# Deju un kustību terapija rehabilitācijas kontekstā. Kas tā ir, kam piemērota

Veselības aprūpē beidzamo 10 gadu laikā klāt nākušas un sekmīgi aprobētas Eiropā un citviet pasaulē jau labi zināmas jomas kā mākslu terapija. Latvijā veselības aprūpē mākslu terapija pieejama četrās atšķirīgās specializācijās- kā deju un kustību terapija, kas visbiežāk pieejama tieši rehabilitācijas jomā, arī psihiatrijā, soc.aprūpē un citviet, kā nākamā minama mūzikas terapija, vēl arī drāmas terapija un vizuāli plastiskās mākslas terapija. Jāatzīmē, ka rehabililtācijas vidē, kā tas notiek arī Rehabilitācijas centrā “Līgatne”, deju un kustību terapeiti strādā pārsvarā multidisciplinārās komandas ietvaros.

Kas ir Deju un kustību terapija?

Deju un kustību terapija (DKT) ir veselības aprūpes virziens, kas savā darbā izmanto mākslu – deju un kustību, - lai uzlabotu jūsu fizisko, emocionālo, kognitīvo (uztvere, atmiņa, domāšana u.c.) un sociālo veselību. Deju un kustību terapija balstās pamatnostādnē, ka ķermenis un psihe ir savstarpēji saistīta un mijiedarbīga sistēma, kas nozīmē, ka izmaiņas jūsu ķermenī un kustībās rada izmaiņas jūsu emocionālajā stāvoklī un otrādi.

Ar ko Deju un kustību terapija atšķiras no fizioterapijas vai dejošanas? Rehabilitācijas jomā labāk atpazīst fizioterapiju, ergoterapiju, audiologopēdiju u.c

Deju un kustību terapijas procesā, atšķirībā no dejošanas un fizioterapijas, u.c., nozīme ir radošai sadarbībai ar terapeitu un jūsu pārdomām par šo terapijas procesu. Ja skatuviskajā, strukturētajā dejā kustība pamatā tiek “veidota skatītājam” un šim skatītājam visnotaļ varētu būt vienalga, ko dejotājs tai brīdī jūt- slāpes, nogurumu, prieku vai izsīkumu, tad deju un kustību terapijas kabinetā skatītāju nav. Nozīme ir tam, ko jūs terapijas procesā jūtat, ko pamanāt kā izmaiņas, vajadzības savā ķermenī. Deju un kustību terapijā jūs kopīgi ar terapeitu meklējat kā ķermenis izpauž savas psihoemocionālās vajadzības, ķermenis terapijas procesā ir instruments un reizē sabiedrotais, ko iepazīt kā no jauna, ieklausoties sevī un rodot jaunu izjūtu, jaunu ķermeņa tēla, radošas izpausmes un apjausmas procesu. Pie kam deju un kustību terapeits nekoncentrējas uz kādu atsevišķu simptomu, bet vēršas pie jums kā veseluma- holistiskā perspektīvā.

Vai jābūt dejotājam, lai veiksmīgi piedalītos deju un kustību terapijā?

Nē, nav jābūt dejotājam. Reizumis pat ir tā, ka tieši profesionāliem dejotājiem gribētos resursu izpratnei, kermeņa tēla, apzinātības, pašizjūtas u.c. problēmu gadījumā ieteikt pamēģināt kādu citu mākslu terapijas specializāciju - piemēram vizuāli plastisko mākslas terapiju, mūzikas vai drāmas terapiju. Jo profesionāls dejotājs nereti ir trenēts pārvarēt ķermeņa fiziskos ierobežojums, nepievērst uzmanību tam, ka cieš dažādas sāpes, un ar šādu klientu ir grūtāk (bet ne neiespējami) rast jaunu izpratni par ķermeni, kustību, sajūtu un psihoemocionālo vajadzību rakursu. Tālab visnotaļ iespējams, ka cilvēki bez īpašas dejošanas pieredzes daudz tiešāk spēj atvērties un integrēt jauno kustībā un dejā balstīto atveseļošanās pieredzi.

Kam tad būtu iesakāma un piemērota deju un kustību terapija?

Pacientiem rehabiltācijas procesā, pēc dažādām traumām, insulta, ar parēzēm, spastiku, kustību, pārvietošanās traucējumiem. Arī klientiem/pacientiem ar fiziskiem simptomiem, kam ir emocionāls pamats. Patlaban pasaulē arvien vairāk pierādījumos balstītas prakses pētījumi pierāda, ka pieaug tā dēvēto “neizskaidrojamo simptomu” klāsts – ārsts cilvēku nosūta uz daudz, dārgiem un komplicētiem izmeklējumiem, bet rezultātā nav objektīvu atradņu par organiskiem traucējumiem. Tomēr cilvēkam sāp, ir diskomforts, un tieši šajā aspektā ļoti palīdzošas ir šīs atbalstošās terapijas, tostarp deju un kustību terapija.

