



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ»

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: «ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ»

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

«Τραγούδι και περιγεννητική κατάθλιψη: Η επίδραση του τραγουδιού σε μητέρες με περιγεννητική κατάθλιψη και προτάσεις για το σχεδιασμό μιας παρέμβασης.»

Όλγα Ρούμτσιου

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Λελούδα Στάμου

Θεσσαλονίκη, Ιανουάριος 2023

Δηλώνω υπευθύνως ότι όλα τα στοιχεία σε αυτή την εργασία τα απέκτησα, τα επεξεργάστηκα και τα παρουσιάζω σύμφωνα με τους κανόνες και τις αρχές της ακαδημαϊκής δεοντολογίας, καθώς και τους νόμους που διέπουν την έρευνα και την πνευματική ιδιοκτησία. Δηλώνω επίσης υπευθύνως ότι, όπως απαιτείται από αυτούς τους κανόνες, αναφέρομαι και παραπέμπω στις πηγές όλων των στοιχείων που χρησιμοποιώ και τα οποία δεν συνιστούν πρωτότυπη δημιουργία μου.

© Όλγα Ρούμτσιου

ALL RIGHTS RESERVED

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω βαθύτατα την επιβλέπουσα καθηγήτρια κυρία Λήδα Στάμου, για τη βοήθεια και την καθοδήγησή της καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της διπλωματικής μου διατριβής. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τη μητέρα μου, το σύζυγό μου Χρήστο Αθανασιάδη καθώς και τη φίλη μου Παναγιούλα Καρέτσου για τη βοήθεια και την υποστήριξή τους.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Μια συχνή διαταραχή που επηρεάζει πολλές γυναίκες κατά την εγκυμοσύνη ή τη λοχεία τους είναι η περιγεννητική κατάθλιψη. Σύμφωνα με το DSM-5 (2015), περιγεννητική κατάθλιψη ορίζεται η μείζονα καταθλιπτική διαταραχή που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (προγεννητική κατάθλιψη) ή κατά τις πρώτες τέσσερις εβδομάδες μετά τον τοκετό (επιλόχειος κατάθλιψη), αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια του πρώτου χρόνου μετά τον τοκετό.

Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή επιχειρεί μία βιβλιογραφική επισκόπηση με στόχο την ανάδειξη των πιθανών επιδράσεων που μπορεί να έχει το τραγούδι σε γυναίκες που πάσχουν από περιγεννητική κατάθλιψη. Επιπλέον αποπειράται, σε συμφωνία με τη βιβλιογραφία, να προτείνει ιδέες και υλικό για τη δημιουργία μίας τραγουδιστικής παρέμβασης.

Σύμφωνα με τα ευρήματα που προκύπτουν από τη μελέτη της περιορισμένης σχετικά βιβλιογραφίας, η συμμετοχή σε ομάδες τραγουδιού, έχει θετική επίδραση στην ψυχική και κοινωνική ευζωία του ατόμου, καθώς και στη σωματική του υγεία. Μέσα από το τραγούδι οι γυναίκες με περιγεννητική κατάθλιψη βελτιώνουν τη συναισθηματική τους κατάσταση. Βιώνουν το αίσθημα του «ανήκειν» σε μία ομάδα ομοίων από όπου αντλούν γνώση και υποστήριξη για την αντιμετώπιση των καθημερινών δυσκολιών της μητρότητας και αποκτούν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Τέλος, προκύπτουν ενδείξεις ότι το τραγούδι μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα τόσο της προγεννητικής, όσο και της επιλόχειου κατάθλιψης και να βοηθήσει στην ανάπτυξη του δεσμού μητέρας βρέφους.

Λέξεις Κλειδιά: περιγεννητική, προγεννητική, επιλόχειος, κατάθλιψη, τραγούδι, μουσική

## **ABSTRACT**

Perinatal depression is a common disorder that affects many women during pregnancy or postnatal period. According to DSM-V, perinatal depression is defined as the major depression disorder appearing during pregnancy (prenatal depression) or during the first four weeks after delivery (postnatal or postpartum depression), although most experts claim that it may appear throughout the first year after delivery.

This Master's thesis attempts to review the literature aiming at highlighting the possible effects singing may have on women that suffer from perinatal depression. Furthermore it attempts, according to literature, to suggest ideas and material for the creation of a singing intervention.

According to findings taken from the limited existing literature on the subject, the participation in group singing has a positive effect in mental and social wellbeing of the participant as well as his physical health. Through singing, women with perinatal depression improve their emotional state of being. They experience the sentiment of belonging into a group of peers from which they gain knowledge and support for coping with the everyday challenges of motherhood, and also gain confidence and self-esteem. Finally, there are indications that singing can help reduce the negative symptoms of prenatal and postnatal depression, and also strengthen the bond between mother and infant.

Keywords: Perinatal, peripartum, prenatal, antenatal, postnatal, postpartum, depression, singing, music.

## Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	7
Εισαγωγή.....	8
Κεφάλαιο 1: Θεωρητικό υπόβαθρο.....	10
1.1.  Περιγεννητική κατάθλιψη.....	10
1.1.1. <i>Παράγοντες κινδύνου</i> .....	11
1.1.2. <i>Συμπτώματα και διάγνωση- εργαλεία διάγνωσης</i> .....	12
1.1.3. <i>Θεραπεία</i> .....	14
1.2.  Τα οφέλη του ομαδικού τραγουδιού σε διάφορους πληθυσμούς.....	15
Κεφάλαιο 2: Επίδραση μουσικών παρεμβάσεων στις γυναίκες κατά την περιγεννητική περίοδο.....	23
2.1.  Ευρήματα για την προγεννητική περίοδο.....	23
2.2.  Ευρήματα για την λοχειακή περίοδο.....	28
Κεφάλαιο 3: Συμπεράσματα.....	33
Κεφάλαιο 4: Προτάσεις για μία τραγουδιστική παρέμβαση σε γυναίκες με περιγεννητική κατάθλιψη.....	37
4.1.  Συμμετέχοντες.....	37
4.2.  Διάρκεια και συχνότητα.....	38
4.3.  Ζητήματα χώρου.....	39
4.4.  Ζητήματα δομής, περιεχομένου και ρεπερτορίου.....	40
4.5.  Άλλες δραστηριότητες.....	43
Επίλογος.....	44
Βιβλιογραφία.....	46
Παράρτημα.....	59

## Πρόλογος

Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου με συνοδεύει πάντα το τραγούδι. Όποια κι αν ήταν η κατάσταση για μένα ήταν λόγος να τραγουδήσω. Όλες οι χαρούμενες αλλά και οι δύσκολες στιγμές στη ζωή μου είναι συνυφασμένες με τα τραγούδι. Παρόλο που η αυτή η συνεχής μου ανάγκη προκαλούσε συχνά εκνευρισμό στους γύρω μου, δεν μπορούσα να σταματήσω. Για μένα ήταν ζωτικής σημασίας. Όταν πρωτοεμφάνισα συμπτώματα άγχους και κρίσεις πανικού δυσκολεύτηκα πολύ. Καθώς όμως δεν διέκοψα την ενασχόληση μου με ούτε με το σολιστικό αλλά ούτε με το χορωδιακό τραγούδι συνειδητοποίησα ότι το να τραγουδώ με βοηθούσε να διαχειριστώ και να μετριάσω με φυσικό τρόπο τα συμπτώματα που ένιωθα. Έτσι όταν αποφάσισα να εγγραφώ στο παρόν μεταπτυχιακό πρόγραμμα ήξερα ότι σίγουρα η έρευνα μου θα εμπεριέχει το τραγούδι.

Η μελέτη των επιδράσεων του τραγουδιού σε γυναίκες με προγεννητική ή επιλόχειο κατάθλιψη προσήλκυσε έντονα το ενδιαφέρον μου κατά την περίοδο αναζήτησης θέματος για τη διατριβή μου. Κατά την παρακολούθηση των μαθημάτων του μεταπτυχιακού προγράμματος συνειδητοποίησα τη συμβολή των κοινοτικών μουσικών προγραμμάτων στην ευζωία διάφορων πληθυσμών. Συνδυαστικά με τη βιβλιογραφική μου έρευνα στο θέμα αυτό, θεώρησα ότι θα ήταν εφικτή και χρήσιμη η στοιχειοθέτηση μιας πρότασης για το σχεδιασμό μίας τραγουδιστικής παρέμβασης σε γυναίκες με περιγεννητική κατάθλιψη. Η πρόταση που γίνεται στο πλαίσιο της παρούσας διατριβής μπορεί να αποτελέσει μια πρώτη βάση για κριτική αλλά και σχεδιασμό ανάλογων παρεμβάσεων.

## Εισαγωγή

Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή διερευνά την επίδραση του τραγουδιού στις γυναίκες με περιγεννητική κατάθλιψη. Το πρώτο κεφάλαιο αποτελεί μία σύντομη παρουσίαση της περιγεννητικής κατάθλιψης καθώς και των θετικών επιδράσεων του τραγουδιού. Ξεκινά με τον ορισμό της περιγεννητικής κατάθλιψης και στη συνέχεια, παρουσιάζονται οι παράγοντες που αυξάνουν το κίνδυνο εμφάνισης της διαταραχής. Έπειτα, αναφέρονται τα συμπτώματά που μπορεί να εμφανίσουν οι πάσχουσες καθώς και κάποια από τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωσή της. Ολοκληρώνοντας το μέρος που αφορά την περιγεννητική κατάθλιψη παρουσιάζονται οι συνηθέστερες μορφές θεραπείας που ακολουθούνται προς αντιμετώπιση της ασθένειας. Τέλος, αναφέρονται τα οφέλη του τραγουδιού αντλούμενα από βιβλιογραφικές πηγές που αφορούν σε ποικίλους πληθυσμούς. Καθώς η σχετική βιβλιογραφία είναι αρκετά περιορισμένη, στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζεται η επίδραση τόσο των τραγουδιστικών αλλά και άλλων μουσικών παρεμβάσεων στις γυναίκες με περιγεννητική κατάθλιψη. Ακολουθούν στο τρίτο κεφάλαιο τα συμπεράσματα που εξήχθησαν από τη μελέτη της βιβλιογραφίας και με αυτά ολοκληρώνεται το πρώτο σκέλος της εργασίας που εξετάζει την επίδραση του τραγουδιού στις γυναίκες με περιγεννητική κατάθλιψη.

Το δεύτερο σκέλος της εργασίας απαρτίζει το τέταρτο κεφάλαιο και αποπειράται να παρουσιάσει ορισμένες προτάσεις για το σχεδιασμό μιας τραγουδιστικής παρέμβασης για γυναίκες με περιγεννητική κατάθλιψη. Οι προτάσεις αφορούν την επιλογή και οργάνωση των συμμετεχόντων σε μία ομάδα τραγουδιού, ζητήματα του χώρου διεξαγωγής της δράσης, της δομής, του περιεχομένου και του ρεπερτορίου της παρέμβασης καθώς και άλλες δραστηριότητες που μπορούν να πραγματοποιηθούν στο πλαίσιο μίας τραγουδιστικής παρέμβασης. Στο τέλος της



εργασίας παρατίθεται παράρτημα με ενδεικτικό ρεπερτόριο που προτείνεται προς χρήση.

## Κεφάλαιο 1: Θεωρητικό υπόβαθρο

### 1.1. Περιγεννητική κατάθλιψη

Πρόκειται για μία ψυχική διαταραχή που εμφανίζεται συχνά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της λοχείας (Gaynes et al., 2005). Η συχνότητα της περιγεννητικής κατάθλιψης υπολογίζεται ότι ανέρχεται σε ποσοστό άνω του 25%. (Gavin et al., 2005). Σύμφωνα με την πέμπτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (DSM-5), η περιγεννητική κατάθλιψη ορίζεται ως «η μείζονα καταθλιπτική διαταραχή που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή κατά τις πρώτες τέσσερις εβδομάδες μετά τον τοκετό», ωστόσο οι περισσότεροι ειδικοί ορίζουν ότι μπορεί να εμφανιστεί καθ' όλη τη διάρκεια του πρώτου χρόνου μετά τον τοκετό (Stuart-Parrigon & Stuart, 2014). Για να υφίσταται μείζονα καταθλιπτική διαταραχή θα πρέπει να εμφανίζονται τουλάχιστον πέντε από τα συμπτώματα που υπάρχουν στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών, για διάστημα τουλάχιστον δύο εβδομάδων. Στα συμπτώματα περιλαμβάνονται η διαταραχή της όρεξης, οι μεταβολές στην ενέργεια, οι διαταραχές του ύπνου, η ψυχοκινητική διέγερση ή υστέρηση, το άνευ σημασίας ή υπερβολικό αίσθημα ενοχής, η δυσκολία στη συγκέντρωση, οι επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου και ο αυτοκτονικός ιδεασμός ή οι απόπειρες αυτοκτονίας.

Η περιγεννητική κατάθλιψη χωρίζεται σε προγεννητική (εμφάνιση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης) και επιλόχειο (εμφάνιση κατά τη λοχειακή περίοδο) (Van Niel & Payne, 2020). Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι για την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία<sup>1</sup> η επιλόχειος κατάθλιψη εμφανίζεται ως υποκατηγορία της μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής, στην τέταρτη έκδοση του Διαγνωστικού και

---

<sup>1</sup> American Psychiatric Association (<https://www.psychiatry.org/>)

Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών το 1994, ενώ η προσθήκη της προγεννητικής γίνεται στην πέμπτη έκδοση το 2013 (Segre & Davis, 2013).

### **1.1.1. Παράγοντες κινδύνου**

Αν και πρόκειται για μία σοβαρή ψυχική διαταραχή, η προγεννητική κατάθλιψη δεν έχει μελετηθεί όσο η επιλόχειος (Leung & Kaplan, 2009). Η κατάθλιψη στην εγκυμοσύνη σχετίζεται με υψηλότερα ποσοστά ανεπιθύμητων εκβάσεων της εγκυμοσύνης όπως πρόωρος τοκετός, χαμηλό βάρος γέννησης, χειρουργικός τοκετός και μεγαλύτερη παραμονή στο νοσοκομείο πριν τον τοκετό. Επίσης, υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της προγεννητικής κατάθλιψης και της προγεννητικής υπέρτασης, της προεκλαμψίας και του διαβήτη κύησης (Howard et al., 2017). Ορισμένοι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της κατάθλιψης στην εγκυμοσύνη είναι το άγχος, προηγούμενο ιστορικό κατάθλιψης, η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης, η ενδοοικογενειακή βία, η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, το ιστορικό σωματικής ή σεξουαλικής κακοποίησης, η κατάχρηση ουσιών, οικονομικοί παράγοντες και η ελλιπής δημόσια ασφάλιση (Lancaster et al., 2010·Van Niel & Payne, 2020).

Υπολογίζεται ότι τουλάχιστον μία στις οκτώ μητέρες παγκοσμίως εμφανίζουν επιλόχειο κατάθλιψη η οποία έχει σημαντικές επιπτώσεις τόσο για τη μητέρα όσο και για τη σωματική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη του βρέφους. Η κατάθλιψη στη διάρκεια της λοχείας διαταράσσει την ανάπτυξη δεσμού ανάμεσα στη μητέρα και το νεογνό και μπορεί να επιφέρει επιπλοκές στην ανάπτυξη του βρέφους (Patel et al., 2012). Διάφοροι βιολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες που μεγεθύνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της επιλόχειου κατάθλιψης είναι οι επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και/ ή την περίοδο της λοχείας, η νεαρή ηλικία της μητέρας, η ύπαρξη προγεννητικής κατάθλιψης και το γενικό ιστορικό κατάθλιψης, το άγχος, το στρες,

άλλες ψυχικές ασθένειες, ορμονικές διαταραχές, μία προηγούμενη αποβολή, η έλλειψη κοινωνικοοικονομικής υποστήριξης, η προβληματική σχέση των συντρόφων ή η έλλειψη συντρόφου, το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, το κάπνισμα, η λανθασμένη διατροφή, τα ναρκωτικά κ.α. (Ghaedrahmati et al., 2017·Patel et al., 2012).

