

- Cahn, M. R., 2017: *Yoga, meditation and mind-body health: increased BDNF, cortisol, awakening response, and altered inflammatory marker expression after a 3-month yoga and meditation retreat. Frontiers in Human Neuroscience.*
- Chauhan, A., in sod., 2017: *Yoga practice improves the body mass and blood pressure: A randomized controlled trial. International Journal of Yoga.*
- Ganpat, T. S., Negendra, H. R., Selvi, V., 2013: *Efficacy of yoga for mental performance in university students. Indian Journal of Psychiatry.*
- Gothe, P. N., Keswani, K. R., McAuley, E., 2016: *Yoga practice improves executive function by attenuating stress levels. Biological psychology.*
- Gothe, P. N., 2018: *Differences in brain structure and function among yoga practitioners and controls. Frontiers in Integrative Neuroscience.*
- Gothe, N. P., 2019: *Yoga effects on brain health: A systematic review of the current literature. Brain Plasticity.*
- Gotink, A. R., s sod., 2018: *Meditation and yoga practice are associated with smaller right amygdala volume: the Rotterdam study. Brain Imaging and Behavior.*
- Ikai, S., in sod., 2014: *Effects of weekly one-hour hatha yoga therapy on resilience and stress levels in patients with schizophrenia-spectrum disorders: an eight-week randomized controlled trial. The Journal of Alternative and Complementary Medicine.*
- Jarvis, M., 2017: *Meditation and yoga associated with changes in brain. Science.*
- Kamei, T., Toriumi, Y., 2000: *Decrease in serum cortisol during yoga exercise is correlated with alpha wave activation. Perceptual and Motor Skills.*
- Krishnakumar, D., Hamblin, M. R., Lakshmanan, S., 2015: *Meditation and yoga can modulate brain mechanisms that affect behavior and anxiety: A modern scientific perspective. HHS public access.*
- Naveen, G. H., 2016: *Serum cortisol and BDNF in patients with major depression-effect of yoga. International Review of Psychiatry.*
- Ross, A., Thomas, S., 2010: *The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. The Journal of Alternative and Complementary Medicine.*
- Santhakumari, R., in sod., 2015: *Role of yoga in alienating the memory decline and frontal lobe metabolite changes in type 2 diabetes. International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy.*
- Schmalzl, L., Powers, C., Henje Blom, E., 2015: *Neurophysiological and neurocognitive mechanisms underlying the effects of yoga-based practices: towards a comprehensive theoretical framework. Frontiers in Human Neuroscience.*
- Silveira, K., Smart, C. M., 2019: *Cognitive, physical and psychological benefits of yoga for acquired brain injuries: A systematic review of recent findings. Neuropsychological Rehabilitation.*
- Sovik, R., 2000: *The science of breathing- the yogic view. Progress in Brain Research.*
- Telles, S., Singh, N., 2013: *Science of the mind: Ancient yoga text and Modern Studies. The Psychiatric Clinic of North America.*
- Villemure, C., in sod., 2015: *Neuroprotective effects of yoga practice: age-, experience-, and frequency-dependent plasticity. Frontiers in Neuroscience.*
- Wadden, P. K., in sod., 2018: *Yoga practitioners uniquely activate the superior parietal lobule and supramarginal gyrus during emotion regulation. Frontiers in Integrative Neuroscience.*

Demenca in umetnost

Tana Debeljak Štupar

»Umetnost je zato, da z naših duš odplakne prah vsakdanjika.« (Pablo Picasso)

Osebe z demenco je velikokrat težko razumeti in se živeti vanje. Vživljanje v drugega, torej empatija, pa je nujna, če želimo oboledi osebi pomagati ali z njo deliti svoje življenje. Umetnost povezuje različne kulture in nam pomaga razumeti drug drugega.

