



"Pe scenă la vârsta de Aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă"

Modulul 4

Teatrul și activitățile teatrale ca metode de management și tratament în tulburările de sănătate mentală la vârsta înaintată.



lecompagniemalviste





Modulul 4

Teatrul și activitățile teatrale ca metode de management și tratament în tulburările de sănătate mentală la vârsta înaintată.



lecompagniemalviste





CUPRINS

01. Rezultatele învățării
02. Introducere
03. Unitatea 1: Abordări teoretice ale teatrului în sănătatea mintală pentru adulții în vârstă
04. Unitatea 2: Utilizarea teatrului ca management și tratament al tulburărilor de sănătate mintală la vârsta înaintată
05. Unitatea 3: Tipuri de activități teatrale implementate pentru managementul și tratarea tulburărilor de sănătate mintală la vârsta înaintată și impactul acestora



Introducere

Acest modul explorează rolul teatrului ca instrument eficient pentru gestionarea și tratamentul tulburărilor de sănătate mintală la adulții în vârstă. Întemeiat pe teoriile terapiei cu reminiscență, dramaterapie, stimulare cognitivă și îmbătrânire psihosocială, modulul oferă o imagine de ansamblu cuprinzătoare asupra modului în care teatrul poate sprijini sănătatea cognitivă, emoțională și socială pentru persoanele în vârstă. Natura creativă, întruchipată a teatrului le permite adulților în vârstă să se reconecteze cu amintirile lor, să-și exprime emoțiile, să se implice social și chiar să provoace declinul cognitiv prin participarea activă.



Rezultatele învățării

- Înțelegerea bazelor teoretice ale teatrului în tratamentul sănătății mintale pentru adulții în vârstă
- Recunoașterea beneficiilor teatrului pentru sănătatea mintală la adulții în vârstă
- Aplicarea cunoștințelor intervențiilor de teatru în scenarii practice
- Evaluarea impactului intervențiilor bazate pe teatru asupra populațiilor în vârstă

Unitatea 1: Abordări teoretice ale teatrului în sănătatea mintală pentru adulții în vârstă

Utilizarea teatrului și a activităților teatrale ca instrument terapeutic pentru abordarea tulburărilor de sănătate mentală în rândul populației vârstnice se bazează pe mai multe teorii psihologice, sociologice și terapeutice. Aceste teorii subliniază puterea vindecătoare a creativității, expresiei și angajamentului social, care pot contribui la îmbunătățirea bunăstării cognitive, emoționale și sociale a persoanelor vârstnice. Mai jos sunt prezentate câteva dintre cele mai relevante teorii care susțin utilizarea teatrului ca metodă de management și tratament pentru tulburările de sănătate mentală la vârsta a treia.



Unitatea 1: Abordări teoretice ale teatrului în sănătatea mintală pentru adulții în vârstă

Terapia reminiscenței



Terapia reminiscenței implică amintirea și reflectarea asupra experiențelor trecute, adesea prin povestire sau expresie creativă. Este folosită în mod obișnuit cu adulții în vârstă pentru a îmbunătăți sănătatea mintală, funcția cognitivă și bunăstarea emoțională.

Unitatea 1: Abordări teoretice ale teatrului în sănătatea mintală pentru adulții în vârstă

Terapia reminiscenței



Aplicare în teatru

Activitățile de teatru, în special cele care implică povestiri sau jocuri de rol bazate pe amintiri personale, pot servi ca o formă de terapie a reminiscenței. Prin aceste activități, adulții în vârstă pot reexamina și reîncadra experiențele de viață, sporind astfel stima de sine și reducând sentimentele de izolare sau depresie. Folosirea obiectelor stimulatoare tangibile (de exemplu, scrisori, obiecte vechi, fotografii) poate îmbunătăți semnificativ activitățile de teatru bazat pe rememorare. Aceste obiecte acționează ca declanșatori ai memoriei și ajută la reducerea barierelor emoționale în povestire, permițând adulților în vârstă să se conecteze mai profund și mai natural cu experiențele trecute.



Baza teoretică

Teoria dezvoltării
psihosociale a lui
Erik Erikson

Erikson credea că vârsta adultă târzie este un moment pentru a da sens vieții, a găsi sens pentru existența cuiva și a se adapta la moartea inevitabilă. El a numit această etapă integritatea ego-ului vs. disperare. Teatrul oferă o platformă pentru această revizuire a vieții, permițând adulților în vârstă să dobândească un sentiment de integritate și să reducă sentimentele de disperare.

