόνωσης τους, τον φόβο, τον θυμό, την κατάθλιψη, την ενίσχυση των προσωπικών τους πόρων και την δυσπιστία που βιώνουν λόγω της ασθένειάς τους (J Bradt et al, 2015). Η

θεραπεία είναι μια αναγνωρισμένη μορφή συμπληρωματικής θεραπείας που χρησιμοποιείται σε νοσοκομεία και ολοκληρωμένες, πλήρης ογκολογικές κλινικές (G. Aktas et al, 2005) .

#### **2.4.5: Θεραπεία του εγκεφαλικού τραύματος**

Για την θεραπεία των εγκεφαλικών τραυμάτων απαραίτητες θεωρούνται οι παρεμβάσεις της άσκησης που βελτιώνουν την κινητικότητα, την ισορροπία και την ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές διαταραχές μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Για την αντιμετώπιση των αναγκών των μεμονωμένων μετά-εγκεφαλικών επεισοδίων με πολλαπλές βλάβες, εμφανίζονται πολλές νέες παρεμβάσεις αποκατάστασης. Μία από τις καινοτόμες παρεμβάσεις που έχουν χρησιμοποιηθεί για ηλικιωμένους ασθενείς και άτομα με νευρολογικές παθήσεις είναι η θεραπεία μέσω του χορού. Όλο και περισσότερα θεραπευτικά προγράμματα εφαρμόζονται για την θεραπεία των εγκεφαλικών επεισοδίων. Οι παραδοσιακές θεραπευτικές παρεμβάσεις και οι φυσιοθεραπείες είναι γνωστό ότι είναι κουραστικές, επίπονες και με μη κοινωνικές διαδικασίες (M. Demers et al, 2015).

Ο χορός ως μέσο αποκατάστασης για την αντιμετώπιση των εγκεφαλικών επεισοδίων αποτελεί την βέλτιστη πρακτική για την θεραπεία τους δηλώνοντας ότι οι ασθενείς θα πρέπει να συμμετέχουν σε τακτικά προγράμματα αερόβιας άσκησης λαμβάνοντας υπόψη τους λειτουργικούς περιορισμούς και τις βλάβες (M. Demers et al, 2015).

Τα αποτελέσματα μιας ανασκόπησης των Levine and Land (2016) εννέα ποιοτικών μελετών όσον αφορά την χορευτική θεραπεία για ασθενείς με τραύματα παρουσίασε το μοναδικό θεραπευτικό δυναμικό της χορευτικής θεραπείας που επιτρέπει στους ασθενείς με τραύμα να έχουν πρόσβαση και να εκφράζουν αναμνήσεις και συναισθήματα μέσω μη λεκτικών σωματικών κινήσεων, αλλά υπογράμμισε την ανάγκη διεξαγωγής μεγαλύτερων ποσοτικών μελετών για να υπάρχουν πιο σαφή αποτελέσματα σχετικά με τα εγκεφαλικά τραύματα.

#### **2.4.6: Θεραπεία της άνοιας**

Οι θεραπείες που χρησιμοποιούνται για την άνοια είναι τόσο φαρμακευτικές όσο και εναλλακτικές μη φαρμακευτικές. Αποδεικτικά στοιχεία δείχνουν ότι οι φαρμακευτικές θεραπείες της νόσου δεν είναι πολύ αποτελεσματικές έχοντας ως συνέπεια οι πάσχοντες να καταφεύγουν σε εναλλακτικές θεραπείες αντιμετώπισης της νόσου.

Η χοροθεραπεία θεωρήθηκε μια νέα μορφή θεραπευτικής προσέγγισης για άτομα που πάσχουν από άνοια. Στοιχεία δείχνουν ότι οι πάσχοντες με άνοια που κάνουν 30 λεπτά συνεδρία καθημερινά συμβάλλει θετικά στην γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική λειτουργία των πασχόντων. Σε έρευνα που έγινε σε μια ομάδα χορού 10 ασθενών συγκριτικά με μια καθιστική ομάδα 10 ασθενών με άνοια που έκαναν 30 λεπτά συνομιλίας μεταξύ τους καθημερινά, έδειξε ότι παρουσιάστηκε βελτίωση στην γνώση και στην ευχέρεια ομιλίας στην

ομάδα χορού, ενώ στην καθιστική ομάδα δεν παρουσιάστηκαν σημαντικές διαφορές (O'Bryant, et al, 2008). Αποτελέσματα πολλών μελετών έδειξαν ότι ο χορός προκαλεί βελτίωση στην κοινωνική και συναισθηματική λειτουργία των ατόμων με άνοια. Οι μηχανισμοί βελτίωσης των συμπτωμάτων της άνοιας παραμένουν σε μεγάλο βαθμό άγνωστοι, αλλά φαίνεται ότι ο συνδυασμός των χορευτικών κινήσεων με την κοινωνική υποστήριξη που τους παρέχεται μπορεί να συμβάλλει θετικά στην θεραπεία της συγκεκριμένης ομάδας πληθυσμού (Olazarán, J, et al, 2010).