### **1.1.2. Συμπτώματα και διάγνωση- εργαλεία διάγνωσης**

Ελαφριά καταθλιπτική διάθεση ή άγχος εμφανίζονται συχνά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή για σύντομο διάστημα μετά τον τοκετό. Η κατάσταση αυτή είναι γνωστή με τον όρο «baby blues» ή «postpartum blues», τα συμπτώματα της διαρκούν για σύντομο διάστημα και συνήθως υποχωρούν χωρίς ιατρική παρέμβαση. Αντίθετα τα συμπτώματα της περιγεννητικής κατάθλιψης είναι εντονότερα και διαρκούν περισσότερο (Meltzer-Brody, 2011).

Πιθανά συμπτώματα που εμφανίζονται είναι τα ακόλουθα: θλίψη, καταθλιπτική διάθεση και ενέργεια, μειωμένη όρεξη ή υπερκατανάλωση τροφής, υπνηλία ή αϋπνία, αισθήματα αναξιότητας, χαμηλή αυτοπεποίθηση, ανησυχία, ενοχές, δυσκολία συγκέντρωσης, αναποφασιστικότητα, κρίσεις πανικού, συνεχής ανησυχία για την ευημερία του βρέφους, φόβος εξόδου από το σπίτι, αίσθημα απάθειας και έλλειψη συναισθημάτων, αδιάφορη διάθεση χωρίς χαρά ούτε λύπη, κανένα δέσιμο ή ενδιαφέρον για το βρέφος, νωθρότητα, απελπισία ή σκέψεις πρόκλησης βλάβης στον εαυτό ή το βρέφος, αυτοκτονικές σκέψεις, ενεργός θυμός και πικρία προς το βρέφος, συνεχής εκνευρισμός και αρνητική διάθεση, παρουσίαση αόριστων και συνεχών σωματικών συμπτωμάτων που επιμένουν για εβδομάδες, συμπεριλαμβανομένων των πονοκεφάλων, πόνων στο σώμα, αίσθημα ταχυκαρδίας, συνεχής κόπωση (Van Niel & Payne, 2020·Howard et al., 2017·Patel et al., 2012).

Η περιγεννητική κατάθλιψη είναι μία ψυχική διαταραχή που μπορεί να επιφέρει σοβαρές συνέπειες στην υγεία τόσο της μητέρας όσο και του βρέφους,

ωστόσο συχνά δεν γίνεται η διάγνωσή της και συνεπώς δεν λαμβάνονται μέτρα για την αντιμετώπισή της. Αυτό συμβαίνει διότι κάποια από τα συμπτώματα όπως το στρες, η αϋπνία και οι ορμονικές διαταραχές εμφανίζονται στις περισσότερες γυναίκες κατά την περιγεννητική περίοδο. Επίσης, πολλές είναι οι γυναίκες που δεν αποδέχονται οι ίδιες την ύπαρξη των συμπτωμάτων τους και την ανάγκη να δεχτούν ιατρική βοήθεια. Κάποιες φορές, η άρνηση της αποδοχής της κατάστασης δεν προέρχεται από την ίδια τη μητέρα αλλά από τον οικογενειακό και φιλικό της περίγυρο (Van Niel & Payne, 2020; ACOG Committee Opinion No. 757, 2018). Συνεπώς, πολλοί οργανισμοί υγείας<sup>2</sup> συνιστούν την πραγματοποίηση προληπτικού ελέγχου σε όλες τις εγκύους και λεχώνες (Van Niel & Payne, 2020). Υπάρχουν αρκετά εργαλεία παγκοσμίως που χρησιμοποιούνται για την ανίχνευση της περιγεννητικής κατάθλιψης. Το πιο σύνηθες από αυτά είναι η Κλίμακα Λοχειακής Κατάθλιψης του Εδιμβούργου (Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)), απόδοση και έλεγχος εγκυρότητας αυτού στα Ελληνικά έχει γίνει από την Λεονάρδου Α. στην Αθήνα, στα πλαίσια της διδακτορικής της διατριβής (Λεονάρδου, 2008) και τους Βιβιλάκη Β., Δαφέρμος Β., Κογεβίνας Μ., Μπίτσιος Π. και Λιονής Χ. στην Κρήτη (Vivilaki et al., 2009). Το EPDS αποτελείται από δέκα αυτοσυμπληρούμενες ερωτήσεις αναφορικά με τις επτά μέρες προηγούμενες του ερωτηματολογίου (Λεονάρδου, 2008). Άλλα εργαλεία εντοπισμού της ψυχικής διαταραχής είναι τα Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2) και Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) καθώς και το Ερωτηματολόγιο του Beck, Δεύτερη έκδοση (BDI-II) (Muzik & Borovska, 2010). Εφόσον εντοπιστούν ενδείξεις της ασθένειας

---

<sup>2</sup> US Preventive Services Task Force (USPSTF) <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/>  
American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) <https://www.acog.org/>  
American Psychiatric Association (APA) <https://www.psychiatry.org/>  
American Academy of Pediatrics (AAP) <https://www.aap.org/>

μέσω κάποιου εργαλείου πρέπει να ακολουθήσει περαιτέρω ιατρική εξέταση για να προκύψει πλήρης ιατρική διάγνωση.

### **1.1.3. Θεραπεία**

Όσον αφορά τη θεραπεία υπάρχουν δύο βασικές κατευθύνσεις η μη φαρμακευτική και η φαρμακευτική. Η ψυχολογική θεραπεία, που ανήκει στη μη φαρμακευτική κατεύθυνση, προτείνεται ως η πρώτη γραμμή αντιμετώπισης των συμπτωμάτων ιδιαίτερα για τις γυναίκες με ήπια ή μέτρια μορφή κατάθλιψης καθώς και για τις εγκύους ή τις μητέρες που θηλάζουν και προτιμούν να αποφύγουν τη χρήση των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων (Meltzer-Brody, 2011). Δύο είδη ψυχοθεραπείας προτείνονται κυρίως για την περίπτωση η Διαπροσωπική θεραπεία (Interpersonal psychotherapy (IPT)) και η Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (Cognitive behavioral therapy (CBT)) (Hirshler et al., 2021). Η απόφαση για πιθανή συνταγογράφηση ενός φαρμάκου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι δύσκολη και η συνταγογράφηση θα πρέπει να γίνεται με γνώμονα τους πιθανούς κινδύνους και τα οφέλη για το αγέννητο βρέφος και τη μητέρα. Πρέπει να συζητάται προσεκτικά με τη μητέρα η χορήγηση των φαρμάκων ώστε να γίνουν απολύτως αντιληπτοί οι κίνδυνοι της φαρμακευτικής θεραπείας αλλά και της απουσίας αυτής (Meltzer-Brody, 2011). Επίσης, και κατά τη διάρκεια της λοχείας υπάρχουν επιφυλάξεις για την λήψη αντικαταθλιπτικών φαρμάκων, καθώς μπορούν να περάσουν στο βρέφος μέσω του θηλασμού με ανεπιθύμητες παρενέργειες (Patel et al., 2012). Για παράδειγμα, στις φαρμακευτικές θεραπείες στην Αυστραλία, πριν την επιλογή του εκάστοτε αντικαταθλιπτικού φαρμάκου, λαμβάνονται υπόψη η αντίδραση του οργανισμού της μητέρας σε προηγούμενη θεραπεία με αντικαταθλιπτικά, το μαιευτικό ιστορικό της, καθώς και οποιοσδήποτε άλλος παράγοντας αυξάνει τον κίνδυνο ανεπιθύμητων παρενεργειών (Hirshler et al., 2021). Παρά τις αντιπαραθέσεις η χρήση των

ψυχοτρόπων φαρμάκων γίνονται ολοένα και πιο συχνή κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και της λοχείας (Meltzer-Brody, 2011). Ακόμη, έχει παρατηρηθεί ότι η φαρμακευτική αγωγή έχει γρηγορότερα αποτελέσματα αλλά η ψυχοθεραπεία μειώνει τις πιθανότητες υποτροπής (Hirshler et al., 2021). Ένα φάρμακο από την κατηγορία των εκλεκτικών αναστολέων επαναπρόσληψης σεροτονίνης θα πρέπει να δοκιμάζεται ως πρώτη επιλογή, καθώς είναι εύκολο να χορηγηθεί και σχετίζεται με χαμηλό κίνδυνο τοξικής επίδρασης σε ασθενείς που λαμβάνουν υπερβολική δόση (Meltzer-Brody, 2011·Patel et al., 2012).

Η ψυχοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί συνδυαστικά με την φαρμακευτική θεραπεία σε περιπτώσεις μέτριας έως σοβαρής κατάθλιψης (Patel et al., 2012). Υπάρχουν ωστόσο και αντίθετες απόψεις, καθώς οι Hirshler et al., (2021) αναφέρουν ότι, ο συνδυασμός φαρμακευτικής και μη φαρμακευτικής θεραπείας δεν φαίνεται να συνεισφέρει ιδιαίτερα στο επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Ως συμπληρωματική θεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί η σωματική άσκηση, ο βελονισμός, το μασάζ, οι συνεδρίες γιόγκα ή τάι τσι, η αερόβια άσκηση, η επαρκής έκθεση σε πρωινό φως και η συμμετοχή σε ομάδες στήριξης (Patel et al., 2012·Field, 2017).

### **1.2.Τα οφέλη του ομαδικού τραγουδιού σε διάφορους πληθυσμούς**

Πολλές έρευνες έχουν διεξαχθεί σχετικά την επίδραση του ομαδικού τραγουδιού σε διάφορους πληθυσμούς. Οι έρευνες που εξετάζουν τη θετική επίδραση του στην ευζωία την ψυχική και σωματική υγεία των συμμετεχόντων αφορούν διάφορες ομάδες πληθυσμού όπως οι ευπαθείς ομάδες όπως π.χ. οι άστεγοι (Bailey και Davidson, 2002· Bailey και Davidson, 2005), ηλικιωμένους (Skingley et al., 2016), άτομα με ψυχικές ασθένειες (Clift & Morrison, 2011·Lagacé et al., 2015), αλλά και το

γενικό πληθυσμό (Clift και Hancox 2010·Gridley et al., 2011·Livesey et al., 2012).

Ενδεικτικά αναφέρονται ορισμένες για

Οι Bailey και Davidson(2002) μέσα από έρευνα σε χορωδία άστεγων αντρών στο Μόντρεαλ, βρήκαν ότι το ομαδικό τραγούδι απάλυνε την κατάθλιψή τους και ενίσχυε τη συναισθηματική και σωματική τους ευζωία. Επιπλέον, η συμμετοχή τους σε μουσική παράσταση και η έκθεσή τους ενώπιον κοινού, αύξησε το επίπεδο της αυτοπεποίθησή τους και λειτουργούσε ως μέσο για την επανασύνδεση και επανένταξη τους στο ευρύτερο κοινωνικό δίκτυο της περιοχής τους. Η χορωδία παρείχε ένα υποστηρικτικό πλαίσιο εντός του οποίου κατάφεραν να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και να επιτύχουν συλλογικούς στόχους. Τέλος, η πνευματική ενασχόληση και η αυτοσυγκέντρωση που απαιτείται για την εκμάθηση του νέου υλικού και η διαδικασία προετοιμασίας της μουσικής παράστασης, αποτέλεσαν τρεις παράγοντες που συντέλεσαν στη μείωση του χρόνου που επικεντρωνόταν στα ατομικά εσωτερικά τους προβλήματα. Οι παραπάνω ερευνητές σε μεταγενέστερη μελέτη τους το 2005, διεξήγαγαν συνεντεύξεις ανάμεσα σε άτομα οικονομικά ευάλωτα (άστεγα, κοινωνικά περιθωριοποιημένα κ.λπ.), τα οποία συμμετείχαν σε τμήματα ομαδικού τραγουδιού και είχαν ελάχιστες ή μηδενικές μουσικές γνώσεις και τραγουδιστική εμπειρία και άτομα μεσαίων κοινωνικών στρωμάτων με βασικές ή επαρκείς μουσικές γνώσεις και εμπειρία στο χορωδιακό τραγούδι. Διαπιστώθηκε ότι οι ψυχολογικές επιπτώσεις του ομαδικού τραγουδιού ήταν παρόμοιες και στις δύο ομάδες. Μέλη και των δύο ομάδων αναφέρθηκαν στη θεραπευτική αξία της συμμετοχής στο τραγούδι, ιδιαίτερα σε σχέση με τη δημιουργία θετικής ενέργειας, τη θετική συναισθηματική εμπειρία και τη ψυχοσωματική χαλάρωση. Για άλλα θέματα, προέκυψαν ορισμένες σημαντικές διαφορές, ιδιαίτερα σε σχέση με τις διαπροσωπικές και γνωστικές συνιστώσες της χορωδιακής εμπειρίας



που είχαν διαφορετικές σημασίες σε κάθε ομάδα. Για τα μέλη της πρώτης ομάδας, το τραγούδι αποτέλεσε μια διεγερτική δραστηριότητα που βοήθησε στη συγκέντρωση και στην οργάνωση του μυαλού τους. Τα μέλη της δεύτερης ομάδας αντίθετα, έδωσαν μεγαλύτερη έμφαση στην ανάπτυξη της μουσικής γνώσης και των δεξιοτήτων που τους επέτρεψε να ανταποκριθούν στις προκλήσεις του κλασικού ρεπερτορίου και να αποκτήσουν μια αίσθηση επιτεύγματος (Bailey & Davidson, 2005).

Οι Skingley et al. (2016) διερεύνησαν τις επιδράσεις του κοινοτικού τραγουδιού στην υγεία και την ευζωία των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Μετά την ολοκλήρωση ενός προγράμματος υπό την αιγίδα του μουσικού οργανισμού «Sing for Your Life», ακολούθησε σχετική έρευνα με τη μορφή ερωτηματολογίου και ημιδομημένης συνέντευξης. Και σε αυτή την έρευνα, διαπιστώθηκε η θετική η επίδραση του προγράμματος στην υγεία και στην ψυχική και κοινωνική ευζωία των ηλικιωμένων. Όσον αφορά την υγεία πολλοί από τους συμμετέχοντες δήλωσαν πως υπήρξε βελτίωση στο αναπνευστικό τους σύστημα. Ειδικότερα βελτιώθηκε ο έλεγχος της αναπνοής και η αντοχή τους κατά τη διάρκεια των καθημερινών δραστηριοτήτων, ενώ σημαντική ήταν και η συμβολή του τραγουδιού στους πάσχοντες από χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια. Ακόμη, το τραγούδι φαίνεται πως βοήθησε στην αντιμετώπιση ορισμένων σωματικών πόνων, μέσα από την απόσπαση της προσοχής του ασθενούς από το τραγούδι. Τέλος, διαπιστώθηκε και η συμβολή του τραγουδιού στη γενικότερη φυσική τους κατάσταση, στη σωστή στάση του σώματος, και στη βελτίωση του φωνητικού και ακουστικού τους συστήματος.

Αναφορικά με την ψυχική ευζωία αυτό που εμφανίστηκε περισσότερο στις απαντήσεις των συμμετεχόντων ήταν η απόλαυση που βιώνουν κατά τη διαδικασία του τραγουδιού. Οι συμμετέχοντες δηλώσαν γενικά ότι διακατέχονται από θετικότερα συναισθήματα και είναι πιο ήρεμοι. Επιπλέον, αισθάνονταν μεγαλύτερη

αυτοπεποίθηση γενικότερα για τον εαυτό τους αλλά και τις τραγουδιστικές τους ικανότητες και παρουσίασαν βελτίωση στη γνωστική τους αντιληπτικότητα και στη μνήμη τους.

Τέλος, σημαντική επίδραση είχε και στην κοινωνική ευζωία των ηλικιωμένων. Οι ηλικιωμένοι δέχθηκαν θετικά την αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους και την αλληλοϋποστήριξη που υπήρχε μεταξύ τους. Ήρθαν σε επαφή την τοπική τους κοινότητα και δημιούργησαν φιλίες περιορίζοντας έτσι το αίσθημα μοναξιάς που ένιωθαν (Skingley et al., 2016).

Ένα πρόγραμμα κοινοτικών χορωδιών για χρήστες υπηρεσιών ψυχικής υγείας αναπτύχθηκε στο East Kent του Ηνωμένου Βασιλείου το Σεπτέμβριο του 2009 με Ιούνιο του 2010. Σε έρευνα ακολούθησε σχετικά με τα αποτελέσματα του παραπάνω προγράμματος διαπιστώθηκε ότι το τραγούδι ενίσχυσε την κοινωνικοποίηση και βελτίωσε τις σχέσεις που αναπτύχθηκαν μεταξύ των συμμετεχόντων μελών της ομάδας. Επιπλέον, βελτιώθηκε η συναισθηματική ευζωία των συμμετεχόντων και το αίσθημα της αισιοδοξίας. Σημαντική ήταν και η κοινωνική αποδοχή που εξέλαβαν καθώς και το αίσθημα της επίτευξης ενός κοινού σκοπού που ένιωσαν μέσα από την εμπειρία της συμμετοχής στην κοινοτική χορωδία (Clift & Morrison, 2011).