Teoria revizuirii
vieții a lui Butler

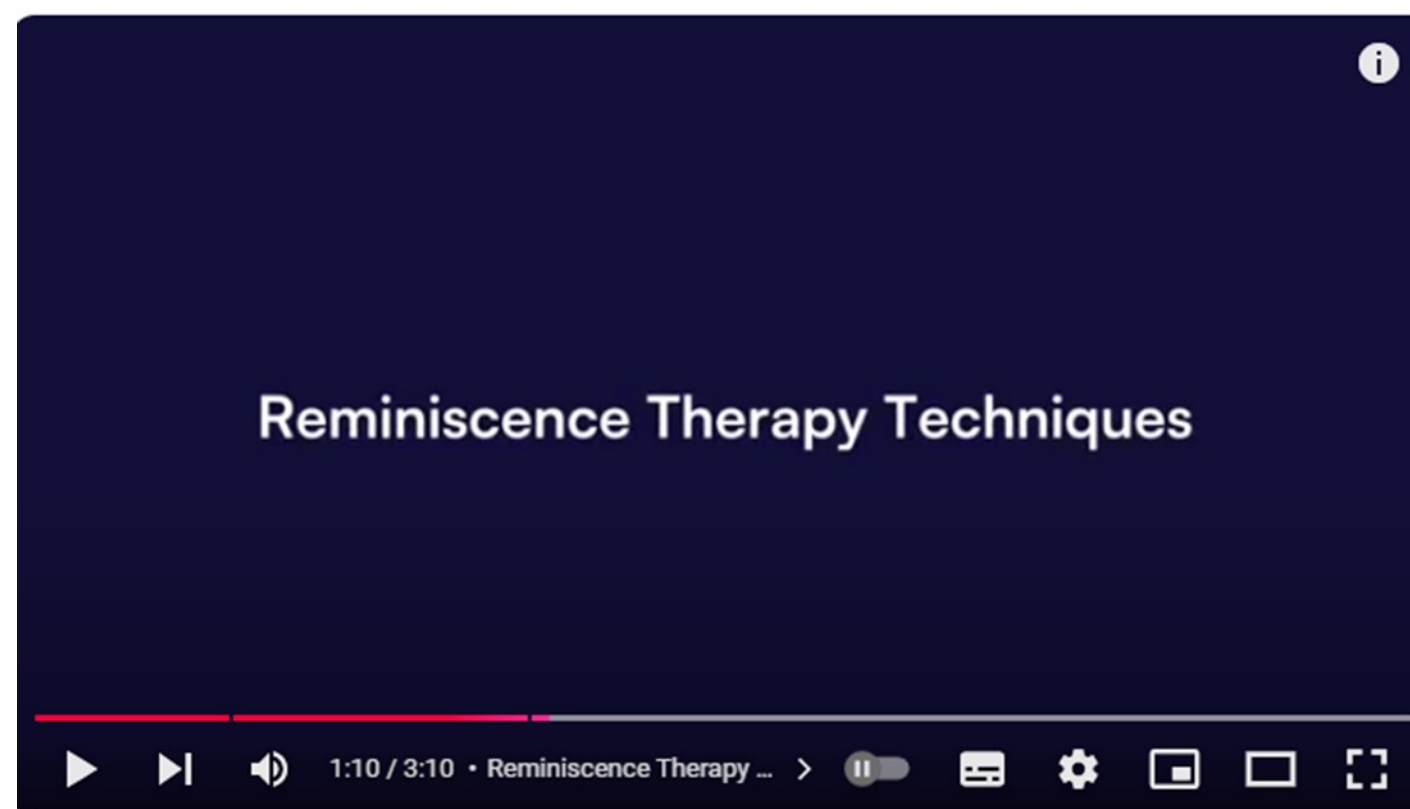
Butler a propus că revizuirea vieții este un proces natural la care recurgem cu toții când ne apropiem de sfârșitul vieții noastre. El a definit revizuirea vieții ca un eveniment natural în care o persoană își amintește experiențele trecute, le evaluează și le analizează pentru a obține un concept de sine mai profund. Teatrul poate ajuta la externalizarea acestor reflecții prin intermediul spectacolului, făcându-l un instrument terapeutic ideal pentru revizuirea vieții.

Impactul terapiei de reminiscență asupra sănătății mintale

- Reducerea simptomelor de depresie și anxietate
- Îmbunătățirea sentimentului de identitate și satisfacție în viață
- Îmbunătățirea memoriei și a funcției cognitive



Urmăriți un videoclip care conține câteva tehnici de terapie cu reminiscență





1.2 Terapia prin dramă

Terapia prin dramă implică utilizarea intenționată a proceselor teatrale pentru a atinge scopuri terapeutice, cum ar fi exprimarea emoțională, interacțiunea socială și stimularea cognitivă. Este deosebit de benefică pentru persoanele vârstnice care se confruntă cu demență, depresie, anxietate și izolare socială.



Aplicare în teatru

Exercițiile teatrale, cum ar fi jocurile de memorie, improvizația și crearea de scene, necesită ca persoanele vârstnice să se angajeze cognitiv prin amintirea informațiilor, rezolvarea de probleme și utilizarea abilităților lingvistice. Aceste activități sunt aliniate cu principiile Terapiei de Stimulare Cognitivă (CST*) și pot îmbunătăți funcționarea cognitivă. Folosirea recuzitei sau a obiectelor simbolice în dramă (cum ar fi măști, costume sau obiecte casnice familiare) încurajează distanțarea emoțională și poate face exprimarea de sine să pară mai puțin vulnerabilă, în special pentru participanții care se confruntă cu anxietate sau traumă.