#### **2.4.7: Θεραπεία διπολικής διαταραχής**

Η διπολική διαταραχή για να μπορέσει να αντιμετωπιστεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο πρέπει να διαγνωστεί όσο το δυνατόν νωρίτερα. Τα διαθέσιμα στοιχεία μέχρι στιγμής δείχνουν την φαρμακευτική θεραπεία ως μοναδική θεραπεία, ωστόσο υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις που παρουσιάζουν θετικά στοιχεία για την συνδυαστική θεραπεία. Η πιο κατάλληλη θεραπεία κατά το σύνθητες περιλαμβάνει μακροχρόνια θεραπεία συντήρησης, αν και η έναρξη της θεραπείας πρέπει να ξεκινά με τα αντιψυχωσικά φάρμακα. Η θεραπεία που πρέπει να ακολουθούν οι ασθενείς με διπολική διαταραχή είναι από 3 έως 13 εβδομάδες ,θεραπεία με λίθιο ή άτυπα αντιψυχωσικά και αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Επίσης, σε συνδυασμό με τα φάρμακα προτείνεται η ψυχοθεραπεία η οποία συμβάλλει στην μακροχρόνια σταθεροποίηση, στην πρόληψη νέων επεισοδίων και στην διαχείριση των τάσεων αυτοκτονίας (A. Pfennig, et al, 2013). Σύμφωνα με τον K. Lee (2019) η συμβολή της χοροκινητικής θεραπείας στην θεραπεία της διπολικής διαταραχής είναι πολύ σημαντική. Πιο συγκεκριμένα, εφαρμόστηκε μια χορευτική παράσταση διαδραστική που την ονόμασαν “ Λανθασμένη ευφορία”. Αυτή η χορευτική παράσταση διερεύνησε τα χαρακτηριστικά των ατόμων που πάσχουν από διπολική διαταραχή μέσω του χορού και των αναδυόμενων τεχνικών που αναγνωρίζει τα χαρακτηριστικά της κίνησης, που το αντιπροσωπεύουν με μια διαδραστική μορφή χρησιμοποιώντας την μηχανική μάθηση. Στόχος αυτού του τρόπου θεραπείας είναι να αφιερώσουν χρόνο για να σκεφτούν και να συζητήσουν τον τρόπο που εξετάζουν αυτά τα ζητήματα μέσω μιας αισθητικής εμπειρίας, ελπίζοντας ότι οι πάσχοντες μπορούν να ζήσουν μια μορφή «εσωτερικής μίμησης». Αυτή η μέθοδος συμβάλλει στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης των ατόμων με διπολική διαταραχή (K. Lee, 2019).

### **Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup>: Αποτελέσματα ερευνών για την συμβολή της χοροθεραπείας στην ψυχική υγεία**

Η βιβλιογραφική αναζήτηση για τα αποτελέσματα της χοροθεραπείας ως μέσω θεραπείας για τις διαταραχές ψυχικών παθήσεων έδειξε ότι παραμένει σε κάποιο βαθμό αραιή ακόμη. Υπάρχουν πολλές συστηματικές ανασκοπήσεις και μετά-αναλύσεις που εξέτασαν την μέθοδο της χοροθεραπείας στην διάγνωση της κατάθλιψης και της σχιζοφρένειας (Karkou et al, 2019). Τα αποτελέσματα της μελέτης του Karkou et al το 2019 για την κατάθλιψη έδειξαν ότι η χοροθεραπεία είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης. Ενώ σύμφωνα με την Ren & Xia το 2013 σε μια μελέτη για την αντιμετώπιση της σχιζοφρένειας, χρησιμοποιώντας μια μόνο τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή, περιόρισε λίγο τη γενίκευση όσον αφορά την αποτελεσματικότητα της σχιζοφρένειας. Αντίστοιχη τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή σχετικά με την κατάθλιψη διενεργήθηκε από τον Jeong et al, το 2005 που διερεύνησε τα συμπτώματα της κατάθλιψης σε έφηβους που παρουσίαζαν ήπια συμπτώματα σε σχέση με την επίδραση που είχε σε αυτή την ηλικιακή ομάδα η χοροκινητική θεραπεία. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι σε όλες τις υποκατηγορίες μειώθηκαν αισθητά οι βαθμολογίες έπειτα από 12 εβδομάδες παρέμβασης.

