

Terapi Muzik Untuk Kesihatan Mental



Terapi muzik adalah berkesan untuk menangani masalah kesihatan mental. Melalui penggunaan kaedah psikoterapi terapi muzik berupaya menolong mengurus dan mengawal simptom masalah kesihatan mental; memberi kesedaran terhadap perkembangan diri, memberi pandangan dan penjelasan terhadap emosi, tingkah-laku, perhubungan, dan fungsi secara keseluruhan. Kaedah intervensi terapi muzik untuk kesihatan mental termasuklah improvisasi klinikal, menggubah lagu, pembayangan imej berpandukan muzik (*guided imagery music*), relaksasi pernafasan berpandukan muzik, dan sebagainya.



www.mmta.org.my



Music Therapy in Malaysia



malaysiammta@gmail.com

Rujukan untuk Terapi Muzik

Rujukan untuk terapi muzik adalah berdasarkan (tetapi tidak terhad kepada) kriteria di bawah:

- ❖ untuk perkembangan dan pengawalan emosi
- ❖ untuk perkembangan psikososial
- ❖ untuk kesedaran diri dan “mindfulness”
- ❖ untuk motivasi diri
- ❖ untuk membantu dalam proses relaksasi
- ❖ untuk mengurangkan stres, pemikiran negative dan tingkah-laku yang mencabar