Baza teoretică

Teoria rolului

Dezvoltată de Jacob L. Moreno (fondatorul psihodramei), această teorie sugerează că oamenii pot explora diferite aspecte ale identității lor „încercând” roluri diferite. Pentru adulții în vârstă, asumarea unor personaje diferite în teatru îi poate ajuta să își exploreze sentimentele, să facă față traumelor și să gestioneze tranzițiile asociate cu îmbătrânirea.

Dramă creativă și cunoaștere încorporată

Teoriile cunoașterii încorporate sugerează că implicarea în activități fizice, cum ar fi teatrul, ajută la stimularea funcției creierului. Actul de a îndeplini sau de a întruchipa fizic un rol poate îmbunătăți abilitățile cognitive pentru adulții în vârstă, cum ar fi atenția, memoria și funcționarea executivă.

Impact asupra sănătății mintale

- Reglementare emoțională sporită și strategii de coping
- Reducerea simptomelor de anxietate, depresie și singurătate
- Îmbunătățirea funcției cognitive, în special pentru adulții în vârstă cu demență
- Îmbunătățirea angajamentului social și a abilităților de comunicare





1.3 Terapia de stimulare cognitivă (CST)

Terapia de stimulare cognitivă (CST) este o intervenție de terapie de grup concepută pentru a îmbunătăți funcția cognitivă pentru adulții în vârstă, în special pentru cei cu demență ușoară până la moderată. Implică activități care încurajează angajamentul mental, cum ar fi discuții, jocuri și sarcini creative precum teatrul.



Aplicare în teatru

Exercițiile teatrale, cum ar fi jocurile de memorie, improvizația și crearea de scene, necesită ca persoanele vârstnice să se angajeze cognitiv prin amintirea informațiilor, rezolvarea de probleme și utilizarea abilităților lingvistice. Aceste activități sunt aliniate cu principiile CST și pot îmbunătăți funcționarea cognitivă.



Baza teoretică

Teoria rezervelor cognitive

Această teorie sugerează că activitățile de stimulare mentală pot ajuta la construirea unei „rezerve cognitive”, permițând indivizilor să facă față mai bine declinului cognitiv. Activitățile de teatru, care implică rezolvarea de probleme, utilizarea limbajului și creativitatea, pot contribui la această rezervă și pot încetini progresia declinului cognitiv pentru adulții în vârstă.

Neuroplasticitatea

Neuroplasticitatea se referă la capacitatea creierului de a se reorganiza prin formarea de noi conexiuni neuronale. Activitățile teatrale care provoacă abilități cognitive și emoționale pot stimula plasticitatea creierului, în special pentru persoanele vârstnice, ajutând la menținerea sau îmbunătățirea funcției cognitive.

Impact asupra sănătății mintale

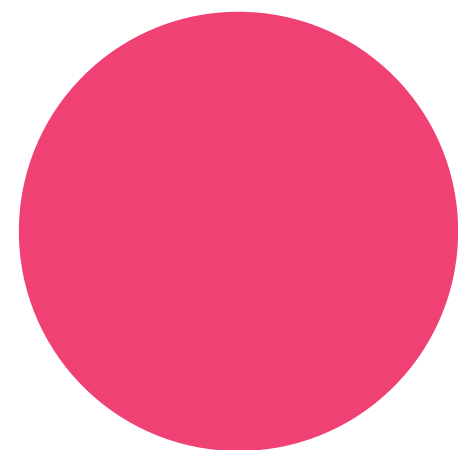
- Îmbunătățirea memoriei și a atenției
- Declin cognitiv mai lent pentru persoanele cu demență
- Abilități îmbunătățite de rezolvare a problemelor și lingvistice
- Reducerea simptomelor de depresie și anxietate





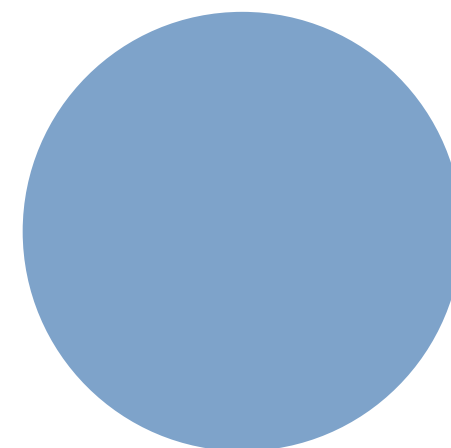
Teorii psihosociale ale îmbătrânirii

Teoria activității (Havighurst și Albrecht, 1953)



Această teorie presupune că adulții în vârstă sunt cei mai fericiți atunci când rămân activi și implicați în mediul lor. Activitățile de teatru oferă o modalitate structurată, implicată din punct de vedere social, pentru adulții în vârstă de a rămâne activi, ceea ce poate îmbunătăți sănătatea mintală generală.

Teoria continuității (Atchley, 1989):



Această teorie sugerează că adulții în vârstă se străduiesc să mențină un sentiment de continuitate în viața lor, păstrând rolurile, valorile și activitățile anterioare. Participarea la teatru permite adulților în vârstă să-și păstreze și să-și adapteze rolurile sociale, ceea ce îi poate ajuta să-și mențină stabilitatea psihologică și identitatea.