Kam vēl iesakāma deju un kustību terapija?

Slimu cilvēku tuviniekiem, arī aprūpes jomā strādājošiem, kam var draudēt izdegšanas pazīmes. Ir gadījumi, kad visa maksimālā uzmanība ir tieši slimniekam, sevišķi hroniskām formām, arī ilgstošiem traucējumiem, kamēr slimajam blakus klusām, nemanot “izdeg” tuvinieks. Tā pa lielai daļai ir galvenokārt mūsu pašu atbildība - rūpēties par to, lai tas avots, no kura smeļ tie, kas no mums atkarīgi, būtu uzpildīts un sakārtots labai ilgmūža dzīves kvalitātei. Strādājot RC “Līgatne”, prieks redzēt, ka klienti un viņu tuvinieki var atrast sev atbalsta programmas.

Kā ir ar bērniem deju un kustību terapijā?

Deju un kustību terapija ir iesakāma un piemērota gan bērniem ar uzvedības traucējumiem, gan emocionālām grūtībām, gan funkcionāliem traucējumiem. Deju un kustību terapija saudzīgā veidā var iemācīt tolerēt sapratni par trauksmi, impulsivitāti, apjaust savas robežas un kreatīvi papildināt kustību vārdnīcu reizēm, kad ir “grūti nosēdēt” skolas solā- tas var ļaut bērnam atpazīt un piemēroti izreaģēt savas kustību vajadzības.

Kam vēl?

Kopumā deju un kustību terapija ir piemērota gan pacientiem/klientiem ar fiziskiem ierobežojumiem (piemēram samierināties ar savu ķermeni pēc ķiruģiskām izmaiņām), gan pacientiem/klientiem ar psiholoģiskām grūtībām. Arī psihiatrijas pacientiem, vecākiem cilvēkiem (senioriem), grūtniecēm, un, protams, arī cilvēkiem, kas vēlas attīstīt savu personību. Arī, ja jūs piedzīvojat intensīvus pārdzīvojumus, bet ir pārāk grūti par tiem runāt, ja jums ir emocionālas problēmas vai pārmērīgs stress, spriedze, kas izpaužas kā pārmērīgs sasprindzinājums kādās ķermeņa zonās. Vai, ja jums ir neapmierinātība ar savu ķermeņa tēlu, vai personīgās grūtības izpaužas ķermeniskā formā (piem. ja jums grūti atslābināties, ir neizskaidrojamas saspringuma izraisītas sāpes u.c.).

Vai deju un kustību terapijā var piedalīties arī cilvēks, kas nerunā?

Jā, noteikti. Tieši deju un kustību terapija sniedz iespēju paust savas jūtas, sniedz neverbālās komunikācijas iespējas tiem, kam zaudēta, vai nav runas spēja.

Kā notiek deju un kustību terapija?

Atkarībā no rehabiltitācijas un/vai jūsu problēmas un vajadzībām, grūtību rakstura, sesijas sākumā tiek noteikti terapijas mērķi. Terapija notiek drošā, labvēlīgā atmosfērā, terapeita vadībā. Sesiju veido saruna un sabalansēta kustību aktivitāte, kas ļauj radoši izpaust domas, sajūtas un emocijas. Procesā tiek izmantots ritms, mūzika un dažādi palīgmateriāli (DKT rekvizīti- audumi, bumbas, lakati u.c.). Sesija noslēdzas ar sarunu, kurā tiek apkopota gūtā pieredze. Deju un kustību terapija ir piemērota visu vecumu cilvēkiem, tā var notikt individuāli vai grupās atbilstoši jūsu diagnozei, vajadzībām, vecumposmam.

Kā klienti vērtē deju un kustību terapiju?

Nereti klienti reflektē, ka ir iestājies lielāks miers, labizjūta, mazinājies saspringums un it kā rasti jauni spēki un resursi. “Ir sajūta, ka pēc deju un kustību terapijas manī ir atraisījušies sen sasieti mezgli”- vīrietis pēc politraumas. “Jaunā kustību pieredze man iedeva brīvības sajūtu, es ne vien pieņēmu savu slimības skarto pusi, bet arī sapratu, ka varu pa jaunam sajust visu ķermeni kopumā- radošumā un brīvāku nekā agrāk. Esmu kā spārnos ”- sieviete pēc insulta.

Teksta autore:

Solvita Zemīte

Rehabilitācijas centra ”Līgatne” sertificēta deju un kustību terapeite.