Το τραγούδι μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση και να δημιουργήσει νέες ταυτότητες σε άτομα με ψυχικές ασθένειες. Σε παρέμβαση με βάση το τραγούδι (Lagacé et al., 2015) οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν την αυτοεκτίμησή τους. Μέσα από τη εκμάθηση και τη δημόσια παρουσίαση των τραγουδιών, μειώθηκε ο φόβος της έκθεσης στο κοινό και τονώθηκε η αυτοπεποίθησή τους. Το τραγούδι έδωσε κίνητρα στους συμμετέχοντες να γίνουν πιο δραστήριοι και να φροντίσουν τον εαυτό τους. Τραγουδώντας σε μία ομάδα συνεργάστηκαν και συνδέθηκαν με άλλους και

αυτοπροσδιορίστηκαν ως μέλη αυτής. Επίσης, το τραγούδι βελτίωσε την φυσική και γνωστική τους κατάσταση, αφού βόηθησε στη βελτίωση της μνήμης τους, τη στάση του σώματός τους και τα επίπεδα ενέργειας τους (Lagacé et al., 2015).

Οι Clift και Hancox (2010) μέσα από μια μεγάλης κλίμακας, διακρατική μελέτη επιχείρησαν να αξιολογήσουν τις απόψεις των χορωδών σε Αγγλία, Γερμανία και Αυστραλία αναφορικά με τις πιθανές επιδράσεις του τραγουδιού στην ευζωία και την υγεία τους. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην έρευνα συμφωνούν στο ότι το χορωδιακό τραγούδι έχει θετική επίδραση στην προσωπική τους ευζωία. Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός, ότι οι γυναίκες συμμετέχουσες και των τριών χωρών, σημείωσαν υψηλότερα ποσοστά στην παραπάνω θέση, σε σχέση με τους άνδρες. Ένα μέρος αυτών που δήλωσαν ότι το χορωδιακό τραγούδι έχει θετική επίδραση στην προσωπική τους ευζωία, δήλωσαν επίσης ότι η γενικότερη ψυχική ευζωία τους τις τελευταίες δύο εβδομάδες ήταν χαμηλή. Από τους παραπάνω περίπου το ένα πέμπτο ανέφερε συγκεκριμένες δυσκολίες που αντιμετωπίζει στη ζωή του. Αυτές μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως προβλήματα ψυχικής υγείας, οικογενειακά προβλήματα, θέματα σωματικής υγείας και πένθος. Σε όλες τις περιπτώσεις οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι το ομαδικό τραγούδι συνέβαλε στην καλύτερη διαχείριση των δυσκολιών τους. Γενικότερα οι γυναίκες σημείωσαν και πάλι υψηλότερα ποσοστά σε σχέση με τους άνδρες, στα ερωτήματα σχετικά με την ανάπτυξη συναισθημάτων χαράς, θετικής διάθεσης, χαλάρωσης και διαχείρισης του άγχους. Τέλος, η πλειοψηφία των γυναικών τοποθετήθηκε αρνητικά στη θέση ότι «το τραγούδι δεν βοηθά στην απελευθέρωση των αρνητικών συναισθημάτων».

Το 2011 οι Gridley et al. (2011) διεξήγαγαν επίσης μία έρευνα για τα οφέλη του ομαδικού τραγουδιού στην ψυχική και κοινωνική υγεία τόσο του ατόμου όσο και της κοινότητας. Περισσότερα από 300 ερωτηματολόγια διαμοιράστηκαν ηλεκτρονικά

και δια ζώσης σε τραγουδιστές που τραγουδούσαν σε ομάδες την περίοδο πραγματοποίησης της έρευνας. Μέσα από τις ανοιχτές ερωτήσεις του ερωτηματολογίου προέκυψαν τρεις θεματικές σχετικά με τους λόγους και τα κίνητρα των συμμετεχόντων να τραγουδούν σε ομάδες. Ο πρώτος λόγος για τον οποίο κάποιοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι τραγουδούν στις τρέχουσες ομάδες τους, είναι γιατί τους αρέσει να τραγουδούν και αγαπούν τη μουσική. Μέσα από τη συμμετοχή τους στις ομάδες θεωρούν ότι μπορούν να αναπτύξουν τις φωνητικές και μουσικές τους δεξιότητες. Ο δεύτερος λόγος που έδωσε μέρος του δείγματος, είναι η κοινωνική σύνδεση. Για αρκετούς το τραγούδι και η μουσική δεν είναι υποδεέστερα της κοινωνικής συνοχής αλλά προτιμούν να τραγουδούν και να εκφράζουν την αγάπη τους για τη μουσική μαζί με άλλους που μοιράζονται το ίδιο πάθος με αυτούς. Ο τρίτος λόγος, σε συνδυασμό με τον πρώτο τις περισσότερες φορές, είναι η υγεία και η ευζωία του ατόμου. Αρκετοί από τους συμμετέχοντες μετέφρασαν τη γενική απόλαυση από την εμπειρία του τραγουδιού ως δείγμα προσωπικής ευζωίας. Κάποιοι αναφέρθηκαν και σε συγκεκριμένα οφέλη που έλαβαν από το τραγούδι όπως η χαλάρωση και η μείωση του στρες. Τέλος, ορισμένοι ανέφεραν τη σύνδεση του τραγουδιού με τη βελτίωση της συναισθηματικής τους ευζωίας και ψυχικής υγείας. Γενικότερα τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι οι κοινοτικοί τραγουδιστές πιστεύουν πως το ομαδικό τραγούδι έχει ιδιαίτερη αξία τόσο για τους ίδιους αλλά και για τις ομάδες τους και τις τοπικές κοινότητες.

Μια ακόμη έρευνα εκπονήθηκε από τους Livesey et al.(2012) και αναφέρεται σε γενικό πληθυσμό. Ο στόχος της έρευνας που διεξήχθη ήταν να αναδείξει τα οφέλη του ομαδικού τραγουδιού στην ψυχική και σωματική υγεία, μέσω ενός δείγματος ερασιτεχνών τραγουδιστών σε χορωδίες, διαφορετικών εθνικοτήτων. Τα αποτελέσματα της έρευνας χωρίζονται αφενός στη μέτρηση της επίδρασης του

ομαδικού τραγουδιού στην ευζωία και αφετέρου στην προσπάθεια κατανόησης των μηχανισμών που δρουν καταλυτικά για να επιτευχθεί η βελτίωση της ευζωίας των συμμετεχόντων. Ως προς την επίδραση του τραγουδιού στην ευζωία αντλήθηκαν τα εξής αποτελέσματα. Πρώτον, οι συμμετέχοντες δήλωσαν πως είχαν κοινωνικά οφέλη αφού η συμμετοχή τους σε χορωδίες τους βοήθησε να συνδεθούν με άλλα άτομα και να νιώσουν μέλη ενός συνόλου. Δεύτερον, αναφέρουν τα σωματικά οφέλη αν και αυτά έρχονται μέσα από την προσπάθεια των συμμετεχόντων να εξασκήσουν και να αναπτύξουν τις φωνητικές τους ικανότητες που τους ανάγκασε να γυμνάσουν κάποια σημεία του σώματός τους. Για να διατηρήσουν τις ικανότητες αυτές ξεκίνησαν έναν πιο υγιή τρόπο ζωής κόβοντας για παράδειγμα επιβλαβείς συνήθειες, όπως το κάπνισμα. Οι συμμετέχοντες ισχυρίστηκαν επίσης πως το τραγούδι βοήθησε στο να ρυθμιστεί θετικά η διάθεσή τους. Κάποιες από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων ήταν η αίσθηση έντονης διέγερσης και ενέργειας. Επίσης, τα αποτελέσματα έδειξαν πως το ομαδικό τραγούδι βοήθησε στο να βελτιωθεί σημαντικά η αρνητική διάθεση των τραγουδιστών. Γνωστικά οφέλη ακόμη παρατηρήθηκαν. Οι συμμετέχοντες δήλωσαν πως παρατήρησαν ότι η αυτοπεποίθησή τους αυξήθηκε και μειώθηκε το άγχος τους. Η συμμετοχή σε χορωδία πέρα από τα οφέλη στην ψυχολογία και την ευζωία προσέφερε ικανοποίηση σαν δραστηριότητα στους τραγουδιστές καθώς επίσης και νόημα στη ζωή τους. Οι συμμετέχοντες δήλωσαν πως μέσω της συγκέντρωσης στη διαδικασία του τραγουδιού κατάφεραν να βελτιώσουν τις σωματικές τους αδυναμίες ή να καταπολεμήσουν ως ένα βαθμό κάποιες σωματικές ασθένειες. Ωστόσο, υπήρχαν και αρνητικά αποτελέσματα, που σημειώθηκαν κυρίως στα άτομα με χαμηλό δείκτη ευζωίας. Αυτά ήταν ότι τα άτομα αυτά βίωναν αίσθημα άγχους σχετικά με την απόδοσή τους κατά τη διαδικασία του τραγουδιού αλλά και καταπόνηση του σώματος που οφειλόταν στην καταπόνηση των φωνητικών χορδών.

Αντίστοιχα αποτελέσματα εμφανίζονται και στην έρευνα των Moss et al. (2018). Οι χορωδοί στην διακρατική αυτή έρευνα ανέφεραν ότι το να τραγουδούν σε χορωδία τους προκαλεί συναισθήματα χαράς και γενικότερα βελτίωση στην ψυχολογία τους καθώς και μείωση του άγχους και του στρες. Επίσης, η απόκτηση νέων ικανοτήτων και η εξέλιξη αυτών οδήγησε στη βελτίωση της γνωστικής τους ικανότητας και κατά συνέπεια στην άνοδο της αυτοπεποίθησής τους. Τα μέλη των χορωδιών αισθάνονται τη χορωδιακή τους ομάδα σαν οικογένεια. Κοινωνικοποιούνται και νιώθουν αποδεκτοί μέσα στα πλαίσια τη χορωδίας, συνδέονται με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας για να παράγουν μαζί ένα αποτέλεσμα για το οποίο αισθάνονται ικανοποίηση και υπερηφάνεια. Ακόμη, τα μέλη των χορωδιών σημείωσαν και τα σωματικά οφέλη που έχουν δεχθεί από το τραγούδι. Το τραγούδι μπορεί να επιφέρει βελτιώσεις στο αναπνευστικό σύστημα, όπως η επίγνωση και ο έλεγχος της αναπνοής, η ανακούφιση των συμπτωμάτων των αναπνευστικών διαταραχών όπως το άσθμα και γενική ενδυνάμωση των πνευμόνων. Μπορεί ακόμη να βελτιώσει την αρτηριακή πίεση, την στάση του σώματος και να μειώσει σωματικούς και μυοσκελετικούς πόνους. Τέλος ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι στην εν λόγω έρευνα οι γυναίκες χορωδοί δήλωσαν μεγαλύτερη βελτίωση στους περισσότερους τομείς.

## Κεφάλαιο 2: Επίδραση μουσικών παρεμβάσεων στις γυναίκες κατά την περιγεννητική περίοδο

### 2.1. Ευρήματα για την προγεννητική περίοδο

Το άγχος αποτελεί έναν από τους παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν σε προγεννητική κατάθλιψη. Πολλές μέθοδοι έχουν αναπτυχθεί ή προσπαθούν να αναπτυχθούν για την καταπολέμηση αυτού του φαινομένου, ώστε να προφυλάξουν τη μητέρα, και κατ' επέκταση το βρέφος, από τις επιπτώσεις της κατάθλιψης κατά τη διάρκεια της κύησης όπου μπορεί να παρουσιαστούν επιπλοκές και να κινδυνέψει η ζωή και των δύο, αλλά και μετά την κύηση όπου διακυβεύεται ο δεσμός μητέρας – τέκνου (Hirshler et al., 2021). Οι μουσικές παρεμβάσεις που χρησιμοποιούν το τραγούδι ως εργαλείο, βρίσκονται μεταξύ των εναλλακτικών μεθόδων υποβοήθησης των υποκειμένων με στόχο την καταπολέμηση της προγεννητικής κατάθλιψης (Zhu et al., 2021).

Το Limerick Lullaby project είναι μία παρέμβαση εκμάθησης νανουρισμάτων με σκοπό τη μείωση του προγεννητικού άγχους. Οι γυναίκες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα έμαθαν να τραγουδούν τρία νανουρίσματα κατά τη διάρκεια τεσσάρων συνεδριών, διάρκειας 45 λεπτών. Η παρέμβαση αυτή φαίνεται πως πέτυχε το στόχο της καθώς το άγχος των γυναικών κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης μειώθηκε. Παρατηρήθηκαν και άλλες ευεργετικές επιδράσεις. Η συμμετοχή στο πρόγραμμα βοήθησε τις γυναίκες να χαλαρώσουν και να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση καθώς και να ενισχύσουν το θάρρος της γνώμης τους. Επιπλέον, κοινωνικοποιήθηκαν και ανέπτυξαν σχέσεις με τις υπόλοιπες συμμετέχουσες, γεγονός που συνέβαλε τη μείωση του άγχους. Οι περισσότερες από τις συμμετέχουσες δήλωσαν επίσης ότι ένιωσαν να συνδέονται με τα βρέφη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ενώ οι υπόλοιπες δεν ήταν σίγουρες για το αν η παρέμβαση σημείωσε κάποια διαφορά στον

τομέα καθώς ένιωθαν έντονη σύνδεση με τα βρέφη και πριν από αυτή. Όλες όμως ανέφεραν ότι μετά τον τοκετό τα νανουρίσματα συνέβαλαν στην επικοινωνία με τα βρέφη και στο κατεύνασμά τους στοιχείο που ενίσχυσε την αυτοπεποίθησή τους όσον αφορά τη μητρική τους ικανότητα (Carolan et al., 2012).

Η ακρόαση μουσικής για δύο εβδομάδες κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης μπορεί να μειώσει το άγχος και το στρες καθώς και να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου σε εγκύους με διαταραχές ύπνου (Liu et al., 2015). Οι Aisyah et al. (2019) υποστηρίζουν επίσης τη θέση ότι η μουσική μπορεί να συμβάλει στη μείωση του άγχους κατά το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.

Η ακρόαση μουσικής κατά την εγκυμοσύνη συσχετίζεται επίσης με υψηλότερους δείκτες ευζωίας της μητέρας κατά τους πρώτους 3 μήνες της λοχείας. Ακόμη, η συχνότερη ακρόαση μουσικής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σχετίζεται με χαμηλότερα συμπτώματα επιλόχειου κατάθλιψης κατά τους πρώτους 3 μήνες μετά τον τοκετό. Οι δύο παραπάνω συσχετισμοί ωστόσο δεν είναι πλέον ορατοί κατά τον τέταρτο με έκτο μήνα (Fancourt & Perkins, 2018a). Η μελέτη των Nwebube et al. (2017) έδειξε ότι η ακρόαση τραγουδιών μείωσε σημαντικά τα συμπτώματα του άγχους και της προγεννητικής κατάθλιψης, σε εγκύους, μετά το πέρας 12 εβδομάδων ακρόασης.