Aplicare în teatru

Atelierele de teatru, grupurile de teatru și spectacolele pot ajuta adulții în vârstă să-și mențină rolurile sociale și să rămână implicați în comunitățile lor. Jocurile de rol și povestirile în colaborare promovează socializarea, care este crucială pentru sănătatea mintală la adulții în vârstă.

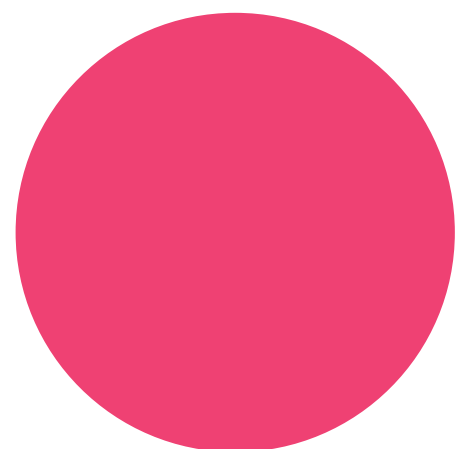


Impact asupra sănătății mintale

- Conectivitate socială îmbunătățită și izolare redusă
- Creșterea stimei de sine și a simțului scopului
- Îmbunătățirea bunăstării emoționale și reducerea simptomelor de depresie



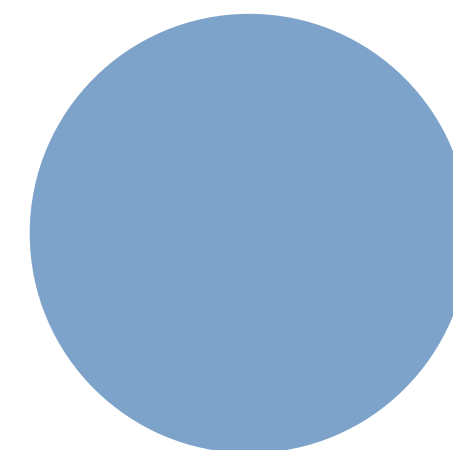
Teatru încorporat și abordări somatice



Această abordare pune accent pe aspectele fizice și senzoriale ale spectacolului. Prin mișcare, gesturi și voce, teatrul întrupat încurajează indivizii să exprime emoții și experiențe care ar putea fi dificile de verbalizat. Pentru persoanele vârstnice, acest lucru poate ajuta la eliberarea tensiunii și la abordarea provocărilor emoționale legate de îmbătrânire.

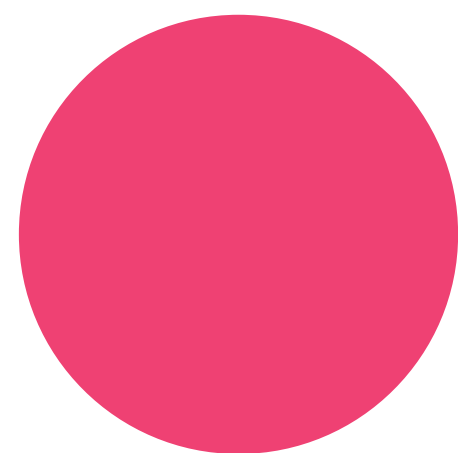
Aplicare în teatru

Mișcarea somatică și exercițiile centrate pe corp, cum ar fi cele folosite în teatrul întruchipat, pot ajuta adulții în vârstă să se conecteze cu corpul lor în moduri noi. Acest lucru este benefic în special pentru persoanele cu demență, deoarece oferă modalități non-verbale de comunicare și exprimare emoțională.



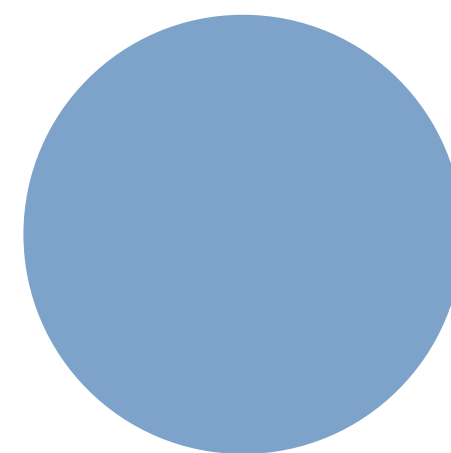


Baza teoretică



Teoria întrupării în psihologie și filozofie susține că cogniția este profund legată de experiența corporală. Prin angajarea corpului prin teatru, persoanele vârstnice pot stimula procesarea cognitivă și emoțională într-un mod în care terapiile verbale poate nu reușesc să o facă.