Επιπλέον, οι Pylvänäinen, Muotka και Lappalainen το 2015 ανέλυσαν εάν η χοροθεραπεία σε μια ομάδα χοροθεραπείας παρουσιάζει οφέλη στην ανακούφιση των συμπτωμάτων κατάθλιψης σε ενήλικες εξωτερικούς ασθενείς σε σχέση με τη θεραπεία όπως συνήθως. Η παρέμβαση της χοροθεραπείας αποτελείται από τη μέθοδο *Chacian* και από το *Authentic Movement*. Η χοροθεραπεία ήταν ευεργετική στη θεραπεία των καταθλιπτικών ασθενών, με τα αποτελέσματα των συμπτωμάτων να μειώνονται σημαντικά περισσότερο στη θεραπεία της σταθερής ομάδας σε σύγκριση με την θεραπεία που χρησιμοποιήθηκε στην ομάδα ασθενών κατά την περίοδο της μελέτης. Υπήρξαν επίσης θετικές, αν και μη σημαντικές, αλλαγές στην ομάδα της χοροθεραπείας σχετικά με τα αποτελέσματα παγκόσμιας δυσφορίας. Τα αποτελέσματα της προσθήκης της χοροθεραπείας υπήρχαν είτε ο ασθενής λάμβανε αντικαταθλιπτικά είτε όχι.

Πολλές μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί έδειξαν τα οφέλη του χορού στην υγεία των ηλικιωμένων. Μια κριτική επικεντρώθηκε στην αποτελεσματικότητα του χορού για υγιείς ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας. Μια άλλη κριτική εξέτασε πιο διεξοδικά το χορό σε ηλικιωμένους ασθενείς, αλλά απέκλεισε μελέτες με ηλικιωμένους που είχαν συνθήκες κατάστασης της υγείας, καθώς και μελέτες που δεν διευκρίνισαν την κατάσταση της υγείας των ηλικιωμένων ατόμων. Κατά κύριο λόγο επικεντρώθηκαν στην αποτελεσματικότητα του χορού ως υποκατάστατο της σωματικής δραστηριότητας παρά στην σκοπιμότητα και την τήρηση των προγραμμάτων του χορού. Συνηθισμένοι λόγοι για την κατάργηση των παρεμβάσεων που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα σε ηλικιωμένους ασθενείς είναι η κακή τήρηση των κανόνων και τα υψηλά ποσοστά εγκατάλειψης (P. W. N. Hwang et al, 2018).

al, 2015). Μελέτη έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι ασθενείς, που για αρκετά χρόνια έκαναν έναν συνηθισμένο κοινωνικό χορό, είχαν καλύτερα αποτελέσματα στην ισορροπία τους, στην βιάδισή τους και στους χρόνους αντίδρασης στα πόδια τους συγκριτικά με ηλικιωμένους ασθενείς που δεν ασχολήθηκαν καθόλου με την δραστηριότητα του χορού. Όλοι οι ηλικιωμένοι που ασχολούνται με την χορευτική θεραπεία παρουσίασαν αποτελέσματα βελτιωμένης ισορροπίας και λειτουργικής κινητικότητας και είχαν κίνητρα να ασχοληθούν με την υγεία και την άσκηση (Song R. et al, 2004). Επίσης, πολύ σημαντικά αποτελέσματα είχε μελέτη που έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι ασθενείς που έκαναν μαθήματα τανγκό είχαν πιο βελτιωμένα αποτελέσματα ισορροπίας σε σύγκριση με μια ομάδα ηλικιωμένων που προτίμησαν το περπάτημα (McKinley P. et al, 2008).