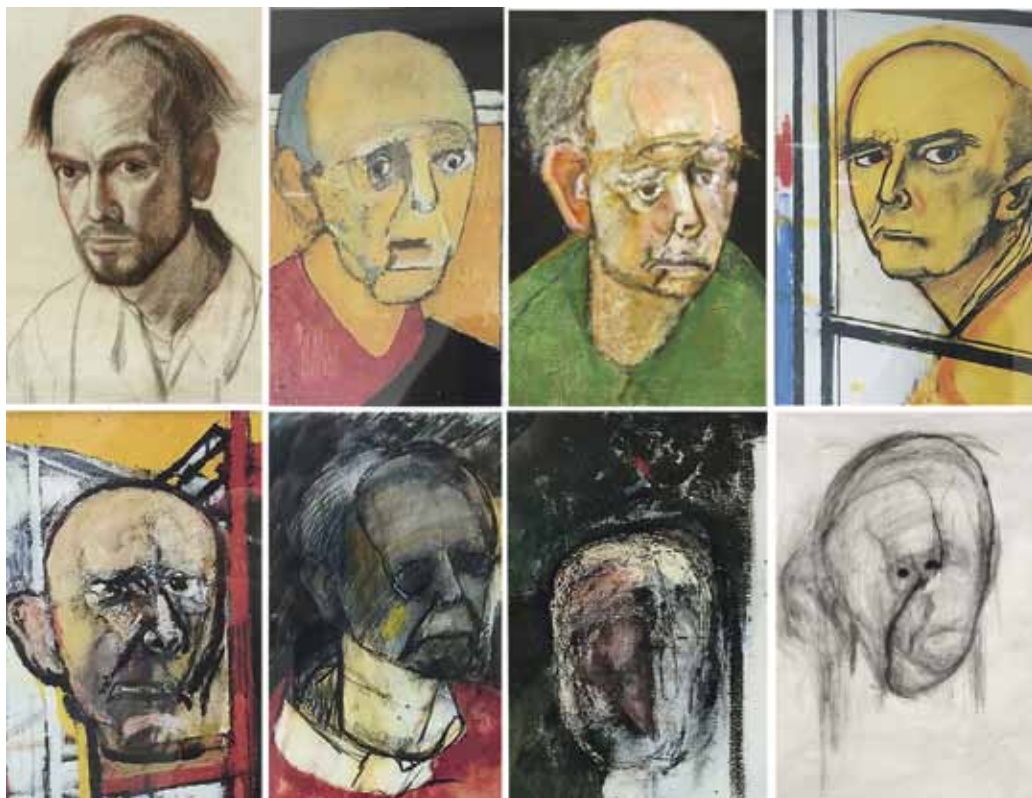
Ko se srečamo z osebo z demenco, se lahko dejansko zdi, da smo prišli v drugo kulturo - kulturo, kjer naš jezik ni razumljen, mi pa ne razumemo njihovega, kulturo, kjer ima oseba z demenco povsem drugačne navade, kot jih imamo mi, in je logika, ki navade povezuje, nam tuja. Takšne medkulturne razlike in njihovo nerazumevanje lahko vodijo v frustracijo, frustracija pa hitro vodi

v diskriminacijo in nestrpnost. Umetnost je imela vedno neki posebni status. Lahko se povzpne nad naše razlike, nas združi in tako naredi močnejše. To lahko prenesemo tudi na odnose med osebami z demenco in ljudmi, ki so vključeni v življenje teh oseb ter imajo možnost, da pripomorejo k njihovi kakovosti življenja.

Osebe z demenco nam lahko z umetnostjo veliko sporočijo. Ko ne zmorejo več govoriti ali pisati, mnogi med njimi še vedno lahko rišejo, kiparijo ali se kako drugače umetnostno izražajo. Ker nam osebe z demenco težko z besedami povejo, kako se počutijo ali kakšne so njihove potrebe, tudi mi težko vemo, v kakšni meri še lahko jasno razmišljajo in tako oblikujejo in izrazijo svoje želje. Včasih nam to lahko sporočijo prav z

umetnostjo. Hkrati je umetniško izražanje tudi oblika sproščanja napetosti in frustracij, ki jih oseba z demenco nedvomno doživlja, ko jo počasi zapuščajo spoznavne sposobnosti in ko drugi to težko razumejo. Dober primer tega je William Utermohlen, angleški slikar, ki je leta 1995 dobil diagnozo Alzheimerjeve demence. V letih postopnega upadanja spoznavne zmožnosti je risal svoje avtoportrete. Po njegovi smrti, leta 2007, je njegova žena odprla razstavo njegovih del z besedami: »S temi slikami se William trudi pojasniti svoje doživljanje spremenjenega jaza, svojih strahov in žalosti.« Seveda pa danes težko rečemo, ali je slikar začel drugače risati, ker je prišlo med drugim tudi do upada njegovih slikarskih sposobnosti, ali pa zato, ker je sebe dejansko drugače doživljal. V vsakem primeru pa te slike dokumentira-

