

# Проект «Музика, яка лікує»



## Результати дослідження

## ЗМІСТ

|                        |   |
|------------------------|---|
| Подяка                 | 3 |
| Резюме                 | 3 |
| Що таке ІннерДенс      | 3 |
| Чому саме сон?         | 4 |
| Учасники               | 5 |
| Перебіг дослідження    | 5 |
| Кількісні результати   | 6 |
| Суб'єктивні зміни      | 6 |
| Наукові обґрунтування  | 7 |
| Висновки               | 8 |
| Інформація про авторку | 9 |

## ПОДЯКА

Всім людям, які підтримували це дослідження, які приймали участь чи навіть просто висловили своє добре ставлення до цієї ідеї – величезне ДЯКУЮ!

Щира подяка також – Паю Віларацца і всій спільноті ІннерДенс у світі за ваші знання, мудрість, відданість і підтримку в цьому та інших проектах, що розгортаються в Україні в ці не прості часи.

Окрема пошана – моїй родині, яка підтримує будь-яку мою ініціативу та активно приймає участь у всіх процесах проекту.

## РЕЗЮМЕ

Цей звіт презентує огляд дослідження «Музика, яка лікує», що перевіряє вплив ІннерДенсу на якість сну та загальне самопочуття людини.

ІннерДенс, травма-інформований процес зцілення, базований на звуках і шумах певних частот, показав помітні покращення емоційної регуляції та заспокоєння нервової системи. Учасники повідомляли про відчуття безпеки, глибокого відпочинку, помітного покращення якості сну, часто вперше за багато років.

Представлені докази демонструють, що ІннерДенс не просто ефективний, а ще й масштабований, адаптивний та вкрай необхідний у середовищах з високим рівнем стресу та психологічного навантаження.



## ЩО ТАКЕ ІННЕРДЕНС?

Процес ІннерДенс – це потужна система, що поширилася по всьому світу за останні 20 років і допомогла сотням тисяч людей завдяки своїй здатності впливати на Вегетативну Нервову Систему та такі її функції, як «бий або біжи» та «відпочивай і перетравлюй», що регулюють наші думки, поведінку, сон, емоції, а також наші довгострокові метаболічні та імунні функції.

ІннерДенс – це тілесно-орієнтована терапевтична практика, заснована на нейрофізіологічних особливостях роботи мозку, в якій використовується спеціально підібраний звуковий ряд. Вона дозволяє учасникам м'яко входити в особливий стан свідомості, де можливі інтеграція травматичного досвіду, відновлення та самозцілення.

В умовах війни в Україні ІннерДенс відкриває ресурсний шлях до відновлення внутрішньої цілісності, повернення відчуття безпеки і глибокого переживання миру всередині людини.

«Ця практика стає рятівним колом для тих, хто прагне відновити своє життя» — **Каролайн Георгіу**, консультантка з травми, тілесно-орієнтована терапевтка, фасилітаторка сесій ІннерДенс (Шотландія).

## ЧОМУ САМЕ СОН?



Сон – це не «пасивний відпочинок», а найактивніший та найважливіший процес для мозку і тіла, який буквально визначає якість нашого життя. В нормі, під час сну мозок структурує пам'ять, вирішує задачі, розвантажує психіку від нервового навантаження, зменшуючи ризик депресії, тривоги та психічних розладів. Під час здорового сну активуються клітини, що борються з вірусами та запаленнями. Здоровий сон балансує кров'яний тиск, зменшує тягу до переїдання, налагоджує відновлення та регенерацію, забезпечує більшу стресостійкість та зменшує емоційну вразливість.

В напружених умовах сьогодення ми втрачаємо можливість здорового сну. Невизначеність, тривоги, зовнішні загрози призводять до того, що наш мозок перебуває в стані гіперзбудження (люди знаходяться в напруженні 24\7, будь-який звук сприймається як небезпека), як результат – важко заснути. Сон стає поверхневим і фрагментованим (часто люди вимушені прокидатись серед ночі і ховатись в укриттях, не призначених для сну), як результат – мозок не переходить у глибокі фази. Тих, хто пережив втрати чи був свідком загрозливих подій, мучать кошмари та «флеш-беки», бо мозок намагається інтегрувати травму. В цілому наші циркадні ритми змішуються, тіло «вмикає» режим виживання, а не регенерації і відпочинку – кортизол зростає, імунітет падає, серце працює на межі...