Απο μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε νοσοκομειακούς ασθενείς που διαγνώστηκαν με σχιζοφρένεια διαπιστώθηκε η επίδραση της χοροθεραπείας αναφορικά με τον θυμό, την κατάθλιψη, το άγχος, τα θετικά ή τα αρνητικά συμπτώματα που βιώνουν οι ασθενείς αυτοί. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αντιδράσεις θυμού των σχιζοφρενικών ασθενών μειώθηκαν σε 12 εβδομάδες που έκαναν την θεραπεία, αλλά δεν υπήρχε πολύ σημαντική διαφορά με την ομάδα ελέγχου. Επιπλέον, η έκφραση του θυμού στην συγκεκριμένη ομάδα ασθενών δεν έδειξε σημαντική αλλαγή πριν και μετά από την χοροθεραπεία (H. J. Lee et al, 2015). Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν από την μελέτη της Alexia et al, το 2012 που επισήμανε ότι η χοροθεραπεία ενισχύει την συναισθηματική έκφραση του ανθρώπου μέσα από το σώμα του, ενώ προσπαθεί να εξουδετερώσει την εσωτερική του πραγματικότητα και να ενθαρρύνει τους ασθενείς να εκφραστούν παραγωγικά. Ωστόσο από την μελέτη του H. J. Lee et al το 2015 φαίνεται ότι σε σημαντικό βαθμό μειώθηκε η κατάθλιψη των σχιζοφρενικών ασθενών συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου τους, αλλά δεν παρουσιάστηκε σημαντική διαφορά με τα επίπεδα άγχους των ασθενών αυτών. Αντίστοιχα αποτελέσματα παρουσιάστηκαν στην μελέτη του B. Meekums et al το 2015 όπου έδειξε να μειώνει την αρνητική διάθεση και να ενισχύει την ζωτικότητα, προκαλώντας βελτίωση της κατάθλιψης.

Σε μια ελεγχόμενη κλινική δοκιμή του Rohricht το 2006 σχετικά με την θεραπεία της χοροθεραπείας για την σχιζοφρένεια διαπιστώθηκε ότι η χοροθεραπεία προκάλεσε μεγαλύτερη μείωση των αρνητικών συμπτωμάτων συγκριτικά με έναν υποστηρικτικό έλεγχο. Επίσης, τα αποτελέσματα δύο πρόσφατων ελεγχόμενων κλινικών δοκιμών για την θεραπεία της σχιζοφρένειας έδειξε σημαντικές βελτιώσεις στην γνωστική λειτουργία των ανθρώπων, στην ποιότητα ζωής και στην σωματική ικανότητα που έχουν τα άτομα συγκριτικά με την καθιστική ζωή των ατόμων (Chen et al, 2016).

Επίσης, ο Bryl το 2018 ερευνήσε εκ νέου την χοροθεραπεία ως μέσο θεραπείας αρνητικών συμπτωμάτων στη νόσο της σχιζοφρένειας. Αυτή θεωρείται μια πιλοτική μελέτη παρέμβασης μεικτών μεθόδων, όπου οι παρεμβάσεις βασίζονται στην κίνηση και θα δώσουν την κατάλληλη πρόσβαση στην μη λεκτική φύση των αρνητικών συμπτωμάτων όσον αφορά την

σχιζοφρένεια. Η ομάδα χορού συγκρίθηκε μόνο με την τυπική φροντίδα που τους παρείχαν. Οι βαθμολογίες των συμπτωμάτων έδειξαν βελτίωση και στις δύο ομάδες με την ομάδα φροντίδας να εμφανίζει μεγαλύτερη μείωση στη συνολική βαθμολογία ενώ οι μέσες βαθμολογίες στον έλεγχο έδειξαν μείωση των αρνητικών συμπτωμάτων για εκείνους στην ομάδα φροντίδας αλλά και μια πολύ μικρή αύξηση των αρνητικών συμπτωμάτων στην ομάδα χορού. Ωστόσο, μια ανάλυση των βαθμολογιών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) για την Αναπηρία (WHO - DAS), που μετρά την ψυχοκοινωνική λειτουργία, δείχνει ότι υπάρχει μια μέτρια επίδραση, οφελώντας την ομάδα φροντίδας. Αντίθετα, τα ποιοτικά αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ασθενείς της ομάδας χορού ανέφεραν μειωμένα συμπτώματα αντικοινωνικής δραστηριότητας, ελιγμών και αγωνίας καθώς και αυξημένη βελτίωση στην κινητικότητα, την αυτοεξυπηρέτηση και τη γνώση.

Βέβαια, τα αποτελέσματα μιας δημοσιευμένης πιλοτικής μελέτης του Hackney and Eargart το 2010 για άτομα που πάσχουν από σοβαρή ψυχική ασθένεια έδειξαν ότι η χοροθεραπεία δεν παρουσίασε σημαντικές επιπτώσεις όσον αφορά τα συμπτώματα της ψυχικής ασθένειας ή της ποιότητας ζωής, ωστόσο έδειξε βελτίωση στην ισορροπία και στην κινητικότητά τους.