William Utermohlen, narisano v letih od 1995 do 2007.



jo čustveni nemir, ki ga je slikar nedvomno doživljal, ko ga je zapuščal njegov um, košček za koščkom. Zanimivo je, da slike, ki jih je naslikal najpozneje, še vedno izražajo sposobnosti akademskega slikarja in nikakor ne delujejo okorno ali otroško.

Umetnost spodbuja čute, hkrati pa je čudovita tema pogovora, tako za osebe z demenco kot za ljudi v njihovem življenju. Tega se zaveda tudi vse več muzejev umetnosti, predvsem v Združenih državah Amerike, kjer mnogi ponujajo programe likovne terapije za ljudi z demenco. Vidna umetnost ima posebno moč, da prebudi marsikatero čustvo. To lahko spomni na določeni dogodek, ki ga je dementni že pozabil. Z likovnim izražanjem tako lahko posredno krepiti spomin. Hkrati pa umetnost spodbuja komunikacijo in izražanje mnenj bolnikov, za katere je besedna komunikacija praviloma težavna, je pa seveda zelo pomembno, da jo čim dlje vzdržujejo. V likovni terapiji, kjer se obiskovalci muzeja, ki trpijo za Alzheimerjevo demenco, lahko tudi sami preizkusijo kot umetniki, je stimulacija možganov boljša, kot bi bila le ob opazovanju umetniških del. Med ustvarjanjem morajo bolniki načrtovati vzorce, si jih zapomniti in ne nazadnje uporabiti še svoje motorične spretnosti za končno izvedbo projekta. Takšne »dneve za osebe z Alzheimerjevo demenco« je leta 2006 prvi začel ponujati *Museum of Modern Arts (MOMA)* v New Yorku. Muzej se je celo povezal z različnimi organizacijami, ki se ukvarjajo z demenco, ter organiziral mrežo prostovoljcev, predvsem študentov umetnosti, ki hodijo v domove za ostarele in tam izvajajo ustvarjalne delavnice za bolnike z Alzheimerjevo demenco. Ti programi so med bolniki in njihovimi svojci poželi veliko navdušenja, tako da zdaj podobne storitve ponuja že približno deset muzejev in galerij po Združenih državah Amerike.

Pri bolnikih z demenco lahko farmakološko zdravimo mnogo nevropsihiatričnih simptomov, vendar so zdravila pogosto manj učinkovita oziroma so rezultati bolj-

ši v kombinaciji z delovno terapijo, kamor sodita tudi ustvarjanje vidne umetnosti in glasbena terapija. Nevroznanstveniki so leta 2014 izvedli metaanalizo (Chancellor s sod.) posameznih študijskih primerov in manjših raziskav, kjer so ugotovili, da so osebe z Alzheimerjevo demenco med izvajanjem likovne terapije bolj pozorne in zadovoljne ter da taka dejavnost spodbuja socialno vedénje in bolnikom dviguje samozavest. Ali se izboljšanje nevropsihiatričnih simptomov, kot so na primer nemir, agitacija, apatija, nespečnost, anksioznost in depresivnost, vzdržuje tudi zunaj umetniškega studia, pa zaenkrat še ni mogoče trditi, saj to vsaka družina oziroma osebe, ki za dementnega skrbijo, ocenjujejo precej subjektivno. Za zdaj namreč tudi še ne obstajajo objektivne metode in ocenjevalne lestvice, s katerimi bi lahko nedvoumno izmerili uspešnost umetnostne terapije pri bolnikih z Alzheimerjevo demenco. Nesporo pa je, da so bolniki med zdravljenjem dobro razpoloženi in da jih umetniško ustvarjanje navdušuje ter da to že samo po sebi zvišuje kakovost njihovega življenja.