Практика ІннерДенс базується на використанні музики як важливого механізму впливу на наші циркадні ритми – 24-годинний внутрішній годинник, що регулює розклад Вегетативної Нервової Системи, який може бути порушений стресом, зовнішніми загрозами та загальними змінами, пов'язаними з їжею, кліматом, технологіями та іншими тригерами, що регулярно запускають наші механізми реагування.

Процес ІннерДенс працює з системами мозкових хвиль, які впливають на генерацію гормонів, що сигналізують про стрес та дисбаланс, зокрема кортизолу та глутамату. Завдяки спеціально розробленій музиці налагоджується вивільнення ГАМК, мелатоніну, дофаміну, окситоцину, вазопресину та серотоніну, і учасники заново відкривають для себе природні ритми, які підтримують здоровий рівень довіри, спокою, енергії та позитивного настрою.



## УЧАСНИКИ

В дослідженні взяли участь 50 людей (чоловіки та жінки віком від 17 до 65 років), які проживають в різних містах України та Європи. Учасники запрошувались через розповсюдження інформації щодо дослідження через знайомих та соціальні мережі. Участь в дослідженні була безкоштовна та добровільна. Вийти з проекту можна було у будь-який момент.

## ПЕРЕБІГ ДОСЛІДЖЕННЯ

Перед початком дослідження учасники заповнили Анкети, Пітсбурзький опитувальник на визначення якості сну (PSQI) та Тест «Шкала тяжкості інсомнії».

Перші три дні дослідження учасники спали в звичайних умовах, але кожного ранку заповнювали «Щоденник сну», визначаючи суб'єктивну оцінку якості сну та стану вранці.

На четвертий день учасники дослідження були розділені на 3 групи:

- Група А – лягала спати під трек, спеціально розроблений для сну з урахування всіх правил та концепцій ІннерДенс.
- Група Б – використовувала просту медитативну музику (шум прибою на фоні фортепіано)
- Група В – спали без музики, у звичайних умовах

Всі учасники продовжили заповнювати «щоденник сну» щоранку.

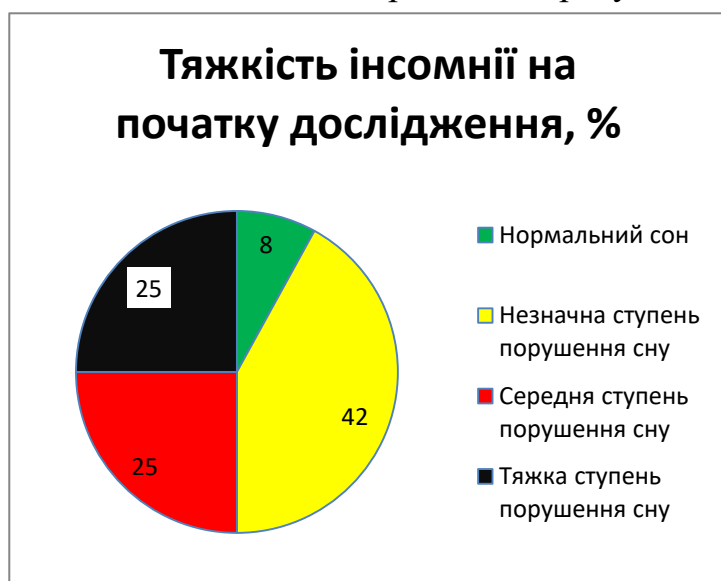
Наприкінці дослідження всі учасники повторно заповнили Пітсбурзький опитувальник на визначення якості сну (PSQI) та Тест «Шкала тяжкості інсомнії».

## КІЛЬКІСНІ РЕЗУЛЬТАТИ

На цих діаграмах приведені результати Пітсбурзького опитувальника на визначення якості сну (PSQI) групи А до та після місяця використання треку для сну.



Нижче приведені результати тесту «Шкала тяжкості інсомнії» групи А до та після місяця використання треку для сну.



## СУБ'ЄКТИВНІ ЗМІНИ

«Доброго ранку!! Дуже дякую!!! Я не можу згадати, де і як я знайшла вас і вийшла на цей експеримент, але я залишилася дуже задоволена! Відчутні результати особисто я помітила тільки в останній тиждень, спати я стала меншою за часом, але якість сну покращилася, ранковий настрій спокійніший і приємніший. Я вам дуже вдячна і ... Ваша музика мені так подобається зараз, що я хочу поки продовжувати спати тільки під неї.»

«За цей місяць навчився засипати під незв'язні звуки та прокидатися з гарним настроєм.»

«ЯРНА, дякую! Проходила участь у дослідженні групи А. Здобула відмінний результат. Засинаю швидше та легше. І, як би не минула ніч, стан більш ресурсний, зібраний. Хочу продовжити використовувати треки для сну.»