Σε μια μελέτη του οι Westheimer et al. το 2015 για την νόσο του parkinson ανέπτυξαν ένα πρόγραμμα από το Mark Morris Dance Group και το Brooklyn Parkinson Group που το ονόμασαν Dance for Parkinson Disease (DfPD). Η διάρκεια παρακολούθησης του προγράμματος ήταν 8 εβδομάδες κατά τις οποίες μετρήθηκαν οι αλλαγές στην ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων αλλά και στη λειτουργία του οργανισμού τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι παρουσιάζονται βελτιώσεις στην ποιότητα ζωής τους, κυρίως, ωστόσο αναφέρθηκαν σημαντικές αλλαγές στην λειτουργία του οργανισμού τους, στο 10,4%, καθώς και μεγάλες βελτιώσεις στο βάδισμα, στο 26,7%. Επίσης, παρουσιάστηκαν βελτιώσεις στα επίπεδα τρόμου και ηρεμίας των συμμετεχόντων, στο 18,5% παρόλο που δεν παρουσίασαν κάποια, στατιστικά, σημαντική διαφορά, η οποία όμως μπορεί να θεωρηθεί λειτουργικά σημαντική διαφορά.

Οι Hokkanen et al το 2008 σε μια μελέτη τους σύγκριναν την επίδραση που έχει η χοροθεραπεία σε σχέση με μια μη χορευτική θεραπεία αναφορικά με την γνώση σε πάσχοντες με άνοια. Οι συμμετέχοντες δραστηριοποιήθηκαν σε χορευτικές συνεδρίες για 30-45 λεπτά μία φορά την εβδομάδα για εννέα εβδομάδες. Η ομάδα χορού έδειξε βελτιωμένη ικανότητα στην κίνηση και στον σχεδιασμό συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Αυτό έγινε φανερά αντιληπτό από το Clock Drawing Test, το οποίο χρησιμοποιείται για την εκτίμηση των γνωστικών αλλαγών μεταξύ ασθενών με άνοια. Η ομάδα ελέγχου που δεν έκανε χορευτική θεραπεία παρουσίασε επιδείνωση στο Clock Drawing Test. Τα συμπεράσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι η θεραπεία χορού μπορεί να ωφελήσει τα επίπεδα

ευαισθητοποίησης των ασθενών με άνοια και να προωθήσει τις ικανότητες αυτοεξυπηρέτησης τους.

### **Συμπεράσματα**

Τις τελευταίες δεκαετίες, η χοροθεραπεία είναι μια μέθοδος που λειτουργεί ως παρέμβαση στη θεραπεία μιας σειράς ψυχιατρικών συμπτωμάτων. Πολλά στοιχεία από την βιβλιογραφία αποδεικνύουν την κλινική αποτελεσματικότητα αυτών των παρεμβάσεων, ωστόσο απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την τεκμηρίωση ορισμένων στοιχείων. Τα υπάρχον στοιχεία δείχνουν ότι οι μηχανισμοί στους οποίους βασίζεται η χοροθεραπεία περιλαμβάνουν βελτιώσεις της ενσωματωμένης γνώσης και της αντίληψης. Η ενσωμάτωση της άσκησης και της μουσικής, καθώς και η συμμετοχή γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών διαδικασιών στο χορό, δίνει τη δυνατότητα να αποτελούν μια αποτελεσματική παρέμβαση σε ένα ευρύ φάσμα διαταραχών και ασθενειών. Όχι μόνο δείχνει υπόσχεση για τη μείωση ενός πολύ ευρέος φάσματος συμπτωμάτων, αλλά είναι επίσης οικονομικά αποδοτικό και μπορεί να είναι μια πιο ευχάριστη παρέμβαση, αυξάνοντας την προσήλωση και την ικανοποίηση του ασθενούς.

Η χοροκινητική θεραπεία από την μέχρι τώρα έρευνα έχει δείξει ότι έχει θετικό αντίκτυπο στις αντιλήψεις του εαυτού και του σώματος, την ευημερία, την εικόνα του σώματος, την αντίληψη της σχέσης, το συναίσθημα και τη βιογραφία σε ψυχιατρικούς ασθενείς.