Nevrologi iz Bolnišnice Svetega Mihaela v Torontu so leta 2013 objavili zanimiv primer kiparke Mary Hecht z napredovalo vaskularno demenco, ki je posledica ishemičnih sprememb v možganih (Fornazzari s sod.). Kiparka ni zmogla skrbeti zase v vsakdanjem življenju in tudi za najpreprostejša opravila je potrebovala pomoč, zelo slabo pa je opravljala tudi standardne teste, kot so risanje ure, prerisovanje kocke in podobno. Kljub temu pa je lahko spontano ali iz spomina z veliko natančnostjo risala portrete ali predmete, čeprav so bile tudi njene motorične (gibalne) zmožnosti okrnjene. Tu se nam zastavlja vprašanje, ali so umetniške sposobnosti morda manj dovzetne za kognitivni upad in ali bi bile lahko pri umetnikih celo varovalni dejavnik pred nastopom demence oziroma bi jo upočasnile. Pri omenjeni kiparki je sicer prišlo do upada spoznavnih sposobnosti približno enako



Skici Mary Hecht, kiparke z napredovalo vaskularno demenco.



hitro kot pri podobnih bolnikih, vendar se je njeno umetniško ustvarjanje upadu vztrajno upiralo. Glavni avtor omenjene raziskave meni, da za umetniško izražanje možgani uporabljajo mnogo različnih živčnih poti, ki okrepljene dajejo možganom nekakšno rezervo za takrat, ko bi jo potrebovali, torej tudi ob nastopu demence. Takšno dodatno rezervo možganom daje tudi znanje tujih jezikov, dokazano pa pomaga tudi, če se jezika začnemo učiti, ko demenca že nastopi, saj tako možgani na neki način dlje časa ostanejo »v formi«. Podobno bi torej lahko veljalo tudi za umetnost, zato ne bi bilo slabo, če bi se likovnega izražanja in tujih jezikov učili vsi, saj se to v mnogih primerih pokaže za odlično obliko preventive pred kognitivnim upadom.

Do podobnih ugotovitev so prišli tudi pri mnogih drugih umetnikih z demenco, tudi pri glasbenikih. Znanih je več primerov glasbenikov z Alzheimerjevo demenco, ki so kljub hudemu spoznavnemu upadu še vedno na pamet igrali skladbe, ki so se jih naučili v življenju, niso pa znali brati not, poimeno-

vati skladateljev ali se zmoгли naučiti novih skladb. Znanstveniki so mnenja, da je temu tako, ker je pri glasbenikih dlje časa ostal ohranjen proceduralni spomin, medtem ko je bil semantični spomin že zelo okvarjen. Seveda pa glasba ni le postopek na primer pritiskanja na klavirske tipke po točno določenem zaporedju, ampak ima tudi veliko umetniško in psihološko vrednost. Pri bolnikih z demenco se pogosto zgodi, da predvajanje znane pesmi vzbudi določeni spomin ali čustvo, povezano s to skladbo. Opažajo, da so tudi druge spoznavne sposobnosti boljše takoj po poslušanju glasbe. To lepo ponazori video, ki je leta 2011 zaokrožil na internetu: <https://www.youtube.com/watch?v=fyZQf0p73QM&feature=youtu.be>. Posnet je v domu za ostarele, kjer dajo gospodu z demenco poslušati skladbe iz njegove mladosti. Gospod ob poslušanju kar oživi, poje zraven in se ziba v ritmu. Po poslušanju celo zmore odgovarjati na vprašanja o glasbi, čeprav je komunikacija z njim drugače zelo omejena. Video je bil posnet v sklopu aktivnosti kanadske organizacije *Music&Memory*