Impact asupra sănătății mintale



- Reducerea stresului și a anxietății prin exprimarea bazată pe mișcare
- Conștientizarea îmbunătățită a corpului și eliberare emoțională
- Îmbunătățirea stării de spirit și reglarea emoțională
- Interacțiune socială sporită și izolare redusă



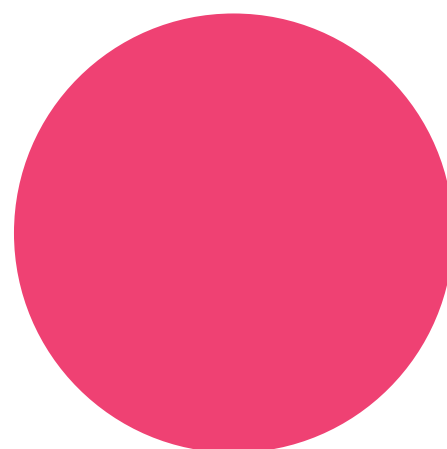
1.6 Teoria învățării sociale



Teoria învățării sociale, dezvoltată de Albert Bandura, subliniază rolul observației și imitației în comportamentele de învățare. Prin participarea la activități de teatru de grup, adulții în vârstă pot învăța strategii de adaptare, reglare emoțională și abilități de rezolvare a problemelor prin observarea altora și experimentarea cu roluri noi.

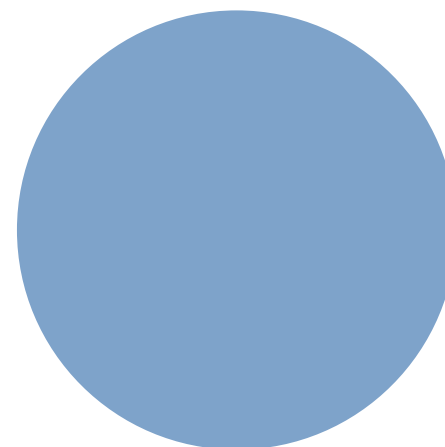


Aplicare în teatru



Teatrul oferă un mediu sigur pentru adulții în vârstă pentru a explora noi comportamente și roluri și pentru a învăța urmărindu-i pe alții din grup. Această experiență comună poate spori sprijinul social și poate duce la o schimbare pozitivă a comportamentului.

Impact asupra sănătății mintale



- Creșterea sentimentului de apartenență și coeziune socială
- Mecanisme de adaptare îmbunătățite pentru a face față stresului sau provocărilor de sănătate mintală
- Abilități interpersonale îmbunătățite și conexiune socială
- Reducerea simptomelor depresive și a anxietății



1.7. Utilizarea obiectelor stimulatoare pentru a îmbunătăți povestirea și a reduce inhibițiile

În lucrul terapeutic prin teatru cu adulții în vârstă, în special cu cei care experimentează anxietate, traumă sau deficiențe cognitive, inițierea implicării creative poate fi o provocare. Obiectele stimulatoare — cum ar fi suvenirurile personale (obiecte păstrate sau colecționate datorită asocierilor cu persoane sau evenimente memorabile), obiectele simbolice sau recuzita senzorială — pot servi ca punți puternice între experiența internă și exprimarea exterioară.

Aceste obiecte pot:

- Declanșează amintiri și încurajează rememorarea
- Facilitează povestirea fără presiunea de a performa
- Susține exprimarea non-verbală în cazurile cu abilități lingvistice limitate
- Reduce inhibițiile oferind distanțare emoțională sau metaforă

Exemple comune includ:

- Scrisori vechi, cărți poștale, valize
- Obiecte personale, jucării, elemente personalizate
- Fotografii, cărți de rețete sau obiecte legate de muzică
- Eșarfe, țesături sau obiecte cu texturi

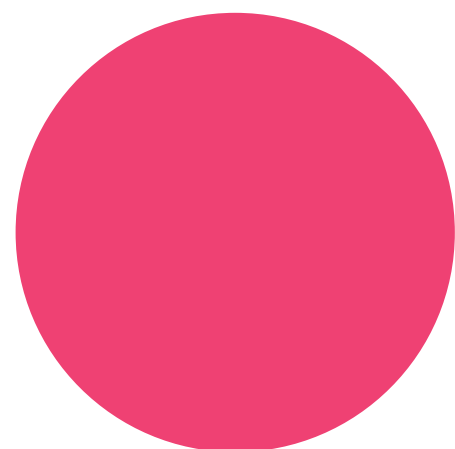


Unitatea 2: Utilizarea teatrului ca management și tratament al tulburărilor de sănătate mintală la vârsta înaintată

Acest capitol va explora modul în care teatrul este aplicat practic pentru a aborda tulburările de sănătate mintală la populația în vârstă . Acesta va examina rezultatele terapeutice specifice legate de diferite provocări de sănătate mintală și va evidenția beneficiile utilizării teatrului în diferite setări clinice și comunitare. Secțiunea va analiza, de asemenea, modul în care teatrul se intersectează cu intervenții mai ample de asistență medicală pentru adulții în vârstă.