Οι μουσικές παρεμβάσεις που χρησιμοποιούν το τραγούδι ως εργαλείο έχουν αποτελέσει επίσης αντικείμενο έρευνας ως προς τις επιδράσεις τους. Οι Wulff et al. (2020) μελέτησαν την επίδραση μιας μουσικής και μιας τραγουδιστικής παρέμβασης στην ευζωία των μητέρων και το δεσμό μητέρας-βρέφους κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης. Τόσο η ενεργητική διαδικασία του τραγουδιού όσο και η παθητική μουσική ακρόαση είχαν θετικές επιδράσεις στις εγκύους. Και οι δύο παρεμβάσεις



παρουσίασαν άμεσες θετικές επιδράσεις στη συναισθηματική κατάσταση των γυναικών καθώς οι ίδιες βίωσαν μεγαλύτερο αίσθημα χαράς, χαλάρωσης και αυτοκυριαρχίας καθώς επίσης παρατηρήθηκαν και καλύτερες τιμές στις μετρήσεις της κορτιζόλης και της ωκυτοκίνης του σάλιου, πράγμα που υποδεικνύει μείωση του στρες. Το τραγούδι όμως, σύμφωνα με τις μετρήσεις, υπερτερεί της μουσικής ακρόασης στην μείωση του στρες. Ακόμη, όσον αφορά το πόσο κοντά ένιωσαν με το έμβρυο και το αίσθημα της αυτοαποτελεσματικότητας τους, οι μητέρες και στις δύο παρεμβάσεις σημείωσαν θετικά βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, με την τραγουδιστική παρέμβαση να σημειώνει καλύτερα αποτελέσματα έναντι της μουσικής παρέμβασης. Ωστόσο, για τα συμπτώματα της κατάθλιψης και το δεσμό μητέρας- βρέφους δεν παρουσίασε επίδραση καμία από τις δύο παρεμβάσεις. Βέβαια οι μουσικές παρεμβάσεις γενικότερα παρουσιάζουν καλύτερα αποτελέσματα σε σχέση με άλλου τύπου παρεμβάσεις. Σε έρευνα των Zhu et al. (2021) διαπιστώθηκε ότι οι μουσικές παρεμβάσεις παρουσίασαν σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα στην βελτίωση της προγεννητικής κατάθλιψης σε σχέση με παρεμβάσεις που περιλάμβαναν γιόγκα ή μασάζ, ενώ ανάλογα αποτελέσματα ισχύουν και για το προγεννητικό άγχος. Το πρόγραμμα CAP (Creative Activities in Pregnancy Program) προσέφερε έξι δίωρες συναντήσεις όπου οι μέλλουσες μητέρες ενεπλάκησαν σε δημιουργικές δραστηριότητες που περιλάμβαναν τραγούδι, ήπια χορευτική άσκηση, αφήγηση ιστοριών και πλέξιμο. Γενικά η συμμετοχή των γυναικών στις δημιουργικές δραστηριότητες οδήγησε στη βελτίωση της ψυχικής, συναισθηματικής, σωματικής και κοινωνικής τους ευζωίας. Όλες οι συμμετέχουσες στην παρέμβαση δήλωσαν ότι παρότι στην αρχή του προγράμματος ένιωθαν άβολα με την έκθεσή τους απέναντι σε άλλες γυναίκες που δε γνώριζαν προηγουμένως, σταδιακά άλλαξαν πλήρως τα συναισθήματά τους και αναγνώρισαν με ιδιαίτερο ενθουσιασμό πολλά

οφέλη από το πρόγραμμα. Αρχικά, κατάφεραν να αναπτύξουν δεσμούς μεταξύ τους αλλά και με τα αγέννητα βρέφη. Από όλες τις δραστηριότητες το τραγούδι ήταν αυτό που είχε τα καλύτερα αποτελέσματά στην ανάπτυξη δεσμών. Το ομαδικό τραγούδι τις έκανε να νιώσουν περισσότερη αυτοπεποίθηση, να αισθανθούν άνετα και να εμπιστευτούν η μία την άλλη ώστε να ανοιχτούν περισσότερο και να δεθούν σαν ομάδα. Ακόμη, συνέβαλε στη χαλάρωση και την καλύτερη σύνδεση με τον εαυτό τους και το σώμα τους στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Το τραγούδι ήταν επίσης αυτό που βοήθησε τις εγκύους να νιώσουν μεγαλύτερη σύνδεση με το μωρό τους. Τραγουδώντας στα μωρά τους κάποιες από τις γυναίκες τα ένιωθαν να κινούνται σε συγκεκριμένα τραγούδια, ανακαλύπτοντας έτσι τις προτιμήσεις τους, ενώ πολλές ξεκίνησαν να τραγουδούν και στο σπίτι. Αυτό, σε ορισμένες περιπτώσεις είχε θετική επίδραση και στα μέλη της οικογένειας που συμμετείχαν στη δράση. Το τραγούδι στο σπίτι, απέφερε θετικό αποτέλεσμα και στις μητέρες με περισσότερα παιδιά, καθώς να ενέπλεξαν στη διαδικασία προετοιμασίας της υποδοχής του νέου μέλους της οικογένειας (Demecs et al., 2011).

Ο Olusegun (2017), μελετώντας την παρέμβαση των Taiwo & Salami (2007), διερεύνησε το ρόλο των τραγουδιών των Yoruba (εθνότητα της Νιγηρίας) στην εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη βρεφική φροντίδα κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και της λοχείας και βρήκε ότι το τραγούδι έχει ψυχαγωγικό ρόλο για τις γυναίκες, βοηθά στη φυσική κατάσταση και μειώνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους. Στη Γκάμπια πραγματοποιήθηκε μία τραγουδιστική παρέμβαση που αφορούσε γυναίκες με προγεννητική κατάθλιψη με σκοπό τη μείωση των συμπτωμάτων τους. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε με τη συνεργασία ειδικών

στην ψυχική υγεία με τέσσερις τοπικές ομάδες Kanyeleng<sup>3</sup>, λόγω της εμπειρίας των ομάδων αυτών στο κομμάτι της αναπαραγωγικής υγείας των γυναικών, προκειμένου πραγματοποιήσουν τις μουσικές παρεμβάσεις ενσωματώνοντας την κουλτούρα των συμμετεχουσών στο πρόγραμμα. Η παρέμβαση ακολούθησε τη μεθοδολογική προσέγγιση των ομάδων Kanyeleng. Για τη μέτρηση των συμπτωμάτων των γυναικών χρησιμοποιήθηκαν δύο εργαλεία μέτρησης το EPDS<sup>4</sup> και το SRQ-20<sup>5</sup>. Μετά το πέρας της παρέμβασης παρατηρήθηκε σημαντική μεταβολή των μετρήσεων, τόσο σε σχέση με τις αρχικές όσο και με αυτές της ομάδας ελέγχου. Το γεγονός ότι το SRQ-20 περιλαμβάνει ερωτήσεις και για τα σωματικά συμπτώματα (το EPDS συνειδητά το αποφεύγει) οδήγησε τους ερευνητές στο συμπέρασμα ότι η παρέμβαση συνέβαλε στη μείωση τόσο των ψυχολογικών όσο και των σωματικών συμπτωμάτων. Επιπλέον, από τις δηλώσεις των γυναικών που συμμετείχαν φαίνεται ότι η παρέμβαση είχε θετική επίδραση στην ψυχική και κοινωνική τους ευζωία. Οι γυναίκες ανέφεραν ότι το πρόγραμμα τους προκάλεσε συναισθήματα χαράς και ενίσχυσε την πνευματική τους ηρεμία. Μέσα από τη συμμετοχή τους στις ομάδες έμαθαν χρήσιμες πληροφορίες για τη φροντίδα των βρεφών και της προσωπικής τους υγείας αλλά και τρόπους διαχείρισης των δυσκολιών της καθημερινότητας. Οι γυναίκες κοινωνικοποιήθηκαν, έκαναν φίλιες και ένιωσαν ενεργά μέλη μιας ομάδας

---

<sup>3</sup> Οι ομάδες Kanyeleng, ή κοινωνίες γονιμότητας στη Γκάμπια είναι παραδοσιακές ομάδες αποτελούμενες από γυναίκες που έχουν βιώσει υπογονιμότητα ή θνησιμότητα τέκνων. Οι ομάδες αυτές χρησιμοποιούν, ως μέσο για την πρόληψη της υπογονιμότητας και της παιδικής θνησιμότητας, τη μουσική, το χορό, την προσευχή και την τελετουργία. Παρά τον παραδοσιακό τελετουργικό τους χαρακτήρα, οι ομάδες Kanyeleng και με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας της Γκάμπια έχουν εδραιωθεί ως φορείς επικοινωνίας της υγείας μέσα από τη δράση τους. (Stewart et al., 2022)

<sup>4</sup> Βλ. σελ. 8

<sup>5</sup> Self Reporting Questionnaire (SRQ-20) είναι ένα όργανο αυτοαναφοράς σχεδιασμένο για τον έλεγχο ψυχιατρικών διαταραχών, ειδικά στις αναπτυσσόμενες χώρες. Αναπτύχθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization (WHO)). Περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις που απαντιούνται με ναι ή όχι (Beusenberg & Orley, 1994).

που τις βοήθησε να συνδεθούν μεταξύ τους και να ενσωματωθούν στην τοπική κοινότητα (Sanfilippo et al., 2020).

Αρκετές έρευνες υποστήριξαν ότι και η μουσικοθεραπεία μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για την καταπολέμηση του άγχους σε εγκύους (Garcia-Gonzalez et al., 2018), σε εγκύους με υπέρταση (Pareek et al., 2022) και σε νοσηλευόμενες εγκύους (Teckenberg-Jansson et al., 2019). Οι Salafas et al. (2020) υποστηρίζουν ότι η μουσικοθεραπεία μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για την καταπολέμηση του άγχους κατά το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.

## **2.2.Ευρήματα για την λοχειακή περίοδο**

Η επιλόχειος κατάθλιψη είναι μία ψυχική διαταραχή, η οποία αντιμετωπίζεται με συμβατικές μεθόδους θεραπείας όπως φαρμακευτική αγωγή ή ψυχοθεραπεία. Πέραν των συμβατικών θεραπειών που έχουν μελετηθεί, εξετάζονται και οι επιδράσεις εναλλακτικών όπως η μουσικοθεραπεία αλλά και διάφορες παρεμβάσεις σε κοινοτικά πλαίσια προς υποστήριξη της ψυχικής τους ευζωίας.

Οι Reilly et al. (2018) υλοποίησαν ένα πιλοτικό πρόγραμμα σε μία μονάδα στήριξης της ψυχικής υγείας της μητέρας την περίοδο της λοχείας (mother-infant unit). Οι γυναίκες παρακολούθησαν εβδομαδιαίες ωριαίες συνεδρίες τραγουδιού για 12 εβδομάδες. Στα πρώτα 20 λεπτά της συνάντησης συμμετείχαν μόνο οι μητέρες και τα υπόλοιπα 40 λεπτά συμμετείχαν και τα βρέφη. Οι ερευνητές μετά από μία συνάντηση βρήκαν ότι οι συμμετέχουσες ένιωθαν σημαντικά πιο ήρεμες και χαρούμενες και με μια αίσθηση καθαρότερης σκέψης. Ακόμη, οι μισές περίπου δήλωσαν ότι ένιωσαν πιο κοντά με το μωρό τους κατά τη διάρκεια του τραγουδιού.

Ο πρόωρος τοκετός μπορεί να επιφέρει συμπτώματα στρες, οξείας αγχώδους διαταραχής και κατάθλιψης (Jubenville et al., 2012). Οι Kostilainen et al. (2020)

πραγματοποίησαν μια έρευνα σχετικά με την επίδραση του μητρικού τραγουδιού σε συνδυασμό με την δέρμα με δέρμα επαφή, στο μητρικό άγχος, την ευζωία των μητέρων και τη σχέση μητέρας-βρέφους μετά από πρόωρη γέννηση. Οι ερευνητές βρήκαν σημαντική μείωση των επιπέδων του άγχους στις μητέρες, βελτίωση της ευζωίας τόσο των μητέρων όσο και των βρεφών, και ενίσχυση της μεταξύ τους σχέσης καθώς δημιουργήθηκαν κατάλληλες συνθήκες αλληλεπίδρασης και συνθήκες που βοήθησαν τη συναισθηματική σύνδεση μεταξύ τους. Η Ευαγγέλου (2018) διερεύνησε μεταξύ άλλων την επίδραση του τραγουδιού στην συναισθηματική κατάσταση της μητέρας και στη σχέση της με το βρέφος. Η έρευνα αφορούσε μητέρες πρόωρων βρεφών κατά τη διάρκεια της νοσηλείας τους σε μονάδες εντατικής νοσηλείας νεογνών. Από τις τρεις ομάδες που μελετήθηκαν, οι μητέρες της ομάδας που τραγουδούσαν οι ίδιες στα βρέφη δήλωσαν ότι η διαδικασία επέφερε μείωση του στρες και της υπερέντασης, αίσθημα ηρεμίας και χαλάρωσης και ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων. Επίσης, ένιωσαν να βιώνουν καλύτερα το ρόλο τους ως μητέρες πρόωρων βρεφών που νοσηλεύονται σε μονάδες εντατικής νοσηλείας, καθώς και να αναπτύσσουν επικοινωνία και δεσμό με τα μωρά τους. Οι Kehl et al. (2020) σημείωσαν επίσης, ότι υπάρχουν ενδείξεις για μείωση του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης από μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες σε γονείς πρόωρων βρεφών.

Παραμένοντας στον τομέα της μουσικοθεραπείας, η de l'Etoile (2006) σημειώνει τα οφέλη που έχει το τραγούδι της μητέρας στο βρέφος και το προτείνει ως κλινική παρέμβαση σε μητέρες με κατάθλιψη για τη βελτίωση της σχέσης τους με τα βρέφη. Η Lee (2010) στην έρευνα της διαπίστωσε μείωση των συμπτωμάτων της επιλόχειας μελαγχολίας (postpartum blues) και ενδυνάμωση του μητρικού δεσμού σε λεχώνες που δέχθηκαν μουσικοθεραπευτική παρέμβαση. Σε άλλη παρόμοια

παρέμβαση, μετά από πέντε μέρες εικοσάλεπτων συνεδριών μουσικοθεραπείας, μητέρες που έπασχαν από μέτρια ή σοβαρή επιλόχεια μελαγχολία (postpartum blues), παρουσίασαν σημαντική μείωση των συμπτωμάτων τους σε σχέση με την ομάδα ελέγχου που δε δέχθηκε καμμία παρέμβαση (Mol. & Solomon, 2019).

Οι Fancourt & Perkins (2017) διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ του καθημερινού τραγουδιού της μητέρας στο βρέφος και την βελτίωση των συμπτωμάτων της επιλόχειου κατάθλιψης, της ευζωίας και της αυτοπεποίθησης της μητέρας καθώς και του δεσμού μητέρας - βρέφους όπως τον βιώνει η μητέρα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι μητέρες που τραγουδούσαν καθημερινά στα βρέφη τους παρουσίασαν μείωση των συμπτωμάτων και βελτίωσαν το αίσθημα της ευζωίας τους, την αυτοπεποίθησή τους καθώς επίσης ένιωσαν να ενδυναμώνεται ο δεσμός τους με τα παιδιά τους. Το 2018 οι ίδιοι, διεξήγαγαν μία έρευνα σχετικά με τις επιδράσεις του τραγουδιού της μητέρας προς το βρέφος στο θυμικό, τη συναισθηματική εγγύτητα, το άγχος και τις ορμόνες που το διεγείρουν στρες. Το πείραμα περιλάμβανε δύο εργαστήρια διάρκειας 35 λεπτών για μητέρες και βρέφη με τη διενέργεια μετρήσεων, πριν, ενδιάμεσα και στο τέλος της παρέμβασης, καθώς και τη συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου που αφορούσε το υπόβαθρό τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ενίσχυση της αντιληπτής εγγύτητας μεταξύ μητέρας και βρέφους στο εργαστήριο που περιλάμβανε τραγούδι σε σχέση με το εργαστήριο που περιλάμβανε ομιλία και παιχνίδι με το βρέφος. Ωστόσο, αντίστροφα αποτελέσματα βρέθηκαν για τη σχέση μεταξύ των μητέρων καθώς σημειώθηκε μεγαλύτερη αντίληψη εγγύτητας στο εργαστήριο παιχνιδιού σε σχέση με το εργαστήριο τραγουδιού. Όσον αφορά τα συναισθήματα παρότι παρατηρήθηκε μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και στις δύο ομάδες, το τραγούδι σημείωσε σημαντικότερη αύξηση των θετικών συναισθημάτων και μείωση των αρνητικών συναισθημάτων από την ομάδα

σύγκρισης. Στην ομάδα του τραγουδιού τα επίπεδα κορτιζόλης (ορμόνη του στρες) που μετρήθηκαν μετά την παρέμβαση ήταν χαμηλότερα, συνεπώς η παρέμβαση οδήγησε στη μείωση του άγχους. Ωστόσο, δεν βρέθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ της ομάδας τραγουδιού και της ομάδας σύγκρισης (Fancourt & Perkins, 2018b).