Program, ki se trudi, da bi imeli varovan- ci domov za ostarele in podobnih ustanov dostop do glasbe in tako bolj kakovostno preživljali čas ter morebiti celo dlje ohranili svoje spoznavne sposobnosti. Do leta 2015 je ta organizacija kar 140 ustanovam podarila ipode za njihove varovance z demenco. Petje in izvajanje glasbe ima celo boljši učinek na spoznavne sposobnosti in občutek zadovoljstva kot pa samo poslušanje. Mnogo ustanov za bolnike z demenco tako nudi glasbeno terapijo z igranjem na glasbila in skupinskim petjem. Bolniki ob tem tudi sami od sebe zapelejo, lahko tudi drug z drugim, kar krepi njihovo socializacijo in medsebojne odnose. Glasba lahko pomaga tudi pri vsakodnevnih aktivnostih, kot je na primer umivanje zob. Če osebi predvajamo eno pesem, ko si umiva zobe, in drugo, ko se oblači, bo s takimi aktivnostmi lažje začela, ko zasliši določeno pesem, saj se bo tako lažje spomnila, kaj mora narediti. Poslušanje glasbe ima tudi dobre učinke na nevropsihiatrične simptome, ki spremljajo demenco. Pri bolnikih z Alzheimerjevo demenco so opazili, da jih glasba pomirja, jim dviguje razpoloženje in jih motivira k učenju, kako nastaviti določeno pesem na predvajalniku. Izvajanje in poslušanje glasbe je ena od najbolj dostopnih oblik zdravljenja za osebe z demenco, saj je poceni in jo lahko izvajamo skoraj kjer koli ter ne zahteva posebne terapevtske usposobljenosti. Dokumentiranih je več primerov oseb z demenco, ki so šele ob nastopu bolezni pokazale umetniško nadarjenost. Največ takšnih bolnikov je imelo frontotemporalno demenco (FTD), ki je sicer redkejša oblika demence, pri kateri najdemo atrofijo sive možganovine predvsem frontalnega in temporalnega možganskega režnja. Bruce Miller v svoji knjigi z naslovom *Vital Signs: A Passion for Painting (Vitalna znamenja: Strast do slikanja)* opisuje primer bolnika Johna Carterja s frontotemporalno demenco, ki je ob nastopu bolezni začel intenzivneje doživljati barve, podobno kot osebe s sinestezijo. Prej

ni imel sinestetičnih doživljanj, ob nastopu frontotemporalne demence pa je začel občutiti barve v glasbi, čustvih in podobno. Začel se je oblačiti v nenavadna oblačila živih barv ter slikati v podobnih tonih, ki so ga navdali z dobrimi občutki. Postal je obseden s slikanjem, opisoval pa je tudi vizije svojih umetniških del. S slabšanjem nevropsihiatrične simptomatike so tudi njegove slike postajale čedalje bolj abstraktne in nerazumljive.

V zaključku tega eseja bi se rada dotaknila še demence v popularni umetnosti, saj ima ta namreč velik pomen v ozaveščanju širše javnosti. Filmska umetnost še posebej ostane v spominu in po mojem mnenju najbolj približa doživljanje oseb z demenco drugim ljudem, ki se z bolnikom težko poistovetijo. Uporabila bom kar svoj primer, saj sem se o tej problematiki prvič dobro zamislila pred nekaj leti ob gledanju BBC-jeve serije *Call the Midwife (Pokličite babico)*. Serija opisuje babiško dejavnost v vzhodnem Londonu, ki so jo v petdesetih letih opravljale predvsem nune. V seriji nuna in nekdanja babica Monica Joan trpi za demenco, kar pa predstavlja največ težav osebam okoli nje in ne njeje sami. Monica Joan se ne zmore sama umiti, pripraviti hrane ali iti po opravkih, po drugi strani pa iz rokava stresa citate grških filozofov, katerih dela je brala v mladosti. Prav tako zna na pamet vse cerkvene pesmi in molitve, katerih ponavljanje jo pomirja in ji daje občutek varnosti. Monica Joan je v svoji skupnosti cenjena in spoštovana, saj je kot babica pomagala pri porodu veliko otrok, ki so zdaj odrasli in ki skrbijo zanjo. Serija prikaže, kako pomembno je, da oseba, ki trpi za demenco, ostane v poznanem okolju čim dlje časa in da zanjo skrbijo osebe, ki so ji bile že prej blizu. Vsake toliko časa se Monica Joan namreč izgubi ali pa se znajde v kakšni drugi zagati, ki jo razburi, takrat pa ji najbolj pomagata močan objem in topel, pomirjujoč glas glavne nune. Serijo *Pokličite babico* vsak teden gleda skoraj deset milijonov Angležev in je bila tako najbolj

gledana serija v Evropi v letu 2016. Tako ta popularna oblika umetnosti na komičen, a empatičen način veliko pripomore k ozaveščenosti o demenci in vplivu tesno prepletene skupnosti na kakovost življenja ljudi, ki trpijo za to boleznijo.

