



Benessere del Caregiver

ERASMUS+ n° 2021-1-IT-02-KA220-ADU-000033494

Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un avallo dei contenuti, che riflettono solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che potrebbe essere fatto delle informazioni in esso contenute.



Sai che la musica ha gli stessi benefici dell'esercizio fisico sulla tua salute mentale?

È quanto hanno dimostrato le ricerche più recenti: ascoltare musica, suonare o cantare migliora la qualità della vita e aumenta il benessere. Per questo motivo è importante che i caregiver si impegnino in attività musicali che possano contribuire a farli sentire meglio e ad alleviare la loro fatica.

La musica può ridurre i livelli di ansia, in quanto diminuisce il cortisolo, ormone associato allo stress, e se una persona ascolta la musica per un periodo di tempo più lungo, ad esempio per alcuni mesi, diminuisce anche l'ansia a lungo termine. Riducendo i livelli di cortisolo, la musica riduce lo stress.

Quando ti trovi in una situazione stressante, puoi usare la musica per affrontarla e sentirti meglio.

La musica favorisce il rilassamento, in quanto è in grado di attivare le onde alfa nel cervello, aumentando il senso di calma e di pace. È importante scegliere la musica che ti aiuta a rilassarti, una musica che ti piace e che crea un'atmosfera serena.

Sai che la musica riduce anche l'agitazione?

Stimolando la produzione di ossitocina, un ormone che provoca emozioni positive ed è anche coinvolto nella creazione di fiducia, la musica aiuta ad allontanare preoccupazioni e timori e diventa anche uno stimolo per creare legami e favorire le relazioni sociali.

Sai che la musica può migliorare la comunicazione con il tuo caro affetto da demenza?

La musica può aiutare a creare un legame con il tuo caro, soprattutto quando la comunicazione verbale viene meno. La musica è un modo di comunicare non verbale che tocca le anime e veicola i messaggi.

Puoi provare a chiedere al tuo caro affetto da demenza di fare qualcosa che solitamente si rifiuta di fare, cantando. Nelle persone anziane con difficoltà di linguaggio, si osservano miglioramenti temporanei della fluidità verbale dopo l'ascolto della musica. Comunicare meglio con il tuo familiare ti farà sentire meglio.

Sai che la musica aiuta anche nei disturbi del sonno?

Diminuendo i livelli di cortisolo e aumentando quelli di ossitocina, la musica lenta e rilassante, ascoltata soprattutto prima di andare a letto, migliora la qualità del sonno e favorisce sonni più lunghi e meno disturbati.

La musica è un linguaggio universale che ci aiuta a esprimere le nostre emozioni, ad elaborare i sentimenti e ad affrontare quelli negativi. Suonare, cantare o ascoltare musica è un modo per liberare le emozioni e per esprimere ciò che è difficile dire a





parole o che non si sapeva nemmeno di provare.

Le persone affette da demenza possono avere scatti d'ira o apatia che non riescono a gestire. Questi stati d'animo possono influenzare l'umore del caregiver, come te. Prova a mettere della musica che sia familiare a entrambi e, se possibile, cerca di ballare con il tuo caro e di avere un contatto fisico: tutto questo aiuterà il vostro rapporto.

La musica può essere uno strumento per migliorare il proprio benessere, per sentirsi meglio e per migliorare la propria vita quotidiana, soprattutto nei momenti di stress, difficoltà e fatica.