«Прокидатися став однозначно легше. Звичайно, коли сплю 5-6 годин, то не виспався і із задоволенням поспав би ще 2-3 години, але стан і настрої явно кращий - можна сказати, продуктивніший і гармонійніший. І це незважаючи на те, що швидким засипанням за 5 хвилин похвалитися не можу. Загалом – дуже задоволений. Дякую.»

«Сьогодні вперше за всі дні я проспала рівно 8 годин, не прокидаючись, незважаючи на вечірній кавун...Заснула швидко, прокинулася у відмінному настрої, 10 із 10!!!! От би завжди так!!»

## НАУКОВІ ОБҐРУНТУВАННЯ

Як відомо, життєдіяльність людини впорядковується циркадним ритмам, які впливають на мозкову активність та діапазон хвиль роботи мозку.



Стовбур мозку та підкіркові області мозку, відповідаючи за синхронізацію наших внутрішніх ритмів під час стадій неспання та сну, дуже чутливі до впливу музики, яка залучає Дельта, Тета, Альфа, Бета частоти, та субкортикальні й гамма імпульси.

Процес ІннерДенс базується на створенні музики, яка формує багатоетапний простір, що переводить учасників у фази швидкого сну (REM) як у стані сну, так і в стані неспання, дозволяючи обробці інформації

відбуватися одночасно на свідомому, напівсвідомому та несвідомому рівнях, що призводить до короткострокових та довгострокових трансформацій, впливаючи на всі вікові групи. (Thaut, 2005; Fachner, 2019)

При створенні треків для дослідження були використані декілька типів музичних варіацій:

- Музичні анксиолітики – спеціальні плейлисти, розроблені для посилення генерації та споживання серотоніну та нейромедіаторів ГАМК у гіпоталамусі, які знижують високий рівень кортизолу та норадреналіну в тих випадках, коли гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь надмірно стимулюється в надзвичайних ситуаціях. (Salimpoor, 2011)

- Музичні гіпнотики – спеціальні плейлисти, розроблені для посилення генерації та споживання рівня мелатоніну при безсонні та порушенні сну та циркадних ритмів. Ці плейлисти прискорюють стадії сну, які називаються N1 та N2, що підтримують та подовжують стадії N3 або повільнохвильового сну, а також періоди REM, обидва з яких збільшують варіабельність серцевого ритму, метаболізм та імунітет. (Walker & Stickgold, 2006)

## **ВИСНОВКИ**

У час, коли українці вимушені жити в умовах постійного стресу, невизначеності та травматичних подій, турбота про якість сну стає не розкішшю, а життєвою потребою. Сон є ключовим ресурсом для відновлення психіки, нервової системи та загальної здатності справлятися з викликами війни. Практика ІннерДенс, як м'яка тілесно-емоційна терапія, демонструє високий потенціал у гармонізації режимів сну, зниженні тривоги та відновленні глибинного відчуття безпеки.

Завдяки поєднанню нейропсихологічного впливу, музичної стимуляції та тілесного розслаблення, ІннерДенс дозволяє людині перезавантажити власні внутрішні ритми та повернути собі якісний, регенеративний сон. Це робить метод важливим і своєчасним елементом цілісної підтримки психічного здоров'я українців, що стикаються з наслідками воєнної травми.

Подальші дослідження та ширше впровадження ІннерДенс можуть стати значущим кроком до відновлення внутрішньої стійкості суспільства та покращення якості життя людей у період війни та після її завершення.

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРКУ

**Ярна Мерінова** — фасилітаторка InnerDance, психологиня (ДНУ ім. Олесь Гончара), консультантка з групової динаміки (Concordia University, Канада), 20 років досвіду у роботі з деструктивними програмами.

Завдяки підтримці спільноти ІннерДенс, розробила програму реабілітації постраждалих від травм війни в Україні, і проект «Музика, яка лікує» - частина цієї програми. Регулярно проводить групові та індивідуальні сесії онлайн та офлайн.

З питань співпраці та отримання розкладу подальших проектів звертайтеся:

Email: [yarna911@gmail.com](mailto:yarna911@gmail.com)

What's Up" +380679123458

Instagram:

[https://www.instagram.com/innerdance\\_yarna?igsh=MTY5eXkycHp3enRydQ%3D%3D&utm\\_source=qr](https://www.instagram.com/innerdance_yarna?igsh=MTY5eXkycHp3enRydQ%3D%3D&utm_source=qr)