Στη συνέχεια δημιουργήθηκε το πρόγραμμα Melodies for Mums (M4M). Η παρέμβαση M4M δημιουργήθηκε από τη συνεργασία του Βασιλικού Κολεγίου Μουσικής (Royal College of Music), του Αυτοκρατορικού Κολεγίου του Λονδίνου (Imperial College London), του Πανεπιστημιακού Κολεγίου του Λονδίνου (University College London) και του συλλόγου Breathe Arts Health Research. Η εν λόγω επιστημονική ομάδα διεξήγαγε μία τρισκελή έρευνα με σκοπό να εξετάσει την αποτελεσματικότητα μιας κοινοτικής παρέμβασης τραγουδιού σε σχέση με μία ομάδα ελέγχου και μία ομάδα σύγκρισης που ακολούθησε μία παρέμβαση δημιουργικού παιχνιδιού (Estevao et al., 2021). Οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα είχαν σημειώσει βαθμολογία 10 ή περισσότερο στην η Κλίμακα Λοχειακής Κατάθλιψης του Εδιμβούργου (Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)). Στα αποτελέσματα της έρευνας παρατηρήθηκε μείωση της βαθμολογίας στην EPDS σε όλες τις γυναίκες και των τριών ομάδων στη διάρκεια των 10 εβδομάδων, οι μητέρες όμως της ομάδας τραγουδιού παρουσίασαν ταχύτερη μείωση των συμπτωμάτων τους από τις άλλες. Μεταξύ των ομάδων παιχνιδιού και ελέγχου δεν υπήρξε διαφορά στην ταχύτητα υποχώρησης των συμπτωμάτων. Το γεγονός αυτό σύμφωνα με τους ερευνητές πιθανά αποδεικνύει ότι η κοινωνική υποστήριξη στην παρέμβαση με δημιουργικό παιχνίδι δεν ήταν ικανή από μόνη της να προβεί στην υποχώρηση των συμπτωμάτων. Συνεπώς τα χαρακτηριστικά της τραγουδιστικής παρέμβασης ήταν αυτά που έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην βελτίωση των συμπτωμάτων. Ωστόσο, το γεγονός ότι η ομάδα τραγουδιού δεν είχε μεγάλη διαφορά στην ταχύτητα βελτίωσης σε σχέση με την

ομάδα παιχνιδιού, ίσως υποδεικνύει ότι η κοινωνική υποστήριξη που προσφέρεται και στην ομάδα παιχνιδιού αποτελεί παράγοντα που συνέβαλε στη βελτίωση των συμπτωμάτων και στην ομάδα τραγουδιού. Επίσης, το γεγονός ότι οι συμμετέχουσες όλων των ομάδων δε γνώριζαν ότι αυτό που αξιολογείται είναι η επίδραση του τραγουδιού, οι ερευνητές σημειώνουν πως δεν πρόκειται για φαινόμενο επίδρασης εικονικού φαρμάκου (Fancourt & Perkins, 2018c).

Η μελέτη των Wulff et al.(2021) έδειξε ότι μια πρόωμη παρέμβαση με τραγούδι μετά τον τοκετό, οδήγησε σε άμεσα θετικά αποτελέσματα, συγκρίνοντας τις μετρήσεις πριν την έναρξη και μετά το πέρας της παρέμβασης. Τα επίπεδα κορτιζόλης ήταν σημαντικά χαμηλότερα, συνεπώς και τα επίπεδα άγχους των μητέρων. Η συναισθηματική κατάσταση των μητέρων παρουσίασε επίσης, βελτίωση. Ένιωθαν πιο ήρεμες, χαρούμενες και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Επίσης, φάνηκαν να συνδέονται και να επικοινωνούν με τα βρέφη. Ωστόσο, σχετικά με τα αποτελέσματα που αναζητήθηκαν μετά το πέρας των 10 εβδομάδων, από τη δεύτερη έως τη 12η εβδομάδα μετά τη γέννηση, η μελέτη δεν αποκάλυψε σημαντικές διαφορές στην ευζωία, στα συμπτώματα της κατάθλιψης και στην ανάπτυξη δεσμού μητέρας-βρέφους μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου.



### **Κεφάλαιο 3: Συμπεράσματα**

Όπως προέκυψε από τη βιβλιογραφική έρευνα των δύο προηγούμενων κεφαλαίων, το τραγούδι μπορεί να επιφέρει σημαντικές επιδράσεις στην ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική ευζωία καθώς και στη σωματική υγεία του ατόμου.

Η ψυχική και συναισθηματική ευζωία του ατόμου βελτιώνεται σημαντικά μέσα από το τραγούδι, καθώς επηρεάζει θετικά τη διάθεση, προκαλεί συναισθήματα χαράς και μείωση των αρνητικών συναισθημάτων. Ακόμη, συμβάλει στη χαλάρωση, και οδηγεί στον περιορισμό του στρες και του άγχους, λειτουργεί ως μηχανισμός διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων στην καθημερινότητα του ατόμου, και πολλές φορές οδηγεί σε πολύ έντονα συναισθήματα. Τέλος η γενικότερη βελτίωση στην ψυχολογία του ατόμου, οδηγεί στην υιοθέτηση μίας πιο αισιόδοξης οπτικής για το μέλλον του.

Η συμμετοχή σε ομάδες τραγουδιού επιδρά θετικά σε μεγάλο βαθμό, στην κοινωνικοποίηση του ατόμου. Τα άτομα μίας ομάδας τραγουδιού έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με άλλους ανθρώπους με τους οποίους μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα και πιθανά κοινές προκλήσεις ή δυσκολίες. Δημιουργώντας σχέσεις με τα άλλα μέλη της ομάδας, αλληλοϋποστηρίζονται και αποκτούν νέα ταυτότητα καθώς αυτοπροσδιορίζονται πλέον ως τραγουδιστές και μέλη της ομάδας. Θέτουν κοινούς στόχους, μαθαίνουν και βελτιώνουν μαζί, νέες δεξιότητες. Μέσα από την επίτευξη των παραπάνω, νιώθουν να εμπιστεύονται περισσότερο τον εαυτό τους, και να αυξάνεται η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμησή τους. Επίσης, σε περιπτώσεις περιθωριοποιημένων ατόμων η συμμετοχή σε ομάδες τραγουδιού, συμβάλλει στην επαφή τους με την ευρύτερη κοινότητα και την αποβολή του αισθήματος της απομόνωσης.

Όσον αφορά στη σωματική υγεία των ατόμων που τραγουδούν, έχει παρατηρηθεί βελτίωση σε διάφορους τομείς του ανθρώπινου σώματος. Καθώς σημαντικό ρόλο στο τραγούδι παίζει η αναπνοή, οφέλη παρουσιάζονται στο αναπνευστικό σύστημα. Μεταξύ αυτών είναι η επίγνωση και ο έλεγχος της αναπνοής, η ανακούφιση των συμπτωμάτων των αναπνευστικών διαταραχών όπως το άσθμα και η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια και η γενική ενδυνάμωση των πνευμόνων. Στα σωματικά οφέλη του τραγουδιού περιλαμβάνεται και η βελτίωση των επιπέδων ενέργειας, η βελτίωση της αντοχής και η βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ατόμου. Επιπροσθέτως, το τραγούδι βοηθά στην απόκτηση σωστής στάσης του σώματος και κατά συνέπεια στη μείωση σωματικών και μυοσκελετικών πόνων. Συμβολή επίσης παρατηρείται στο κυκλοφορικό σύστημα καθώς δύναται να βελτιώσει την αρτηριακή πίεση.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός πως σε έρευνες στο γενικό πληθυσμό οι γυναίκες βρέθηκαν να σημειώνουν μεγαλύτερα οφέλη από τη διαδικασία του τραγουδιού.

Αντίστοιχα αποτελέσματα κυρίως αναφορικά με την ψυχική συναισθηματική και κοινωνική ευζωία παρατηρήθηκαν και για τον πληθυσμό που εξετάζει η εν λόγω έρευνα, τις γυναίκες με περιγεννητική κατάθλιψη. Τόσο για τις γυναίκες με προγεννητική όσο κι αυτές με επιλόχειο κατάθλιψη, σημειώθηκε ψυχική ανάταση και μείωση του άγχους και των συμπτωμάτων της κατάθλιψης.

Επιπλέον, πέρα από τα οφέλη στην κοινωνική ευζωία που παρατηρούνται και σε άλλους πληθυσμούς όπως η γενικότερη κοινωνικοποίηση και η απόκτηση αυτοπεποίθησης αναφορικά με την επίτευξη των τραγουδιστικών δεξιοτήτων, οι μέλλουσες και οι νέες μητέρες λαμβάνουν υποστήριξη από τη μεταξύ τους σχέση, για

θέματα που αφορούν στην εγκυμοσύνη και ανατροφή των παιδιών. Η αλληλοϋποστήριξη και η εκμάθηση νέων εργαλείων για τη διαχείριση των δυσκολιών της μητρότητας οδηγεί στη βελτίωση της αυτοπεποίθησής τους σε σχέση με την ικανότητάς τους ως μητέρες.

Η περιγεννητική κατάθλιψη μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ανάπτυξη δεσμού μεταξύ μητέρας και βρέφους. Μέσα από τις τραγουδιστικές παρεμβάσεις τόσο στην περίοδο της εγκυμοσύνης όσο και στην περίοδο της λοχείας, παρατηρείται ενίσχυση της ανάπτυξης του δεσμού αυτού. Το τραγούδι της μητέρας που απευθύνεται στο έμβρυο κι αργότερα στο βρέφος οδηγεί στην ανάπτυξη επικοινωνίας και σύνδεσης μεταξύ των δύο κάτι που συνεπάγεται την ανάπτυξη θεμελίων, στο δεσμό μεταξύ μητέρας και βρέφους.

Παρά τις σημαντικές θετικές επιδράσεις του τραγουδιού, και ιδιαίτερα του ομαδικού τραγουδιού, στις γυναίκες με περιγεννητική κατάθλιψη, καθώς και παρά τα περισσότερα θετικά οφέλη που παρουσιάζει το τραγούδι σε σύγκριση με άλλες δραστηριότητες, λίγες είναι οι έρευνες που συσχετίζουν το τραγούδι με τον εν λόγω πληθυσμό. Τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας παρουσιάζουν περιορισμούς όσον αφορά τη συνέπεια των ευρημάτων. Επιπλέον, δεν κατέστη δυνατό να βρεθεί βιβλιογραφία που να αφορά την επίδραση του τραγουδιού στις γυναίκες με περιγεννητική κατάθλιψη στην Ελλάδα. Συνεπώς, η περεταίρω διερεύνηση είναι αναγκαία για την υποστήριξη των τρεχόντων ευρημάτων αλλά και την πιθανή ανάδειξη και άλλων νέων ευρημάτων. Καθώς πρόκειται για αρκετά κοινή διαταραχή, μία ομαδική τραγουδιστική παρέμβαση, με τέτοια πιθανά οφέλη μπορεί να συνεισφέρει στην υποστήριξη της ευζωίας αρκετών γυναικών σε ανάγκη. Η δημιουργία παρεμβάσεων με βάση το τραγούδι που να απευθύνονται σε εγκύους με προγεννητική και μητέρες με επιλόχειο κατάθλιψη θα μπορούσαν να πιθανά να

συμβάλουν στην ανακούφιση αυτού του πληθυσμού σε συνδυασμό με τη θεραπεία της ασθένειας που θα συστήσουν οι ιατροί στην εκάστοτε περίπτωση.

## **Κεφάλαιο 4: Προτάσεις για μία τραγουδιστική παρέμβαση σε γυναίκες με περιγεννητική κατάθλιψη.**

Σημειώνοντας την ανάγκη για περισσότερη έρευνα και δράση πάνω στο τραγούδι και τις γυναίκες με περιγεννητική κατάθλιψη, θα γίνει μία απόπειρα παροχής μιας βάσης για τη διοργάνωση μίας κοινοτικής τραγουδιστικής παρέμβασης σε αυτό τον πληθυσμό στην Ελλάδα. Στόχος είναι να αποτελέσει το παρόν έναυσμα για τη δημιουργία αντίστοιχων προγραμμάτων με αυτών του εξωτερικού που σημειώνονται στη βιβλιογραφία, προσαρμοσμένα στα ελληνικά δεδομένα. Σε αυτό το μέρος της εργασίας θα παρατεθούν ορισμένες προτάσεις αναφορικά με τους συμμετέχοντες, τη διάρκεια και συχνότητα διεξαγωγή της παρέμβασης, το χώρο, τη δομή, το περιεχόμενο και το ρεπερτόριο της παρέμβασης.

### **4.1. Συμμετέχοντες**

Μέσα από τη βιβλιογραφία παρατηρείται ότι τα εκάστοτε προγράμματα απευθύνονται είτε σε εγκύους (Taiwo & Salami, 2007·Sanfilippo et al., 2020·Zhu et al. 2021) είτε σε μητέρες με βρέφη (Reilly et al., 2018·Fancourt & Perkins, 2017·Fancourt & Perkins, 2018b·Estevao et al., 2021·Fancourt & Perkins, 2018c). Η διαφοροποίηση αυτή γίνεται κατανοητή αφού εγκυμονούσες και μητέρες με βρέφη έχουν διαφορετικές δυνατότητες και ανάγκες και το πρόγραμμα θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένο ώστε να εξυπηρετεί όσο καλύτερα γίνεται τις ανάγκες της κάθε ομάδας (Fancourt & Perkins 2019). Συνεπώς προτείνεται η δημιουργία δύο διαφορετικών ομάδων όπου θα χρησιμοποιηθούν οι ίδιες βάσεις προσαρμοσμένες έτσι ώστε να ταιριάζουν στις γυναίκες στις οποίες θα απευθύνονται.

Στις περισσότερες παρεμβάσεις που αφορούσαν μητέρες με βρέφη, συμμετείχαν οι μητέρες μαζί με τα μωρά τους σε όλη τη διάρκεια της εκάστοτε συνάντησης, ωστόσο σε μία περίπτωση η παρέμβαση περιελάμβανε δύο μέρη, ένα για

τις μητέρες μόνες και ένα και για τους δύο μαζί. Το πιλοτικό πρόγραμμα των Reilly et al. (2018), μοίραζε το χρόνο της παρέμβασης σε 20 λεπτά συμμετοχή μόνο των μητέρων και 40 λεπτά συμμετοχή και των μωρών. Αν και θα παρουσίαζε ενδιαφέρον η εφαρμογή ενός τέτοιου μοντέλου, για πρακτικούς λόγους συνίσταται η συμμετοχή των μωρών καθ' όλη τη διάρκεια, ειδικά θά πρέπει να παρέχεται η φύλαξη των βρεφών σε όμορο χώρο ώστε να μπορούν να μετακινηθούν όταν έρθει η σειρά τους.

Τέλος, μιας και οι περισσότερες παρεμβάσεις, ειδικά αυτές που έχουν κοινοτικό χαρακτήρα, αφορούν ομάδες, θα πρέπει να οριστεί και ο αριθμός ατόμων συμμετοχής. Αν και σίγουρα εξαρτάται και από το χώρο διεξαγωγής, τα περισσότερα από τα προγράμματα είτε αφορούν εγκύους είτε μητέρες, είχαν περίπου 10 γυναίκες σε κάθε ομάδα. Σε κάθε περίπτωση ο αριθμός των συμμετεχουσών θα ήταν καλό να είναι ανάλογος του χώρου ώστε να υπάρχει ελευθερία κίνησης και άνεση.