## **Βιβλιογραφικές αναφορές**

- Abraham A., Hart A., Andrade I. & Hackney M. E., (2018). Dynamic neuro-cognitive imagery improves mental imagery ability, disease severity and motor and cognitive functions in people with Parkinson 's disease. *Neural plasticity*. Pp 1-15.
- Ana Lossing, Mary Moore & Micah Zuhl, (2016). Dance as a treatment for neurological disorders. *Body, movement and dance in psychotherapy*. 12, 3.
- Andrade-Moraes, C. H., Oliveira-Pinto, A. V., Castro-Fonseca, E., da Silva, C. G., Guimarães, D. M., Szczupak, D., Gomes, B. V. (2013). Cell number changes in Alzheimer's disease relate to dementia, not to plaques and tangles. *Brain*, 136, 3738–3752.
- Andrea Pfennig, Tom Bschor, Peter Falkai and Michael Bauer, (2013). The Diagnosis and Treatment of Bipolar Disorder Recommendations from the Current S3 Guideline. *Dtsch Arzbebl Int*. 110. 6. pp 92-100.
- Bonnie Swaine, Frédérique Poncet, Brigitte Lachance, Chloé Proulx-Goulet, Vicky Bergeron, Elodie Brousse, Julie Lamoureux, and Patricia McKinley, (2020). The Effectiveness of Dance Therapy as an Adjunct to Rehabilitation of Adults with a Physical Disability. *Front Psychol*. 11. pp 1963.
- Boonie Meekums, Vicky Karkou, E. Andrea Nelson (2015). Dance movement therapy for depression. *Cochrane Database of systematic review*.
- B. Levine, H. M. Land, (2016). A meta- synthesis of qualitative findings about dance/ movement therapy for individuals with trauma. *Qual. Health Res*. 26, 3. pp 330-344.
- Brodaty, H., Green, A., & Koschera, A. (2003). Meta-analysis of psychosocial interventions for caregivers of people with dementia. *Journal of the American Geriatrics Society*, 51, 657–664.10.1034/j.1600-0579.2003.00210.x
- Caldwell, C., & Koch, S. C. (2018). Working with embodied memory: The moving cycle as a phenomenological body psychotherapy method. *Journal of Consciousness Studies*, 25, 242–255.
- Chace M. (1953). Dance as an agjunctive therapy with hospitalized mental patients. *Bulletin of the Menninger Clinic*. 17. pp 219-225.
- Cruz, R. F. (2016). Dance/movement therapy and developments in empirical research: The first 50 years. *American Journal of Dance Therapy*. 38, 2, pp 297–302.
- Edoardo Rosario de Natalea, Kai Stephan Paulusb, Elena Aielloc, Battistina Sannac, Andrea Mancaa, Giovanni Sotgiua, Paolo Tranquilli Lealic and Franca Deriu, (2017).

Dance therapy improves motor and cognitive functions in patients with Parkinson's disease. *NeuroRehabilitation* . 40. pp 141–144.

- Fran J. Levy, EdD, MSW, ADTR, (1988). Dance movement/therapy. A healing art. The American Alliance for health.
- F. Rohricht, S. Priebe, (2006). Effect of body- oriented psychological therapy on negative symptoms in schizophrenia: a randomized controlled trial. *Psychol. Med.* 36, 5. pp 669-678.
- G. Aktas, F. Ogce, (2005). Dance as a therapy for cancer prevention. *Asian Pac J Cancer Prev.* 6, 3. pp 408-411.
- Galderisi S, Heinz A, Kastrup M et al., (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry.* 14. pp 231–233.
- Georgios Sivvas, Sofia Vatsiou, Zarifi Vasoglou, Dafni Anastasia Fillipou, (2015). Dance contribution in health promotion. *Journal of physical education and sport.* 9,15 (3). pp 484-489.
- Hackney ME, Kantorovich S, Earhart GM., (2007). A study on the effects of Argentine tango as a form of partnered dance for those with Parkinson disease and healthy elderly. *Am J Dance Ther.* 29, 2. pp 109–127.
- Hackney ME, Kantorovich S, Levin R, Earhart GM., (2007). Effects of tango on functional mobility in Parkinson disease: A preliminary study. *J Neurol Phys Ther.* 31. pp 173–179.
- Hackney ME, Earhart GM., (2009). Effects of Dance on Movement Control in Parkinson's disease: A Comparison of Argentine Tango and American Ballroom. *J Rehabil Med.* 41. pp 475–481.
- Heidemarie Haller, Dennis Anheyer, Holger Cramer and Gustav Dobos, (2019). Complementary therapies for clinical depression: an overview of systematic review. *BMJ Open.* 9, 8. pp e028527.
- Hokkanen, L., Rantala, L., Remes, A. M., Härkönen, B., Viramo, P., & Winblad, I. (2008). Dance and movement therapeutic methods in management of dementia: A randomized, controlled study. *Journal of the American Geriatrics Society,* 56, 771–772.
- **Hye-Jin Lee, Seung-Ho Jang, Sang-Yeol Lee, Kyu-Sic Hwang M.A,** (2015). Effectiveness of dance/ movement therapy on affect and psychotic symptoms in patients with schizophrenia. *The arts in Psychotherapy.* 45. Pp 64-68.