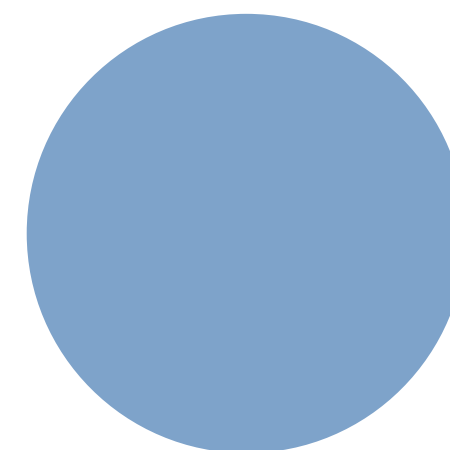
2.1 Rolul teatrului în declinul cognitiv și demență



Exercițiile de teatru ajută la îmbunătățirea funcțiilor cognitive precum memoria, atenția și rezolvarea problemelor. De exemplu, repetarea replicilor sau improvizarea scenelor implică rememorarea, procesarea lingvistică și flexibilitatea mentală.

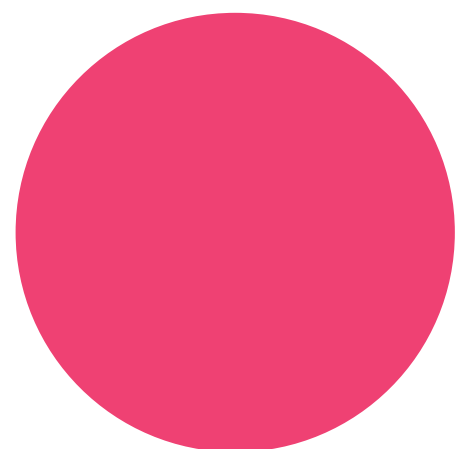
Rezultate

S-a demonstrat că aceste intervenții încetinesc declinul cognitiv, îmbunătățesc starea de spirit și îmbunătățesc calitatea vieții pentru pacienții vârstnici care suferă de demență.





2.2 Bunăstarea emoțională și psihologică



Participarea la teatru oferă o formă de exprimare creativă care poate atenua sentimentele de depresie și anxietate. Adulții în vârstă pot elibera emoții reținute prin actorie și povestire, oferind o experiență cathartică. Teatrul le permite indivizilor să exploreze noi roluri și identități, conducând adesea la creșterea încrederii în sine și la un sentiment reînnoit de scop. Psihodrama a fost folosită pentru a ajuta adulții în vârstă să reexamineze evenimentele din viață și să transforme percepțiile negative despre sine. Activitățile de povestire care pun accent pe exprimarea de sine, mai degrabă decât pe performanță, pot oferi o eliberare cathartică pentru adulții în vârstă. Facilitatorii pot folosi obiecte stimulatoare pentru a inspira narațiuni, cum ar fi să ceară participanților să „spună povestea acestei valize” sau să „imagineze ce spune această scrisoare,” ceea ce face povestirea mai intuitivă și captivantă.

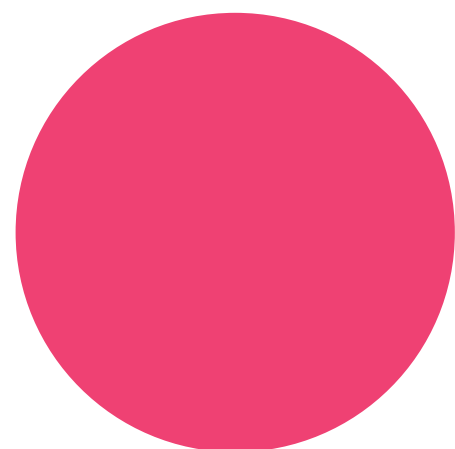
Rezultate

S-a demonstrat că terapia bazată pe teatru reduce simptomele depresive și îmbunătățește reglarea emoțională la vârstnici, în special la cei care se confruntă cu provocările îmbătrânirii, pierderii sau izolării.

SUGESTIE PENTRU FACILITATORI: Folosiți sugestii simple și obiecte simbolice (de exemplu, o ramă de tablou goală, o jucărie, o eșarfă) pentru a stimula imaginația și a ocoli anxietatea legată de performanță. Încurajați participanții să inventeze sau să relateze povești liber.



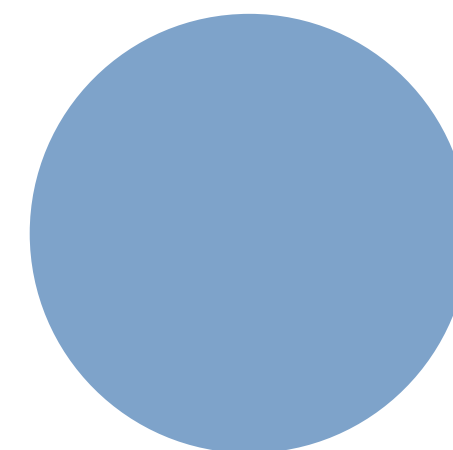
2.3 Interacțiunea socială și combaterea singurătății



Activitățile de teatru în grup încurajează adulții vârstnici să interacționeze, să construiască prietenii și să dezvolte rețele sociale. Acest lucru este deosebit de benefic în prevenirea sentimentelor de singurătate și izolare socială, ambele fiind factori de risc semnificativi pentru problemele de sănătate mentală la vârsta înaintată.