#### **4.2.Διάρκεια και συχνότητα**

Η διάρκεια μίας τραγουδιστικής παρέμβασης μέσα στη βιβλιογραφία παρουσιάζει ποικιλία. Ένα ασφαλές εύρος που αποτελεί το μέσο όρο περίπου των παρεμβάσεων και δεν έχει σημειωθεί ως κουραστικός για τους συμμετέχοντες, είναι τα 45λεπτα με 1 ώρα. Επιπλέον η μία συνάντηση την εβδομάδα φαίνεται πως είναι η επικρατέστερη συχνότητα συνάντησης. Όσον αφορά στην ώρα που θα ξεκινά η συνάντηση, οι έρευνες της βιβλιογραφίας στις οποίες αναφέρεται η ώρα έναρξης της συνάντησης, παρουσιάζουν ένα εύρος από τη 1.00 μ.μ. έως και τις 3.30 μ.μ.. Στην Ελλάδα, οι μεσημεριανές ώρες ίσως αποτελέσουν ανασταλτικό παράγοντα στη συμμετοχή των γυναικών λόγω του ότι μπορεί να συμπίπτει η παρέμβαση με την ώρα του φαγητού ή του μεσημεριανού ύπνου. Για αυτό, προτείνεται, η ώρα έναρξης να κυμαίνεται μεταξύ 11.30 π.μ. με 12.30 μ.μ. εάν πρόκειται για Σάββατο ή Κυριακή, και μεταξύ 4.00μ.μ. με 6.00 μ.μ. αν πρόκειται για καθημερινή, ούτως ώστε να είναι ευκολότερη η

συμμετοχή των γυναικών που πιθανά εργάζονται. Σημαντικό επίσης είναι, να ληφθούν υπόψη οι θρησκευτικές εορτές και αργίες καθώς και οι ιδιαίτερες τοπικές καιρικές συνθήκες για την ημερολογιακή τοποθέτηση της παρέμβασης ώστε να μη διαταράσσεται η ομαλή ροή του προγράμματος, ειδικά αν συνδυάζεται με κάποιου είδους έρευνα (Sanfilippo et al., 2020).

### **4.3.Ζητήματα χώρου**

Ο χώρος διεξαγωγής των παρεμβάσεων μπορεί να είναι ο ίδιος και για τις δύο ομάδες αρκεί να είναι κατάλληλος για να στεγάσει μία τέτοια παρέμβαση. Οι αίθουσες διεξαγωγής των συναντήσεων στις έρευνες που συναντώνται στη βιβλιογραφία βρίσκονται σε κλινικές, κέντρα ψυχικής υγείας, κοινοτικά κέντρα και παιδικά κέντρα (Children's Centres<sup>6</sup>). Χώροι όπως τα κοινοτικά κέντρα, τα κέντρα ψυχικής υγείας, οι μονάδες περιγεννητικής ιατρικής αλλά και διάφοροι χώροι που ανήκουν σε μη κυβερνητικές οργανώσεις μπορούν να στεγάσουν μία τραγουδιστική παρέμβαση για εγκύους και μητέρες με κατάθλιψη στην Ελλάδα, αρκεί να διαθέτουν κατάλληλα διαμορφωμένες αίθουσες.

Η αίθουσα πρέπει να διαθέτει τον απαιτούμενο χώρο ώστε οι συμμετέχουσες να κάθονται άνετα, να υπάρχει χώρος για την ασφαλή αποθήκευση των καρτοσιών και των προσωπικών αντικειμένων και να μπορούν οι συμμετέχουσες να απομακρυνθούν από την ομάδα αν χρειαστεί. Επίσης, καλό θα ήταν να υπάρχουν στο χώρο εγκαταστάσεις χώρος για την περιποίηση της υγιεινής των βρεφών, καθώς και πρώτες βοήθειες για όλες τις εμπλεκόμενες ομάδες, δηλαδή τις εγκύους, τις μητέρες και τα βρέφη (Fancourt & Perkins, 2019). Επιπλέον, λόγω της πρόσφατης

---

<sup>6</sup> Τα Παιδικά Κέντρα είναι χώροι για μικρά παιδιά και τις οικογένειές τους. Παρέχουν υποστήριξη σε γονείς και φροντιστές και τους βοηθούν να έχουν πρόσβαση: σε υπηρεσίες υγείας για τα παιδιά και όλη την οικογένεια. Επίσης, παρέχουν υπηρεσίες υποστήριξης και ενημέρωσης της οικογένειας, παιδικούς σταθμούς και κέντρα πρώτης εκπαίδευσης (*Sure start children's centres: Statutory guidance* 2013).

πανδημίας του covid -19, για την πιο ασφαλή διεξαγωγή των συναντήσεων, καλό θα ήταν να υπάρχει ο απαιτούμενος χώρος ώστε να τηρούνται ορισμένες αποστάσεις (Esteveao et al., 2021).

Καθώς συμμετέχοντες σε τραγουδιστικά προγράμματα έχουν σημειώσει ότι θα προτιμούσαν το φυσικό φως κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, θα ήταν προτιμότερο να υπάρχουν παράθυρα στο χώρο ώστε η αίθουσα να λαμβάνει και φυσικό φως (Fancourt,& Perkins, 2019·Skingley et al., 2016).

Τέλος, για την πιο άνετη η διεξαγωγή της παρέμβασης, συνίσταται να υπάρχουν μαλακά χαλιά και μαξιλάρια για να μπορούν οι μητέρες με βρέφη να κάθονται αναπαυτικά στο πάτωμα ώστε να είναι πιο εύκολο να κινηθούν τόσο οι μητέρες όσο και τα βρέφη (Fancourt,& Perkins, 2018c·Fancourt,& Perkins, 2019). Στην περίπτωση των εγκύων ενδείκνυται περισσότερο η χρήση αναπαυτικών καθισμάτων ή μπάλες γυμναστικής αντί καθισμάτων όπως χρησιμοποιήθηκαν στην παρέμβαση των Wulff et al. (2020). Οι συμμετέχουσες και στις δύο ομάδες καθώς και ο εκάστοτε συντονιστής προτείνεται να διατάσσονται σε κυκλικό σχηματισμό για να υπάρχει καλύτερη οπτική επαφή στο πλαίσιο της ομάδας.

#### **4.4.Ζητήματα δομής, περιεχομένου και ρεπερτορίου**

Κύριο μέρος της οργάνωσης μουσικών παρεμβάσεων αποτελεί η δόμηση του περιεχομένου των συναντήσεων και η επιλογή του κατάλληλου ρεπερτορίου ιδιαίτερα όταν πρόκειται για τραγουδιστικές παρεμβάσεις. Όσον αφορά την γενικότερη διάρθρωση της κάθε συνάντησης προτείνεται μία κοινή πορεία που μπορεί να κωδικοποιηθεί ως: τραγούδι χαιρετισμού- κυρίως ρεπερτόριο και δραστηριότητες- τραγούδι αποχαιρετισμού. Αυτή περίπου ήταν η δομή που



χρησιμοποιήθηκε και σε ορισμένες έρευνες της βιβλιογραφίας (Reilly et al. , 2018)·Fancourt,& Perkins, 2018c·Fancourt,& Perkins, 2019·Sanfilippo et al., 2020).

Το τραγούδι χαιρετισμού χρησιμοποιείται ως μέσο γνωριμίας των συμμετεχόντων και επαναλαμβάνεται στην αρχή κάθε συνάντησης. Ενδιαφέρον θα παρουσίαζε τόσο το τραγούδι χαιρετισμού, όσο και το τραγούδι αποχαιρετισμού να προσαρμόζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να περιλαμβάνει τα ονόματα των συμμετεχόντων για να ενισχυθεί η διαδικασία της γνωριμίας και να νιώσει ο καθένας μέλος της ομάδας. Μετά το τραγούδι χαιρετισμού μπορεί να ξεκινήσει να χτίζεται το ρεπερτόριο. Ένα είδος ζεστάματος της φωνής συνίσταται στην αρχή του κυρίως μέρους της παρέμβασης. Το ζέσταμα μπορεί να περιλαμβάνει απλές φωνητικές ασκήσεις και κλίμακες (Fancourt,& Perkins, 2018c·Carolan et al., 2012), ήχους με «μαμαδίστικη<sup>7</sup>» φωνή<sup>8</sup>(Fancourt,& Perkins, 2019) και απλά τραγούδια ευρύτερα γνωστά ή γνωστά από προηγούμενες συναντήσεις (Reilly et al. , 2018).

Στη συνέχεια μπορεί να ακολουθήσει το τραγούδι πιο σύνθετων γνωστών τραγουδιών και η εκμάθηση νέων. Στο ρεπερτόριο μπορούν να συμπεριληφθούν παιδικά τραγούδια (Gudmundsdottir & Gudmundsdottir, 2010·Wulff et al., 2020), κανόνες (Reilly et al., 2018·Fancourt,& Perkins, 2019), νανουρίσματα (Gudmundsdottir & Gudmundsdottir, 2010·Carolan et al., 2012·Reilly et al., 2018·Fancourt,& Perkins, 2018c·Fancourt,& Perkins, 2019·Sanfilippo et al., 2020·Wulff et al., 2020), τραγούδια με μορφή ερώτησης – απάντησης (Sanfilippo et al., 2020) και άλλα τραγούδια ίσως πιο σύνθετα που διδάσκονται σταδιακά στην

---

<sup>7</sup> Ο όρος αναφέρεται μέσα στο άρθρο ως “motherese”. Πρόκειται για την αλλαγή στο τονικό ύψος και ύφος που πραγματοποιούν ορισμένες φορές οι μητέρες για να απευθυνθούν στα μωρά τους. Παράδειγμα: [https://www.youtube.com/watch?v=PosduyO5ww&ab\\_channel=UWI-LABS](https://www.youtube.com/watch?v=PosduyO5ww&ab_channel=UWI-LABS) (UW I-LABS, 2020)

<sup>8</sup> Κυρίως για την ομάδα με την επιλόχειο κατάθλιψη όπου βρίσκονται και τα βρέφη

πορεία των συναντήσεων (Gudmundsdottir & Gudmundsdottir, 2010) (Fancourt,& Perkins, 2019).

Τα νανουρίσματα αποτελούν πρωταρχική επιλογή των ερευνών ως είδος τραγουδιού τόσο για τις εγκύους όσο και τις μητέρες με βρέφη. Οι Fancourt,& Perkins (2019) αναφέρουν ότι χρησιμοποιούν τραγούδια και νανουρίσματα από όλο τον κόσμο ενώ οι Gudmundsdottir & Gudmundsdottir (2010), οι Taiwo & Salami (2007) και οι Sanfilippo et al. (2020) αναζήτησαν το ρεπερτόριό τους στην παράδοση της χώρας διεξαγωγής της έρευνάς τους. Πιο συγκεκριμένα οι δύο τελευταίες έρευνες, που διεξήχθησαν στη Νιγηρία και τη Γκάμπια αντίστοιχα, περιελάμβαναν και τη χρήση τραγουδιών με αλλαγμένους στίχους οι οποίοι αφορούσαν ζητήματα που απασχολούν την περιγεννητική υγεία και φροντίδα με σκοπό την ενημέρωση των γυναικών.

Στη συγκεκριμένη εργασία προτείνεται η χρήση νανουρισμάτων και παιδικών τραγουδιών τόσο από την ελληνική παράδοση όσο και από την έντεχνη ελληνική μουσική. Ο λόγος της πρότασης αυτής αποτελεί καθαρά την προσωπική μου προτίμηση και πεποιθήσεις και δεν αποκλείει τη χρήση τραγουδιών από άλλες κουλτούρες ή χώρες. Προσωπικά θεωρώ ότι η χρήση τραγουδιών από την κουλτούρα στην οποία διεξάγεται η εκάστοτε παρέμβαση μπορεί να συνδέσει τη μέλλουσα ή νέα μητέρα με το νέο της ρόλο, ανατρέχοντας στο πρότυπο της μητέρας που τραγουδά στο μωρό της όπως πιθανά τον έχει γνωρίσει από τα προσωπικά της βιώματα.

Στο παράρτημα ακολουθούν κάποιοι πίνακες με ενδεικτικό προτεινόμενο ρεπερτόριο.

#### 4.5. Άλλες δραστηριότητες

Το τραγούδι των συμμετεχουσών μπορεί να συνοδεύεται από μικρά κρουστά όργανα (Fancourt,& Perkins, 2018c·Fancourt,& Perkins, 2019) ή ήχους από χτυπήματα στο σώμα π.χ. παλαμάκια, στράκες κ.τ.λ. (Taiwo & Salami, 2007·Sanfilippo et al., 2020). Τα όργανα, για την προστασία της υγείας των συμμετεχόντων, θα πρέπει να αποστειρώνονται και να μην ανταλλάσσονται κατά τη διάρκεια της εκάστοτε συνεδρίας (Estevao et al., 2021). Επίσης, συστήνεται να υπάρξει και συνοδεία ορισμένων τραγουδιών από το συντονιστή ιδανικά με κάποιο όργανο που του επιτρέπει να παραμείνει στον κύκλο, όπως η κιθάρα (Fancourt,& Perkins, 2019·Wulff et al., 2020). Ακόμη το τραγούδι μπορεί να συνοδευτεί και από ελαφριά κίνηση ή χορό (Taiwo & Salami, 2007·Fancourt,& Perkins, 2019·Sanfilippo et al., 2020).

Άλλη μία δραστηριότητα που δύναται να κάνει το περιεχόμενο της παρέμβασης πιο ενδιαφέρον είναι η σύνθεση τραγουδιών. Οι γυναίκες μπορούν μέσα από τον αυτοσχεδιασμό σε απλές μελωδίες και στίχους, να δημιουργούν τα δικά τους τραγούδια για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους προς τα παιδιά τους και προς την ομάδα (Fancourt,& Perkins, 2019).

Η τραγουδιστική επένδυση ιστοριών θα μπορούσε να ενταχθεί στα πλαίσια μιας τέτοιας παρέμβασης (Zhu et al., 2021). Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει συνδυαστικά και με τη προηγούμενη δραστηριότητα, ντύνοντας τις ιστορίες με δικά τους αυτοσχεδιαστικά τραγούδια.

Τέλος, έχει προταθεί τόσο για άλλους πληθυσμούς, όπως οι ηλικιωμένοι (Skingley et al., 2016), όσο και για μητέρες με επιλόχειο κατάθλιψη (Fancourt,& Perkins, 2019), στο τέλος της κάθε συνεδρίας να παρέχεται χώρος και χρόνος για την

κοινωνικοποίηση των ατόμων και έξω από το τυπικό πρόγραμμα της παρέμβασης, με συνοδεία ροφημάτων και φαγητού. Το ίδιο μπορεί να γίνει και για τις εγκύους και συστήνεται από την παρούσα εργασία και για τις δύο ομάδες.

Στις έρευνες που βρέθηκαν στη βιβλιογραφία δεν υπάρχει κάποια αναφορά για την παρουσίαση των τραγουδιών που μαθαίνουν οι ομάδες, εν είδει παράστασης. Αυτό όμως που συνήθως συμβαίνει, είναι η πραγματοποίηση κάποιας ηχογράφησης της ομάδας να τραγουδά αλλά και η έκδοση κάποιου εγχειριδίου με τους στίχους των τραγουδιών για τη διευκόλυνση της επανάληψης των δράσεων στο σπίτι.

## Επίλογος

Συνοψίζοντας, οι γυναίκες που πάσχουν από περιγεννητική κατάθλιψη φαίνεται πως δέχονται θετικές επιδράσεις από τη διαδικασία του τραγουδιού και ιδίως στην περίπτωση του ομαδικού τραγουδιού. Τα οφέλη που δέχονται αφορούν την ψυχική και σωματική τους υγεία και την κοινωνική τους ευζωία. Μέσα από το τραγούδι μπορούν να περιοριστούν τα συμπτώματα της κατάθλιψης και να αναπτυχθεί μια σχέση μεταξύ παιδιού και μητέρας που δυνητικά θα οδηγήσει στο λεγόμενο δεσμό που μοιράζονται σε υγιείς περιπτώσεις οι μητέρες με τα βρέφη. Η παρούσα έρευνα παρουσιάζει περιορισμούς καθώς η βιβλιογραφία που μελετήθηκε είναι μόνο στην Ελληνική και Αγγλική γλώσσα, και είναι ακόμη περιορισμένη. Είναι σημαντικό να διεξαχθούν περισσότερες έρευνες πάνω στον πληθυσμό αυτό σε κοινοτικά πλαίσια, ερευνώντας και άλλες παραμέτρους που μπορεί να επηρεάζουν τις επιδράσεις των παρεμβάσεων όπως για παράδειγμα το είδος της μουσικής που χρησιμοποιείται. Ενδεχομένως, θα παρουσίαζαν ενδιαφέρον και τα αποτελέσματα μίας έρευνας σε μία παρέμβαση σε εγκύους και νέες μητέρες μαζί. Στην ανάγκη αυτή επιχειρεί να συμβάλει η παρούσα εργασία με τις προτάσεις για τη δημιουργία τραγουδιστικής παρέμβασης, ώστε να υπάρχει ένα πρώτο υλικό για την οργάνωση και διεξαγωγή τραγουδιστικών παρεμβάσεων προς μελέτη.