- Jeong Y. J., Hong S. C., lee M. S., Park M. C., Kim Y. K. & Suh C. M., (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *The international Journal of Neuroscience*. 115, 12. pp 1711- 1720.
- Joke Bradt, Minjung Shim & Sherry W Goodill, (2015). Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database Syst Rev*. 1.
- Jun Xia and Tessa Jane Grant. (2009). Dance therapy for people with schizophrenia. *Schizophr Bull*. 35, 4. Pp 675-676.
- Keyes CLM. Mental health as a complete state: how the salutogenic perspective completes the picture. In: Bauer GF, Hämmig O. ed. *Bridging occupational, organizational and public health*. Dordrecht: Springer; 2014: 179–192
- Koch, S. C., Morlinghaus, K., & Fuchs, T. (2007). The joy dance: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 34, 340–349.
- Kotrotsiou Euaggelia, Ioanna V. Papathanasiou, Kotrotsiou Stiliani, (2006). *Schizophrenia and family*. Reserchgate.
- Kyungho Lee, (2019). *Developing Empathy for People with Bipolar Disorder through Interactive Performance*. Proceedings of EVA London 2019.
- Madeleine E. Hackney and Gammon M. Earhart, (2010). Effects of Dance on Gait and Balance in Parkinson Disease: A Comparison of Partnered and Non-Partnered Dance Movement. *Neurorehabil Neural Repair*. 24, 4. pp 384 - 392.
- Madeleine E. Hackney and Gammon M. Earhart, (2010). Social partnered dance for people with serious and persistent mental illness: a pilot study. *J. Nerv. Ment. Dis*. 198, 1. pp 76-78.
- Maria-Sophie Kiepe MPH, Barbara Stocking MD, Thomas Keil MD, MSc. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dance on physical and mental health illnesses: A systematic review. *The art in psychotherapy*. 39, 5. pp 404- 411
- **Maria Pisu, Wendy Demark-Wahnefried, Kelly M Kenzik, Robert A Oster, Chee Paul Lin, Sharon Manne, Ronald Alvarez, and Michelle Y Martin**, (2018). A dance intervention for cancer survivors and their partners (RHYTHM). *J Cancer Surviv*. 11, 3. pp 350–359.

- Marika Demers and Patricia McKinley, (2015). Feasibility of delivering a dance intervention for subAcute stroke in a rehabilitation hospital setting. *Int. J. Environ. Res.* 12, 3. pp 3120- 3132.
- Martinec, R. (2018). Dance movement therapy in the wider concept of trauma rehabilitation. *J Trauma Rehabilitation*, 1, 1.
- Mathew Chiang, William Bernard Reid-Varley, Xiaoduo Fan, (2019). Creative art therapy for mental illness. *Psychiatry research.* 275. pp 129- 136.
- McKinley P, Jacobson A, Leroux A, Bednarczyk V, Rossignol M, Fung J., (2008). Effect of a community-based Argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *J Aging Phys Act.* 16, 4. Pp 435–53.
- Meredith Ritter, BA & Kathryn Graff Low PhD, (1996). Effects of dance/movement/therapy: A meta-analysis. *The arts in psychotherapy.* 23, 3. pp 249-260.
- M. Alexia, P. Ktonas, P. Hondraki, E. Daskalopoulou, G. Kyriakopoulos, N. T. Economou et al, (2012). An application of the primitive expression form of dance therapy in a psychiatric population. *The arts in psychotherapy.* 39. pp 95-101.
- M. D. Chen, Y. H. Kuo, Y. C. Chang, S. T. Hsu, C. C. Kuo, J. J. Chang, (2016). Influences of aerobic dance on cognitive performance in adults with Schizophrenia. *Occup. Ther. Int.* 23, 4. pp 346-356.
- M. L. Merritt Millman, Devin B. Terhune, Elaine C. M. Hunter, Guido Orgs, (2020). Towards a neurocognitive approach to dance movement therapy for mental health: A systematic review. *Comprehensive review.*
- M. Ritter, K, G, Low, (1996). *The Art in Psychotherapy.* *Psychoth.* 23, 3. pp 249-260.
- M. Ritter, K, G, Low, (1998). *Arts in Psychotherapy.* *Psychoth.* 25,2. Pp 101- 104.
- N. Murti, (2002). Healthy body, healthy mind. *Psychologist.* 15. pp 412-413.
- O’Bryant, S. E., Humphreys, J. D., Smith, G. E., Ivnik, R. J., Graff-Radford, N. R., Petersen, R. C., & Lucas, J. A. (2008). Detecting dementia with the mini-mental state examination in highly educated individuals. *Archives of Neurology*, 65, 963–967.
- Olazarán, J., Reisberg, B., Clare, L., Cruz, I., Peña-Casanova, J., Del Ser, T., Lai, C. (2010). Non pharmacological therapies in Alzheimer’s disease: A systematic review of efficacy. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 30, 161–178.
- Palazidou, E. (2012). The neurobiology of depression. *British Medical Bulletin*, 101, 127–145.