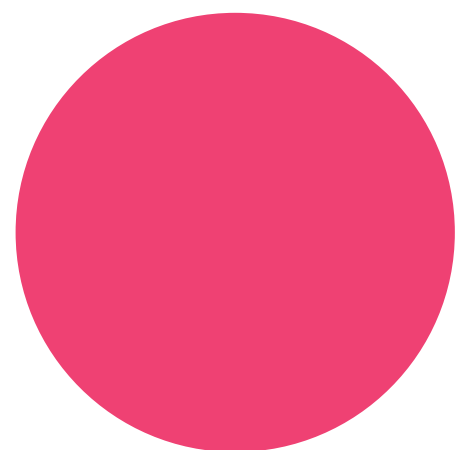
Rezultate

Programele de teatru au demonstrat îmbunătățiri semnificative în bunăstarea socială și o reducere a izolării, factori critici în tratamentul sănătății mentale pentru adulții vârstnici.





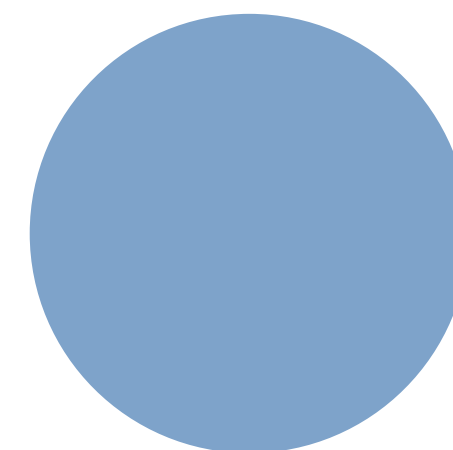
2.4 Teatru și bunăstare fizică



Mișcarea corpului și implicarea: teatrul, în special atunci când încorporează elemente precum mișcarea și dansul, poate promova activitatea fizică. Pentru adulții în vârstă, acest lucru ajută la îmbunătățirea coordonării, echilibrului și chiar gestionarea durerii (de exemplu, la cei care suferă de artrită).

Rezultate

S-a demonstrat că activitățile de teatru care încorporează mișcarea îmbunătățesc markerii sănătății fizice și reduc impactul negativ al comorbidităților, cum ar fi durerea cronică, asupra sănătății mintale.





Unitatea 3: Tipuri de activități teatrale implementate pentru managementul și tratarea tulburărilor de sănătate mintală la vârsta înaintată și impactul acestora

Acest capitol se concentrează pe tipurile specifice de activități de teatru utilizate pentru gestionarea și tratarea tulburărilor de sănătate mintală la adulții în vârstă. Acesta va oferi exemple ale acestor activități și va discuta impactul lor măsurabil asupra sănătății mintale a participanților.



3.1 Teatrul de reminiscență

Teatrul de reminiscență presupune crearea de spectacole bazate pe poveștile de viață ale participanților sau pe amintirile colective. Este adesea folosit în instituțiile de îngrijire a vârstnicilor, în special pentru cei cu demență.

Exemplu de activitate

Spectacole Life Review, în care adulții în vârstă împărtășesc amintiri care sunt transformate într-un scenariu și apoi interpretate de ei înșiși sau de alții. Facilitatorii pot introduce obiecte pentru stimularea memoriei — cum ar fi obiecte casnice sau suveniruri — pentru a sprijini participanții să-și amintească și să-și exprime experiențele de viață. În loc să se urmărească o performanță perfectă, atenția ar trebui să fie pe co-crearea și împărtășirea poveștilor semnificative într-un cadru de grup susținător.

Studiile arată că teatrul de rememorare îmbunătățește stima de sine, promovează satisfacția față de viață și îmbunătățește funcția cognitivă prin activarea amintirii.

Impact



3.2 Teatru de improvizație

Improvizația implică spectacole spontane și fără scenariu, în care participanții reacționează și creează dialoguri pe moment. Această formă de teatru încurajează flexibilitatea, gândirea rapidă și exprimarea emoțională.

Exemplu de activitate

Teatrul de playback, în care adulții vârstnici povestesc povești personale și urmăresc cum actorii le reconstituie instantaneu. O altă activitate de improvizație implică crearea de scene în grup, în care persoanele vârstnice creează un narativ în mod colaborativ.

Improvizația a fost corelată cu îmbunătățirea abilităților sociale, reducerea anxietății și creșterea angajamentului cognitiv. De asemenea, poate cultiva un sentiment de bucurie și realizare, mai ales pentru participanții cu demență, care altfel ar putea întâmpina dificultăți în activitățile structurate.

Impact



3.3 Terapie dramatică

Terapia dramatică folosește tehnici de teatru precum jocul de rol, povestirea și performanța pentru a atinge obiectivele terapeutice. Adesea implică acțiuni terapeutice din scenarii reale sau fictive.