Viri:

- Aldridge, D., 1994: *Alzheimer's Disease: rhythm, timing and music as therapy*. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 48 (7): 275–281.
- Artists »better protected« against dementia, study finds. *CBC News* (Splet.) *CBCnews*. *CBC/Radio Canada*, 2013. Dostopno na: <http://www.cbc.ca/news/health/artists-better-protected-against-dementia-study-finds-1.1373031>. (Ogled 26. 2. 2017.)
- Behavior & Personality Changes. *Memory and Aging Center*. (Splet.) Dostopno na: <http://memory.ucsf.edu/ftd/overview/biology/personality/multiple/impact>. (Ogled 26. 2. 2017.)
- Chancellor, B., Duncan, A., Chatterjee, A., 2014: *Art Therapy for Alzheimer's Disease and Other Dementias*. *Journal of Alzheimer's Disease*, 39 (1): 1–11.
- Crystal, H. A., Grober, E., Masur, D., 1989: *Preservation of musical memory in Alzheimer's disease*. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 52 (12): 1415–1416.
- Fornazzari, L., Ringer, T., Ringer, L., Fischer, C. E., 2013: *Preserved Drawing in a Sculptor with Dementia*. *Canadian Journal of Neurological Sciences / Journal Canadien des Sciences Neurologiques*, 40 (5): 736–737.
- Gerrard, N., 2015: *Words fail us: dementia and the arts*. (Splet.) Dostopno na: <https://www.theguardian.com/culture/2015/jul/19/dementia-and-the-arts-fiction-films-drama-poetry-painting>. (Ogled 26. 2. 2017.)
- Huntsman, M., 2014: *How Art Therapy Enhances the Quality of Life for Dementia Patients*. *Alzheimers.net*. (Splet.) Dostopno na: <https://www.alzheimers.net/art-therapy-for-alzheimers>. (Ogled 26. 2. 2017.)
- Lehrer, J., 2012: *Symptoms may include creativity*. *The Sydney Morning Herald*. *The Sydney Morning Herald*. (Splet.) Dostopno na: <http://www.smb.com.au/entertainment/art-and-design/symptoms-may-include-creativity-20120405-1werf.html>. (Ogled 26. 2. 2017.)
- Man In Nursing Home Reacts To Hearing Music From His Era, 2011. (Splet.) Dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=fyZQf0p73QM&feature=youtu.be>. (Ogled 26. 2. 2017.)
- Marshall, M. J., Hutchinson, S. A., 2001: *A critique of research on the use of activities with persons with Alzheimer's disease: a systematic literature review*. *Journal of Advanced Nursing*, 35 (4): 488–496.
- Napoletan, A., 2013: *Music Therapy For Dementia: Awakening Memories*. *Alzheimers.net*. (Splet.) Dostopno na: <http://www.alzheimers.net/2013-06-04/music-therapy-for-dementia/>. (Ogled 26. 2. 2017.)
- Sauer, A., 2014: *5 Reasons Why Music Boosts Brain Activity*. *Alzheimers.net*. (Splet.) Dostopno na: <https://www.alzheimers.net/why-music-boosts-brain-activity-in-dementia-patients>. (Ogled 26. 2. 2017.)
- Wegener, J., 2013: *How Art Helps Dementia Patients. A Place for Mom*. (Splet.) Dostopno na: <http://www.aplaceformom.com/blog/2013-8-3-art-therapy-dementia/>. (Ogled 26. 2. 2017.)
- Withnall, A., 2013: *Singing boosts brain activity in Alzheimer's patients, scientists*. *The Independent*. *Independent Digital News and Media*. (Splet.) Dostopno na: <http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/singing-boosts-brain-activity-in-alzheimer-s-patients-scientists-say-8933021.html>. (Ogled 26. 2. 2017.)



Tana Debeljak Štupar je zdravnica in ljubiteljica umetnosti. Leta 2017 je zaključila študij na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Pričujoči prispevek je pripravila še v času študija, nato pa je tudi svojo strokovno pot usmerila v duševno zdravje in se odločila za specializacijo iz psihiatrije. Od leta 2018 je zaposlena na Univerzitetni psihiatrični kliniki v Ljubljani kot specializantka psihiatrije.