

## Psikozların ve bipolar bozukluklar için psikososyal terapiler DANS VE HAREKET TERAPİSİ

### DANS TERAPİSİ

Dans terapisi, sanatsal bir araç olan dans ve onun temeli olan hareketten, hastanın psikolojik-fiziksel entegrasyonunu teşvik etmek için yararlanır. Bu terapinin amacı, müzik ve diğer araçları destekleyici olarak kullanarak, hastanın kendisi ve diğer insanlarla olan ilişkisini iyileştirmektir. Çalışmanın ağırlık noktası, bedeninin algılama ve ifadesinin ayırıcına varılmasını sağlamak ve hareket repertuarını genişletmektir. Dans terapisinin bir diğer amacı ise, hareket ve hareketin ifadesine ilişkin bilinci işleyerek ve algılama ile duygular arasındaki bağlantıyı kurarak, hareketin biyografik anlamını kavratmak ve beden, zihin ve ruhun bütünsel olarak idrakini desteklemektir. Terapinin seyri törensel olduğundan kişiye istikrar kazandırır. Hastalar bu sayede hareket süreçlerinde gittikçe artan bir rutin ve güvenliğe erişirler.

### SPOR VE HAREKET TERAPİSİ

Hareket terapisinin bütün yöntemleri, hareket yardımı ile genel bir aktivitenin oluşturulmasına dayanır. Bu terapi türü davranışların ve bedensel fonksiyonların olumlu yönde değiştirilmesini amaçlar.

#### Spor ve hareket terapisinin amaçları şunlardır:

- Kişiliğe yönelik amaçlar (günlük yaşamdaki etkinliklere katılarak gerçeklik algılamasının/sınamasının iyileştirilmesi, bir beden şeması oluşturulması ve iyileştirilmesi, kişisel sınırların bilincine vararak kendini güncelleştirme, başarısızlıklar ve çatışmalarla yüzleşerek moral bozukluğu toleransını ve işleme kapasitesini yükseltmek ve en önemlisi de mutluluk ve huzur duygusunu artırmak)
- Çevreye yönelik amaçlar (bir sosyal ilişki ağı oluşturmak ve bunu güvenceye almak, mahalle ve bölgeye uyumlu serbest zaman düzenlemesi yapmak ve zaman yapısına uyumu sağlamak)
- Sosyal amaçlar (kişiler arası iletişimi ve grup içindeki sosyal davranışı iyileştirmek, sosyal ilişkilere uyum ve entegrasyonu sağlamak)
- Fiziksel amaçlar (bedensel ve eşgüdümsel performansı artırmak, fizik kondisyon ve hareket yeteneğini artırmak)
- Yan etkileri azaltmak (denge duygusunu iyileştirmek, çeşitli kas gruplarının eşgüdümünü sağlamak ve hassas motorik yeteneğini iyileştirmek)