Exemplu de activitate

Inversarea rolurilor—participanții joacă perspective diferite într-o situație pe care au experimentat-o. Acest lucru îi poate ajuta să obțină noi perspective asupra emoțiilor și provocărilor lor. Intervențiile bazate pe dramă ar trebui să prioritizeze autenticitatea emoțională a experienței, mai degrabă decât calitatea interpretării. Interpretarea unui rol folosind un obiect (de exemplu, prefăcându-se că o eșarfă este o păturică pentru bebeluși) încurajează participanții să-și exprime sentimentele prin interacțiune simbolică.

Terapia dramatică a fost eficientă în tratarea depresiei, a traumei și a anxietății la adulții în vârstă. Permite participanților să exprime emoții dificile într-un mediu sigur, creativ, promovând rezistența emoțională și conștientizarea de sine.

Impact



3.4 Spectacole de teatru cu scenariu

Spre deosebire de improvizație, teatrul cu scenariul presupune ca participanții să memoreze și să repete replici dintr-o piesă pre-scrisă. Această abordare poate fi adaptată pentru stimularea cognitivă sau pentru o reprezentare colaborativă.

Exemplu de activitate

Grupurile de teatru intergeneraționale, în care adulții vârstnici joacă alături de actori tineri, de obicei concentrându-se pe piese care explorează teme legate de îmbătrânire sau momente istorice prin care participanții au trăit.

Participarea la activități de teatru cu scenariu a demonstrat îmbunătățirea funcției cognitive prin memorare și repetiție și creșterea coeziunii sociale prin munca în echipă colaborativă. În plus, aspectul de performanță sporește încrederea în sine și sentimentul de realizare.

Impact



3.5 Lucrul cu păpuși și măști

Aceste arte creative, adesea folosite în contexte terapeutice, permit participanților să-și exprime emoțiile indirect prin păpuși sau măști. Acest lucru poate fi util în special pentru persoanele care se luptă cu comunicarea verbală sau au dificultăți în exprimarea sentimentelor lor.

Exemplu de activitate

Ateliere în care adulții vârstnici creează și joacă folosind măști sau păpuși. Participanții ar putea interpreta povești legate de propriile lor emoții sau experiențe, permițându-le să exploreze sentimentele de la o distanță sigură. Păpușile sau măștile pot fi folosite nu doar pentru exprimare, ci și ca exteriorizări ale stărilor interioare. Adăugarea obiectelor stimulatoare în „lumea” păpușii poate conduce la povești bogate în metafore și poate reduce autoconștiința.

Aceste activități s-au dovedit a ajuta la exprimarea emoțională, reducerea anxietății și creșterea încrederii în sine, mai ales în cazul persoanelor care se simt conștiente de sine sau inhibate.

Impact



3.6 Teatru bazat pe mișcare (Teatru încorporat)

Teatrul bazat pe mișcare pune accent pe utilizarea corpului pentru a transmite emoții și narațiuni. Este deosebit de benefic pentru adulții în vârstă cu deficiențe cognitive, deoarece se folosește de comunicarea non-verbală.

Exemplu de activitate

Exerciții simple de mișcare care încurajează participanții să-și exprime sentimentele prin gesturi fizice sau mișcări asemănătoare dansului. Teatrul prin mișcare poate fi susținut de obiecte care încurajează interacțiunea fizică — cum ar fi o minge transmisă între participanți pentru a reprezenta emoții sau o țesătură fluidă pentru a reprezenta amintiri. Acest lucru face emoțiile abstracte tangibile și ajută la reducerea inhibițiilor.

Impact

Activitățile bazate pe mișcare promovează sănătatea fizică, ajută la conștientizarea corpului și pot reduce anxietatea și stresul facilitând eliberarea emoțională.



Urmăriți o reprezentație de improvizație.



Link: <https://youtu.be/wLKOA5HRbfA?si=KLVSchw22v0zvWlz>



Referințe

Blair, R. (2019). Theatre and Embodiment. Theatre Symposium 27, 11-23. <https://dx.doi.org/10.1353/tsy.2019.0001>.

Jiang, L., Alizadeh, F., & Cui, W. (2023). Effectiveness of Drama-Based Intervention in Improving Mental Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis during the COVID-19 Pandemic and Post-Pandemic Period. Healthcare (Basel, Switzerland), 11(6), 839. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060839>

Keisari S. (2021). Expanding the Role Repertoire While Aging: A Drama Therapy Model. Frontiers in psychology, 12, 635975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635975>

Kodama A, Watanabe N, Ozawa H, Imamura S, Umetsu Y, Sato M, Ota H. Senior Theater Projects: Enhancing Physical Health and Reducing Depression in Older Adults. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2024; 21(10):1289. <https://doi.org/10.3390/ijerph21101289>

<https://www.verywellmind.com/how-remembrance-therapy-works-5214451>

https://www.abc.net.au/news/2022-11-23/how-puppetry-is-being-used-to-help-aged-care-residents/101671200?utm_campaign=abc_news_web&utm_content=link&utm_medium=content_shared&utm_source=abc_news_web

Reminiscence and Life Story Work: A Practice Guide – Faith Gibson (2004)

A review of The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience, by Francisco J. Varela, Evan Thompson, and Eleanor Rosch, 1991. DOI:10.29173/cmplct8718



Mulțumim !