- Patel V. (2018). Ενεργώντας νωρίς: το κλειδί για την πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας . JR Soc Med. 111 : 153–157.
- Phoebe Woei-Ni Hwang, MS and Kathryn L. Braun, DrPH, (2015). The effectiveness of dance interventios to improve older adults' health: a systematic literature review. Altern their health Med. 21, 5. pp 64-70.
- Pylvanainen P. M., Muotka J. S. & Lappalainen R., (2015). A dance movement therapy group for depressed adult patients in a psychiatric outpatient clinic: Effects of the treatment. Frontiers in Psychology. 6. pp 980.
- Punkanen, M., Saarikallio, S., & Luck, G. (2014). Emotions in motion: Short-term group form dance/movement therapy in the treatment of depression: A pilot study. The Arts in Psychotherapy, 41, 493–497.
- *Rastislav Šumec, Pavel Filip, Kateřina Sheardová and Martin Bareš*, (2015). Psychological Benefits of Nonpharmacological Methods Aimed for Improving Balance in Parkinson's disease: A Systematic Review. *Behav Neurol*. pp620674.
- Ren J. & Xia J., (2013). Dance therapy for schizophrenia. The Cochrane database of systematic review. 10.
- Romina Tavormina, Maurilio Giuseppe Maria Tavormina, (2018). Overcoming depression with dance movement therapy: A case report. Psychiatr Danub. 7. pp 515-520.
- Romina Tavormina, Maurilio Giuseppe Maria Tavormina, (2017). Overcoming the social stigma on moon disorders with dancing. Psychiatr Danub. 29, 3. pp 427- 431.
- R. Samaritter, (2018). The aesthetic turns in mental health: Reflections on an explorative study into practices in the arts therapies. Behavioral Sciences. 8, 4. pp 41.
- Sabine C. Koch, Roxana F. F. Riege, Ktharina Tisborn, Jacelyn Biondo, Lily Martin and Andreas Beelmann, (2019) Effects of ance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-Analysis Update. Front Psychol. 10. pp 1806.
- Silvana Galderisi, Andreas Heinz, Marianne Kastrup, Julian Beezhold, Norman Sartorius, (2017). A proposed new definition of mental health. Psychiatr.51(3): 407–411.
- Song R, June KJ, Kim CG, Jeon MY, (2004). Comparisons of Motivation, Health Behaviors, and Functional Status among Elders in Residential Homes in Korea. Public Health Nursing. 21, 4. Pp 361–371.

- Strassel, Juliane K., Cherkin, Daniel C., Steuten, Lotte, Sherman, Karen J. Vrijhoef, Hubertus J. M., (2011). A Systematic Review of the Evidence for the Effectiveness of Dance Therapy. *Alternative Therapies in Health & Medicine*. 17, 3. pp50-59.
- S.C. Koch, (2017). Arts and health: Active factors and a theory framework of embodied aesthetics. *The Arts in Psychotherapy*. 54. pp. 85-91.
- S.L. Villa, N. Pai, (2013). The measurement of burden of care in serious mental illness: A qualitative review. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 47. pp. 223-234.
- Vicky Karkou, Supriya Aithal, Ania Zubala, Bonnie Meekums, (2019). Effectiveness of dance movement therapy in the treatment of adults with depression: A systematic review with meta- analysis. *Front Psychol*. 10. pp 936.
- Westheimer, O., McRae, C., Henchcliffe, C., Fesharaki, A., Glazman, S., Ene, H., & Bodis-Wollner, I. (2015). Dance for PD: A preliminary investigation of effects on motor function and quality of life among persons with Parkinson's disease (PD). *Journal of Neural Transmission*, 122. pp 1263–1270.
- Whitehouse, M. S. (1999). *Authentic movement: Essays* by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.