## Βιβλιογραφία

- ACOG Committee Opinion No. 757: Screening for perinatal depression. (2018).  
*Obstetrics & Gynecology*, 132(5).  
<https://doi.org/10.1097/aog.0000000000002927>
- Aisyah, R. D., Suparni, S., & Fitriyani, F. (2019). Effect of combination of aroma therapy lavender and classical music towards a decrease in anxiety levels moderate and severe on third trimester pregnant women. *STRADA JURNAL ILMIAH KESEHATAN*, 8(2), 117–122. <https://doi.org/10.30994/sjik.v8i2.218>
- Bailey, B. A., & Davidson, J. W. (2002). Adaptive characteristics of group singing: Perceptions from members of a choir forhomeless men. *Musicae Scientiae*, 6(2), 221–256. <https://doi.org/10.1177/102986490200600206>
- Bailey, B. A., & Davidson, J. W. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, 33(3), 269–303. <https://doi.org/10.1177/0305735605053734>
- Beusenbergh, M., & Orley, J. (1994). *A user's guide to the self reporting questionnaire*. WHO. Division of Mental Health, World Health Organization.  
Retrieved from  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/61113/?sequence=1>.
- Carolan, M., Barry, M., Gamble, M., Turner, K., & Mascareñas, Ó. (2012). The Limerick Lullaby Project: An intervention to relieve prenatal stress. *Midwifery*, 28(2), 173–180. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2010.12.006>
- Clift, S., & Morrison, I. (2011). Group singing fosters mental health and wellbeing: Findings from the east kent “Singing for health” network project. *Mental*

*Health and Social Inclusion*, 15(2), 88–97.

<https://doi.org/10.1108/20428301111140930>

de l'Etoile, S. K. (2006). Infant-Directed Singing: A Theory for Clinical Intervention.

*Music Therapy Perspectives*, 24(1), 22–29.

<https://doi.org/10.1093/mtp/24.1.22>

Demecs, I. P., Fenwick, J., & Gamble, J. (2011). Women's experiences of attending a creative arts program during their pregnancy. *Women and Birth*, 24(3), 112–

121. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2010.08.004>

DCSF, Sure start children's centers: Statutory guidance (2013). London.

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/678913/childrens\\_centre\\_stat\\_guidance\\_april-2013.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/678913/childrens_centre_stat_guidance_april-2013.pdf)

Estevao, C., Bind, R., Fancourt, D., Sawyer, K., Dazzan, P., Sevdalis, N., Woods, A., Crane, N., Rebecchini, L., Hazelgrove, K., Manoharan, M., Burton, A., Dye, H., Osborn, T., Greenwood, L., Davis, R. E., Soukup, T., Arias de la Torre, J., Bakolis, I., Pariante, C. (2021). Shaper-PND Trial: Clinical Effectiveness

Protocol of a community singing intervention for postnatal depression. *BMJ Open*, 11(11). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-052133>

Fancourt, D., & Perkins, R. (2017). Associations between singing to babies and symptoms of postnatal depression, wellbeing, self-esteem and mother-infant bond. *Public Health*, 145, 149–152.

<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.01.016>

Fancourt, D., & Perkins, R. (2018a). Could listening to music during pregnancy be protective against postnatal depression and poor Wellbeing Post Birth?

- longitudinal associations from a preliminary prospective Cohort Study. *BMJ Open*, 8(7). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-021251>
- Fancourt, D., & Perkins, R. (2018b). Effect of singing interventions on symptoms of postnatal depression: Three-arm randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 212(2), 119–121. <https://doi.org/10.1192/bjp.2017.29>
- Fancourt, D., & Perkins, R. (2018c). The effects of mother–infant singing on emotional closeness, affect, anxiety, and stress hormones. *Music & Science*, 1, 205920431774574. <https://doi.org/10.1177/2059204317745746>
- Fancourt, D., & Perkins, R. (2019). Does attending community music interventions lead to changes in wider musical behaviours? the effect of mother–infant singing classes on musical behaviours amongst mothers with symptoms of postnatal depression. *Psychology of Music*, 47(1), 132–143. <https://doi.org/10.1177/0305735617742197>
- Fancourt, D., & Perkins, R. (2019b). Creative interventions for symptoms of postnatal depression: A process evaluation of implementation. *Arts & Health*, 11(1), 38–53. <https://doi.org/10.1080/17533015.2017.1413398>
- Field, T. (2017). Prenatal depression risk factors, developmental effects and interventions: A Review. *Journal of Pregnancy and Child Health*, 04(01). <https://doi.org/10.4172/2376-127x.1000301>
- Friedman, S. H., Kaplan, R. S., Rosenthal, M. B., & Console, P. (2010). Music therapy in perinatal psychiatry: Use of lullabies for pregnant and postpartum women with mental illness. *Music and Medicine*, 2(4), 219–225. <https://doi.org/10.1177/1943862110379584>



- Galinha, I. C., Farinha, M., Lima, M. L., & Palmeira, A. L. (2020). Sing4Health: Protocol of a randomized controlled trial of the effects of a singing group intervention on the well-being, cognitive function and health of older adults. *BMC Geriatrics*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01686-6>
- Garcia-Gonzalez, J., Ventura-Miranda, M. I., Requena-Mullor, M., Parron-Carreño, T., & Alarcon-Rodriguez, R. (2018). State-trait anxiety levels during pregnancy and foetal parameters following intervention with music therapy. *Journal of Affective Disorders*, 232, 17–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.008>
- Gavin, N. I., Gaynes, B. N., Lohr, K. N., Meltzer-Brody, S., Gartlehner, G., & Swinson, T. (2005). Perinatal depression. *Obstetrics & Gynecology*, 106(5, Part 1), 1071–1083. <https://doi.org/10.1097/01.aog.0000183597.31630.db>
- Gaynes, B. N., Gavin, N., Meltzer-Brody, S., Lohr, K. N., Swinson, T., Gartlehner, G., Brody, S., & Miller, W. C. (2005). Perinatal depression: Prevalence, screening accuracy, and screening outcomes: Evidence report/technology assessment, number 119. *PsycEXTRA Dataset*. <https://doi.org/10.1037/e439372005-001>
- Ghaedrahmati, M., Kazemi, A., Kheirabadi, G., Ebrahimi, A., & Bahrami, M. (2017). Postpartum depression risk factors: A narrative review. *J Educ Health Promot*, 6(60). [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_9\\_16](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_9_16)

Gridley, H., Astbury, J., Sharples, J., & Aguirre, C. (2011). *Benefits of group singing for community mental health and wellbeing*. Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth).

Gudmundsdottir, H. R., & Gudmundsdottir, D. G. (2010). Parent–infant music courses in Iceland: Perceived benefits and mental well-being of mothers. *Music Education Research, 12*(3), 299–309.

<https://doi.org/10.1080/14613808.2010.505644>

Hirshler, Y., Gemmill, A. W., & Milgrom, J. (2021). Australian perspective on treating perinatal depression and anxiety: a brief review of efficacy and evidence-based practice in screening, psychosocial assessment and management. *Ann Ist Super Sanita, 57*(1), 40–50.

[https://doi.org/10.4415/ANN\\_21\\_01\\_07](https://doi.org/10.4415/ANN_21_01_07)

Howard, M. M., Mehta, N. D., & Powrie, R. (2017). Peripartum Depression: Early recognition improves outcomes. *Cleveland Clinic Journal of Medicine, 84*(5), 388–396. <https://doi.org/10.3949/ccjm.84a.14060>

Jubenville, J., Newburn-Cook, C., Hegadoren, K., & Lacaze-Masmonteil, T. (2012). Symptoms of acute stress disorder in mothers of premature infants. *Advances in Neonatal Care, 12*(4), 246–253.

<https://doi.org/10.1097/anc.0b013e31826090ac>

Kehl, S. M., La Marca-Ghaemmaghami, P., Haller, M., Pichler-Stachl, E., Bucher, H. U., Bassler, D., & Haslbeck, F. B. (2020). Creative music therapy with premature infants and their parents: A mixed-method pilot study on parents' anxiety, stress and depressive symptoms and parent–infant attachment.

*International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 265. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010265>

Kostilainen, K., Mikkola, K., Erkkilä, J., & Huotilainen, M. (2020). Effects of maternal singing during kangaroo care on maternal anxiety, wellbeing, and mother-infant relationship after preterm birth: A mixed methods study. *Nordic Journal of Music Therapy*, 30(4), 357–376.

<https://doi.org/10.1080/08098131.2020.1837210>

Lagacé, M., Briand, C., Desrosiers, J., & Larivière, N. (2015). A qualitative exploration of a community-based singing activity on the recovery process of people living with mental illness. *British Journal of Occupational Therapy*, 79(3), 178–187. <https://doi.org/10.1177/0308022615599171>

Lancaster, C. A., Gold, K. J., Flynn, H. A., Yoo, H., Marcus, S. M., & Davis, M. M. (2010). Risk factors for depressive symptoms during pregnancy: A systematic review. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 202(1), 5–14.

<https://doi.org/10.1016/j.ajog.2009.09.007>

Lee, S. M. (2010). The effects of music therapy on postpartum blues and maternal attachment of Puerperal Women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 40(1). <https://doi.org/10.4040/jkan.2010.40.1.60>

Leung, B. M. Y., & Kaplan, B. J. (2009). Perinatal depression: Prevalence, risks, and the nutrition link—a review of the literature. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(9), 1566–1575. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.06.368>

Livesey, L., Morrison, I., Clift, S., & Camic, P. (2012). Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: Qualitative findings from a cross-national survey

of choir members. *Journal of Public Mental Health*, 11(1), 10–26.

<https://doi.org/10.1108/17465721211207275>

Liu, Y.-H., Lee, C. C. S., Yu, C.-H., & Chen, C.-H. (2015). Effects of music listening on stress, anxiety, and sleep quality for sleep-disturbed pregnant women.

*Women & Health*, 56(3), 296–311.

<https://doi.org/10.1080/03630242.2015.1088116>

Meltzer-Brody, S. (2011). New insights into perinatal depression: Pathogenesis and treatment during pregnancy and postpartum. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13(1), 89–100.

<https://doi.org/10.31887/dcns.2011.13.1/smbrody>

Mol., B., & Solomon, S. R. (2019). A study to evaluate the effectiveness of music therapy on postpartum blues among postnatal mothers admitted at selected hospitals in Kanyakumari District. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 9(1), 99. <https://doi.org/10.5958/2349-2996.2019.00019.3>

Moss, H., Lynch, J., & O'Donoghue, J. (2018). Exploring the perceived health benefits of singing in a choir: An international cross-sectional mixed-methods study. *Perspectives in Public Health*, 138(3), 160–168.

<https://doi.org/10.1177/1757913917739652>

Muzik, M., & Borovska, S. (2010). Perinatal depression: implications for child mental health. *Ment Health Fam Med*, 7(4), 239–247.

Nwebube, C., Glover, V., & Stewart, L. (2017). Prenatal listening to songs composed for pregnancy and symptoms of anxiety and depression: A pilot study. *BMC*

*Complementary and Alternative Medicine*, 17(1).

<https://doi.org/10.1186/s12906-017-1759-3>

Olusegun, S. T. (2017). The Roles of Yoruba Songs on Pregnancy, Labour and Baby Care in Antenatal and Postnatal Clinic in Southwestern Nigerian Hospitals. *LWATI: A Journal of Contemporary Research*, 14(2), 205–224.

Patel, M., Bailey, R. K., Jabeen, S., Ali, S., Barker, N. C., & Osiezagha, K. (2012). Postpartum Depression: A Review. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 23(2), 534–542. <https://doi.org/10.1353/hpu.2012.0037>

Pareek, S., Jyoti, Babu, M., & Shokanda, S. (2022). Effectiveness of music therapy on anxiety among antenatal mothers with pregnancy-induced hypertension. *Indian Journal of Health Sciences and Biomedical Research (KLEU)*, 15(2), 126. [https://doi.org/10.4103/kleuhsj.kleuhsj\\_178\\_21](https://doi.org/10.4103/kleuhsj.kleuhsj_178_21)

Perkins, R., Yorke, S., & Fancourt, D. (2018a). How group singing facilitates recovery from the symptoms of postnatal depression: A comparative qualitative study. *BMC Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0253-0>

Perkins, R., Yorke, S., & Fancourt, D. (2018b). Learning to facilitate arts-in-health programmes: A case study of musicians facilitating creative interventions for mothers with symptoms of postnatal depression. *International Journal of Music Education*, 36(4), 644–658. <https://doi.org/10.1177/0255761418771092>

Reilly, N., Turner, G., Taouk, J., & Austin, M.-P. (2018). ‘singing with your baby’: An evaluation of group singing sessions for women admitted to a specialist

mother-baby unit. *Archives of Women's Mental Health*, 22(1), 123–127.

<https://doi.org/10.1007/s00737-018-0859-5>

Salafas, E., Lestari, P., & Listiyaningsih, M. (2020). The effectiveness of music therapy in reducing anxiety in third trimester of pregnancy. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 9(1), 39–44.

<https://doi.org/10.30591/siklus.v9i1.1634>

Sanfilippo, K. R., McConnell, B., Cornelius, V., Darboe, B., Huma, H. B., Gaye, M., Ramchandani, P., Ceesay, H., Glover, V., Cross, I., & Stewart, L. (2019). A study protocol for testing the feasibility of a randomised stepped wedge cluster design to investigate a community health intervention through musical engagement (chime) for Perinatal Mental Health in the Gambia. *Pilot and Feasibility Studies*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/s40814-019-0515-5>

Sanfilippo, K. R., McConnell, B., Cornelius, V., Darboe, B., Huma, H. B., Gaye, M., Ceesay, H., Ramchandani, P., Cross, I., Glover, V., & Stewart, L. (2020). Community Psychosocial Music Intervention (chime) to reduce antenatal common mental disorder symptoms in the Gambia: A feasibility trial. *BMJ Open*, 10(11). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-040287>

Segre, L. S., & Davis, W. N. (2013). *Postpartum Depression and Perinatal Mood Disorders in the DSM*. postpartum.net. Retrieved August 18, 2022, from <https://www.postpartum.net/wp-content/uploads/2014/11/DSM-5-Summary-PSI.pdf>

- Shakespeare, T., & Whieldon, A. (2017). Sing your heart out: Community singing as part of Mental Health Recovery. *Medical Humanities*, 44(3), 153–157. <https://doi.org/10.1136/medhum-2017-011195>
- Skingley, A., Martin, A., & Clift, S. (2016). The contribution of community singing groups to the well-being of older people. *Journal of Applied Gerontology*, 35(12), 1302–1324. <https://doi.org/10.1177/0733464815577141>
- Stewart, L., McConnell, B. B., Darboe, B., Glover, V., Huma, H. B., Sanfilippo, K. R., Cross, I., Ceesay, H., Ramchandani, P., & Cornelius, V. (2022). Social singing, culture and health: Interdisciplinary insights from the Chime Project for Perinatal Mental Health in the Gambia. *Health Promotion International*, 37(Supplement\_1), i18–i25. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab210>
- Stuart-Parrigon, K., & Stuart, S. (2014). Perinatal depression: An update and overview. *Current Psychiatry Reports*, 16(9). <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0468-6>
- Tamplin, J., Baker, F. A., Grocke, D., Brazzale, D. J., Pretto, J. J., Ruehland, W. R., Buttifant, M., Brown, D. J., & Berlowitz, D. J. (2013). Effect of singing on respiratory function, voice, and mood after quadriplegia: A randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 94(3), 426–434. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2012.10.006>
- Teckenberg-Jansson, P., Turunen, S., Pölkki, T., Lauri-Haikala, M.-J., Lipsanen, J., Henelius, A., Aitokallio-Tallberg, A., Pakarinen, S., Leinikka, M., & Huotilainen, M. (2019). Effects of live music therapy on Heart Rate Variability and self-reported stress and anxiety among hospitalized pregnant

- women: A randomized controlled trial. *Nordic Journal of Music Therapy*, 28(1), 7–26. <https://doi.org/10.1080/08098131.2018.1546223>
- Taiwo, R., & Salami, F. (2007). Discourse acts in Antenatal Clinic Literacy Classroom in south-western Nigeria. *Linguistik Online*, 31(2). <https://doi.org/10.13092/lo.31.544>
- UW I-LABS. (2020). *Motherese Sample*. *YouTube*. Retrieved November 12, 2022, from [https://www.youtube.com/watch?v=\\_PosduyO5ww&ab\\_channel=UWI-LABS](https://www.youtube.com/watch?v=_PosduyO5ww&ab_channel=UWI-LABS).
- Van Niel, M. S., & Payne, J. L. (2020). Perinatal depression: A Review. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 87(5), 273–277. <https://doi.org/10.3949/ccjm.87a.19054>
- Van Puyvelde, M., Rodrigues, H., Loots, G., De Coster, L., Du Ville, K., Matthijs, L., Simcock, D., & Pattyn, N. (2014). Shall we dance? music as a port of entrance to maternal-infant intersubjectivity in a context of postnatal depression. *Infant Mental Health Journal*, 35(3), 220–232. <https://doi.org/10.1002/imhj.21431>
- Vivilaki, V. G., Dafermos, V., Kogevinas, M., Bitsios, P., & Lionis, C. (2009). The Edinburgh Postnatal Depression Scale: Translation and validation for a Greek sample. *BMC Public Health*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-329>
- Williams, E., Dingle, G. A., & Clift, S. (2018). A systematic review of mental health and wellbeing outcomes of group singing for adults with a mental health condition. *European Journal of Public Health*, 28(6), 1035–1042. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky115>



Wulff, V., Hepp, P., Wolf, O. T., Balan, P., Hagenbeck, C., Fehm, T., & Schaal, N. K. (2020). The effects of a music and singing intervention during pregnancy on maternal well-being and mother–infant bonding: A randomised, controlled study. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 303(1), 69–83.  
<https://doi.org/10.1007/s00404-020-05727-8>

Wulff, V., Hepp, P., Wolf, O. T., Fehm, T., & Schaal, N. K. (2021). The influence of maternal singing on well-being, postpartum depression and bonding – a randomised, controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1).  
<https://doi.org/10.1186/s12884-021-03933-z>

Zhu, Y., Wang, R., Tang, X., Li, Q., Xu, G., & Zhang, A. (2021). The effect of music, massage, yoga and exercise on Antenatal Depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 292, 592–602.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.122>

Ευαγγέλου, Φ. Α. (2018). *Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΙΟΥ ΣΤΙΣ ΒΙΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ, ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΗΣ ΠΡΟΩΡΩΝ ΝΕΟΓΝΩΝ ΠΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΟΝΤΑΙ ΣΕ ΜΟΝΑΔΑ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΝΟΣΗΛΕΙΑΣ, ΣΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΟ ΒΡΕΦΟΣ* [Μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας]. ΨΗΦΙΔΑ

<https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/22310/7/EvangelouFaiyMsc2018.pdf>

Λεονάρδου, Α., (2008). *Έλεγχος εγκυρότητας (validation) του ερωτηματολογίου EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) για τον έγκαιρο εντοπισμό (screening) της λοχειακής κατάθλιψης* [Διδακτορική διατριβή, Εθνικό Καποδιστριακό

Πανεπιστήμιο Αθηνών]. Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών.

10.12681/eadd/24060

## Παράρτημα

### Νανουρίσματα

«Νανουρίσματα / Ηχογραφήσεις 1930 – 1998» συλλογή που βρέθηκε καταχωρημένη στο Μουσικό Λαογραφικό Αρχείο Μέλπως Μερλιέ από τον Θ. Μωραΐτη <a href="http://www.mla.gr/albums_prev_el.php">http://www.mla.gr/albums_prev_el.php</a> .	
Κοιμήσ' κοιμήσ' πουλάκι μου	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Νάνι νάνι το παιδί μου	Κωσταράζι (Καστοριά - Μακεδονία)
Νάνι το χαϊδεμένο μου	Μελί (Ερυθραία - Μ. Ασία)
Μικρό μικρό σου το 'δωσα	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Έλα ύπνε μ' ασά μακρά	Τραπεζούντα (Πόντος)
Νάνι του Ρήγα το παιδί	Όλυμπος (Κάρπαθος - Δωδεκάνησα)
Κοιμήσου χαϊδεμένο μου	Φώκιες (Ιωνία - Μ. Ασία)
Κούνια μου κούνιε το παιδί	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Κοιμήσου και παρήγγειλα	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Ύπνε που παίρνεις τα παιδιά	Λέρος (Δωδεκάνησα)
Νάνι του ρήγα το παιδί	Αρχάγγελος (Ρόδος – Δωδεκάνησα)
Του Χαγιαδιού μου τ' άσλαμα	Καππαδοκία
Στην αγκαλιά μου σε κρατώ	Καστοριά
Νάνι μου το νάνι νάνι	Κάλυμνος (Δωδεκάνησα)
Κάνε μωρό μου δυο νανά /Να κάμει το παιδί νανά	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Νανά του Βασιλιά	Αϊβαλί (Μ. Ασία)
Νάνι του Ρήγα το παιδί	Μικρά Ασία
Και να το κάμω 'γώ νανά	Κρήτη
Αν πεθάνω εγώ μικρό μου	Καστοριά
Κοιμήσου χαϊδεμένο μου	Αίγινα (Σαρωνικός)
Ο ήλιος πάει στη μάνα του	Τσεσμέ (Ερυθραία - Μ. Ασία)
Νάνι νάνι το μωρό μου	Βόρεια Εύβοια
Νάνι νάνι	Πόρτες (Αίγινα)
Κοιμήσου που ν' ανεθραφείς	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Ύπνε που παίρνεις τα παιδιά	Δεν αναγράφεται τόπος

	καταγωγής
Κλαίει το αηδόνι	Μικρά Ασία
Κοιμάτ' ο ήλιος στα βουνά	Ανιτσαίου (Αίγινα)
Κοιμήσου που να σε χαρεί	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Νάνι νάνι	Αιδηψός, Β. Εύβοια
Τούρνανα μωρή Σουσού	Κόνιτσα
Ύπνε που παίρνεις τα μωρά	Φώκιες (Ιωνία - Μ. Ασία)
Να κοιμήσω πολλά	Σύλλη (Λυκαονία - Μ. Ασία)
Ο ύπνος το παρακαλεί	Κρήτη
Να κάμει νάνι νάνι	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Το ποτήρι γεμάτο με μπεζίρι	Σύλλη (Λυκαονία - Μ. Ασία)
Έλα ύπνε ύπνωσέ το	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Κοιμάται ο ήλιος ο μισός	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Έλα ύπνο έπνωσέ το	Βόρεια Εύβοια
Κάνε μωρό μου το νανά	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Έλα ύπνε 'πό τ' αμπέλι	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Έλα ύπνε μ' έλα πάλι	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Νάνι νάνι	Κύθνος (Κυκλάδες)
Να κοιμάται να μερώνει	Σκόπελος (Β. Σποράδες)
Νάνι μονάκριβό μου	Νέα Σινασός (Β. Εύβοια)
Κάμε νανά μωρό μου	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Ο ύπνος παίρνει τα παιδιά	Λέρος (Δωδεκάνησα)
Μα ποιος βροντάει το μάνταλο	Άγιος (Β. Εύβοια)
Σιγαλά φύσα αγέρι δροσάτο	Σαλαμίνα (Αττική)

**Νάνι, γέλιο μου και φως μου, άσπρο γιασεμί του κόσμου - 17 σύγχρονα νανουρίσματα του Θανάση Μωραΐτη**

Ακρόαση

<https://www.youtube.com/watch?v=PpcT6QByyQw&list=PLw3Mt4FUg5YQVZ494k0IYLoDXWcyopB3i>

Έλα Ύπνε Και Πάρε Το - Νένα Βενετσάνου  
Κούνια, Κούνιε Το Παιδί - Μαρία Δημητριάδη  
Κοιμήσου Και Σου Φέρνω ' Γω - Σόνια Θεοδωρίδου  
Κοιμάτ' Ο Ήλιος Ο Καλός - Νένα Βενετσάνου  
Κάμε Νανά Να Κοιμηθείς - Λυδία Κονιόρδου  
Κοιμάτ' Ο Γιόκας Μου - Μαρία Δημητριάδη, Λυδία Κονιόρδου  
Κοιμήσου Στα Τριαντάφυλλα - Σόνια Θεοδωρίδου  
Σιγανά Κι Αγάλι Αγάλι - Νένα Βενετσάνου  
Κοιμήσου Που Να Σε Χαρεί - Μαρία Δημητριάδη, Θανάσης Μωραΐτης  
Νάνι Του Που Να Σε Χαρώ - Σόνια Θεοδωρίδου  
Κυρά Μου ΄Συ Θαλασσινή - Νένα Βενετσάνου  
Κοιμήσου Εσύ Με Το Φιλί - Μαρία Δημητριάδη  
Έχει Ο Μάης Ομορφιές - Σόνια Θεοδωρίδου  
Ο Ύπνος Το Παρακαλεί - Λυδία Κονιόρδου  
Κατάμεσιος Στη Θάλασσα - Θανάσης Μωραΐτης  
Κοιμήσου Και Χαρίζω Σου - Σόνια Θεοδωρίδου  
Αν Μου Πάρεις Ύπνε μου - Νένα Βενετσάνου

**Νανουρίσματα - Γιαννάτου Σαββίνα & Κυπουργός Νίκος**

Ακρόαση

<https://www.youtube.com/watch?v=huVoKCGtdrw&list=PLw3Mt4FUg5YTxiOMRUTXhjUorYQqTrEu5>

Ύπνε που παίρνεις τα παιδιά (Θάσου)  
Τίκι-Τίκι-Τίκι (Κάτω Ιταλίας)  
Νάνι του Ρήγα το παιδί (Καρπάθου)  
Άστραψεν η ανατολή (Σμύρνης)  
Ύπνε που παίρνεις τα παιδιά (Μουσική : Δ.Σέμση- παραδοσιακό Καρπάθου)  
Νάνι του ρήγα το παιδί (Μ.Χατζιδάκι - Ν.Γκάτσου)  
Κοιμήσου αγγελούδι μου (Μ.Θεοδωράκη - Κ.Βίρβου)

Νάνι το γαρούφαλλό μου (Μ.Χατζιδάκι - Ν.Γκάτσου)

Έλα ύπνε πάρε το (Χίου)

άιντε κοιμήσου κόρη μου (Σμύρνης)

Πάρε το ύπνε το παιδί (Κρήτης)

Κομάται 'μένα ο σκρίνος μου (Αστυπάλαιας)

Έλα ύπνε και πάρε το (Πελοποννήσου)

Έλα ύπνε και πάρε το (Μυτιλήνης)

Νανούρισμα (Γ.Κουρουπού - Ανδρέα Αγγελάκη)

### Παιδικά τραγούδια

**Η Περπερούνα / & άλλα τραγούδια του λαού μας για παιδιά - Δόμνα Σαμίου από**

**Μουσικό Λαογραφικό Αρχείο Μέλπος Μερλιέ από τον Θ. Μωραΐτη**

[http://www.mla.gr/albums\\_prev\\_el.php?editalbumid=85](http://www.mla.gr/albums_prev_el.php?editalbumid=85)

Ακρόαση

<https://www.youtube.com/watch?v=cP4Bxerjg6A&list=PLw3Mt4FUg5YQtWzyLAOc08R17U153PgTD>

Θέλω ν' ανέβω στα ψηλά (Δόμνα Σαμίου)	Μυτιλήνη (Λέσβος)
Έφκε με το μαντήλι μου (Δόμνα Σαμίου)	Καστελόριζο (Δωδεκάνησα)
Εγώ 'μαι 'νούς ψαρά παιδί (Δόμνα Σαμίου)	Κύμη (Εύβοια)
Παντρεύουνε τον κάβουρα	Πελοπόννησος
Χελιδόνισμα	Αιανή (Κοζάνη)
Ανάμεσα τρεις θάλασσες (Δόμνα Σαμίου)	Κεραμίδι (Πήλιο, Βόλος)
Μια γριά μπαμπούρια	Δεν αναγράφεται τόπος καταγωγής
Λέν' ήρθι Μάης κι άνοιξη	Θράκη
Η Περπερούνα	Αιανή (Κοζάνη)
Βλέπω καράβια κι έρχονται	Σκιάθος (Β. Σποράδες)
Της Άρτας το γεφύρι	Σκιάθος (Β. Σποράδες)
Για δεσ περιβόλιν όμορφο	Δυτική Κρήτη

Κάτω στο γιαλό	Νησιώτικο
Πάνω στην κούνια κάτσανε	Μυτιλήνη (Λέσβος)
Μιαν ημέρα ένας γάτος	Ανατολική Θράκη

## ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΚΗΠΟΥ

### Μουσική : Κυπουργός Νίκος

Μουσικές για παιδικές θεατρικές παραστάσεις

Ακρόαση :

[https://www.youtube.com/watch?v=RrSN0QqkN0U&list=PLTRKMU5k2\\_RuH3KFTfmD4\\_t5-RVTgyesH](https://www.youtube.com/watch?v=RrSN0QqkN0U&list=PLTRKMU5k2_RuH3KFTfmD4_t5-RVTgyesH)

- Η νιφάδα- Στίχοι: Δημήτρης Μαυρίκιος Εκτέλεση: Έλλη Πασπαλά
- Ο ξερόλας- Στίχοι: Αγαθή Δημητρούκα Εκτέλεση: Διονύσης Σαββόπουλος
- Το καρδερινάκι- Στίχοι /Εκτέλεση: Χάρης και Πάνος Κατσιμίχας
- Το τραγούδι του γάμου - Στίχοι: Λίνα Νικολακοπούλου Εκτέλεση: Ψαραντώνης, Θανάσης Παπακωνσταντίνου, Χρήστος Θηβαίος
- Απ' τα κουμπάκια ανάμεσα- Στίχοι: Λίνα Νικολακοπούλου Εκτέλεση: Χάρις Αλεξίου
- Αίνιγμα- Στίχοι: Νίκος Κυπουργός Εκτέλεση: Αλκίνοος Ιωαννίδης
- Σεχραζάτ- Στίχοι: Σταμάτης Δαγδελένης Εκτέλεση: Λιζέτα Καλημέρη
- Καράβι μου, караβάκι- Στίχοι: Θωμάς Μοσχόπουλος Εκτέλεση: Σαβίνα Γιαννάτου, Αλκίνοος Ιωαννίδης, Δήμητρα Γαλάνη, Μαρία Φαραντούρη, Βασίλης Παπακωνσταντίνου, Δώρος Δημοσθένους
- Το τραγούδι της πεντάμορφης- Στίχοι: Θωμάς Μοσχόπουλος, Ξένια Καλογεροπούλου Εκτέλεση: Σαβίνα Γιαννάτου
- Κάποτε στην Ικαρία- Στίχοι: Σταμάτης Δαγδελένης Εκτέλεση: Ελευθερία Αρβανιτάκη
- Οι ιππότες πότε πότε- Στίχοι: Σταμάτης Δαγδελένης Εκτέλεση: Δώρος Δημοσθένους

- Ο μικρός πρίγκιπας- Στίχοι: Κώστας Καρτελιάς Εκτέλεση: Μελίνα Κανά
- Ο καμπουράκος- Στίχοι: Αγαθή Δημητρούκα Εκτέλεση: Σπύρος Σακκάς
- Κίτρινο- Στίχοι: Δημήτρης Μαυρίκιος Εκτέλεση: Άρης Χριστοφέλλης
- Πουπουλένια σύννεφα- Στίχοι: Θωμάς Μοσχόπουλος, Ξένια Καλογεροπούλου Εκτέλεση: Μαρία Φαραντούρη
- Ο Μίδας- Στίχοι: Παρασκευάς Καρασούλος Εκτέλεση: Διονύσης Σαββόπουλος, Δήμητρα Γαλάνη
- Η μαύρη γάτα- Στίχοι: Δημήτρης Μαυρίκιος Εκτέλεση: Σπύρος Σακκάς
- Η μπαλάντα των σκουπιδιών- Στίχοι: Σταμάτης Δαγδελένης  
Εκτέλεση: Θανάσης Βέγγος, Άρης Χριστοφέλλης, Έλλη Πασπαλά
- Ήλιε μου- Στίχοι: Λένα Κιτσοπούλου, Νίκος Κυπουργός Εκτέλεση: Βασίλης Παπακωνσταντίνου
- Πόσα ο ύπνος θα του φέρει- Στίχοι: Μιχάλης Γκάνας Εκτέλεση: Νένα Βενετσάνου
- Μυστικό - Στίχοι: Θανάσης Παπακωνσταντίνου Εκτέλεση: Χρήστος Θηβαίος
- Βλέφαρό μου- Στίχοι: Λίνα Νικολακοπούλου Εκτέλεση: Χρόνης Αηδονίδης