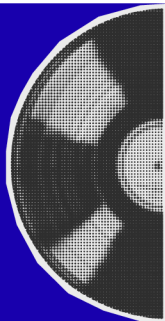


CO NOWEGO?

- O projekcie FALCO
- Poznaj zespół z Polski
- Dotychczasowe działania zespołu FALCO
- Social media
- Rekrutacja
- Jak muzyka może wspierać leczenie uzależnień: głód substancji?



Zeskanuj kod QR
do strony
internetowej
projektu

PROJEKT FALCO

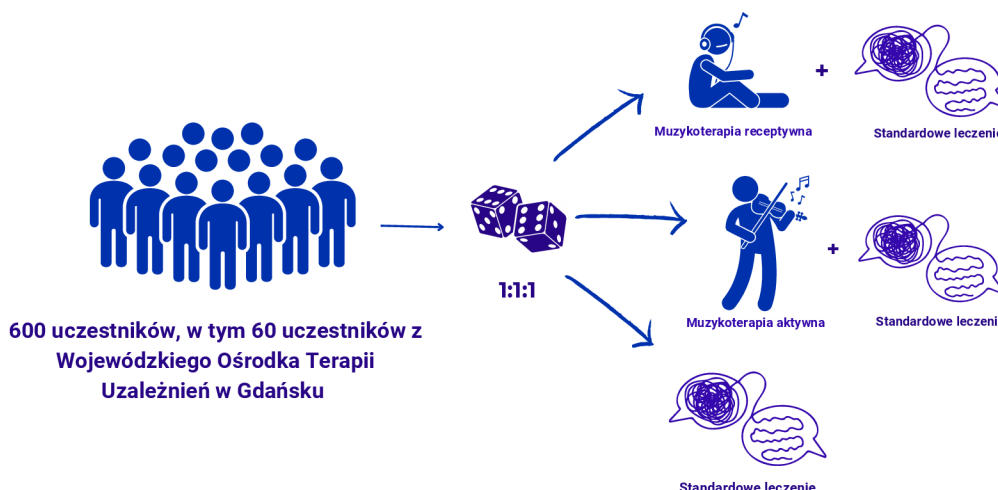
Fighting addictions, improving lives: Comprehensive drug rehabilitation with music



Uzależnienia od substancji psychoaktywnych **stanowią poważny problem zdrowotny i społeczny** zarówno w całej Europie, jak i w Polsce. Wzorec używania substancji sprawia, że SUD często wiąże się z współwystępowaniem innych chorób, w tym zaburzeń psychicznych oraz chorób zakaźnych i niezakaźnych. Oprócz zdrowotnych konsekwencji, uzależnienia mają także ogromny negatywny wpływ na życie społeczne i gospodarcze, często prowadząc do ubóstwa i przestępczości. Dostępność i używanie substancji utrzymują się na bardzo wysokim poziomie, a zaburzenia wynikające z używania substancji stanowią poważny problem zdrowotny na całym świecie. Szacuje się, że w Polsce z uzależnieniem od alkoholu zmagają się około 583 tys. osób, a kontakt z narkotykami w Europie miała już co trzecia osoba.

Dlaczego w obliczu uzależnień skupiamy się na muzyce? Ponieważ muzyka jest jedną z najbardziej naturalnych i wewnętrznie nagradzających aktywności. Podobnie jak substancje psychoaktywne, pobudza układ nagrody i zwiększa poziom dopaminy- neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za odczuwanie przyjemności i motywacji. Zarówno narkotyki, jak i muzyka mogą wywoływać silne emocje oraz przywoływać wspomnienia. Jednak długotrwałe używanie substancji osłabia działanie układu nagrody - oczekiwane efekty stają się coraz mniej satysfakcjonujące, podczas gdy zapotrzebowanie rośnie. W przypadku muzyki tego mechanizmu nie obserwujemy. **Stuchanie lub tworzenie muzyki może wręcz pomagać w regulacji emocji, redukcji stresu i budowaniu pozytywnych nawyków.**

Opierając się na danych pochodzących z randomizowanych badań klinicznych, FALCO stawia sobie za cel zmniejszenie indywidualnego i społecznego obciążenia chorobowego związanego z SUD oraz ich współwystępującymi zaburzeniami psychicznymi (np. depresja, lęk) i następstwami społecznymi. Główną innowacją projektu jest **wykorzystanie muzyki w procesie leczenia uzależnień**. W ramach projektu **600 osób** z zaburzeniami związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych zostanie losowo przydzielonych do jednej z trzech grup:



POLSKI ZESPÓŁ



dr hab. Łucja Bieleninik, prof. UG
Kierownik projektu w Polsce



dr Ilona Bidzan-Bluma
koordynator projektu w Polsce



dr Marcin Szulc, prof. UG
członek zespołu



Justyna Rozbicka-Stanisławska
Dyrektor w Wojewódzkim
Ośrodku Terapii Uzależnienia w
Gdańsku



Paweł Woźniakowski
Kierownik Ośrodka Terapii
Uzależnień w Wejherowie



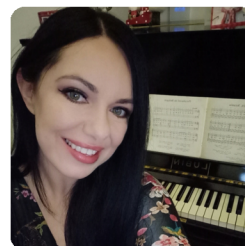
Daria Makurat
asystentka badawcza



Kornelia Kester
asystentka badawcza



Wiktoria Góral
muzykoterapeutka



Magdalena Juszcak
muzykoterapeutka



Wojewódzki Ośrodek
Terapii Uzależnień w Gdańsku



Podmiot Lecznicy Samorządu
Województwa Pomorskiego

Projekt FALCO jest realizowany w **siedmiu krajach partnerskich**, co pozwoli zgromadzić bogate i zróżnicowane dane, zwiększając tym samym rzetelność i uniwersalność uzyskanych wyników.

Dzięki międzynarodowej skali projektu możliwe jest porównanie efektów w różnych systemach opieki zdrowotnej i kontekstach kulturowych, co prowadzi do bardziej wiarygodnych i szeroko stosowalnych wniosków.



**OBEJRZYJ NASZ FILM
I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA
TEMAT PROJEKTU!**

DOTYCHCZASOWE DZIAŁANIA



Kick-off meeting w Bergen (Norwegia)
Oficjalne rozpoczęcie projektu 01.2025
Zdjęcie: Andreas R. Graven, NORCE



Annual meeting w Zurychu (Szwajcaria) 10.2025



VIII Leipzig-Évora-Zwickau-Gdańsk Scientific Meeting in Psychology and Health Sciences "New Horizons and Paradigms in Health - A Developmental Perspective" 29-30.09.2025, Gdańsk, Polska

Czy muzykoterapia może pomóc w leczeniu uzależnień? Rozmowa z prof. Łucją Bieleninik, koordynatorką projektu FALCO po stronie UG

04.09.2024 NAUKA



ZDROWIE

Czy muzyka może pomóc w uzależnieniu? "Narkotyki i muzyka wywołują silne reakcje emocjonalne"

Piotr Kallalas

20 września 2024 (artykuł sprzed 1 roku)



▶ Słuchaj Opini



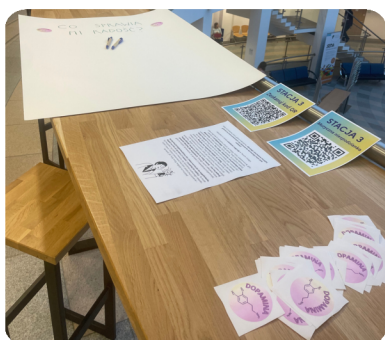
Wywiady na temat projektu - zeskanuj kody QR aby przejść do stron internetowych



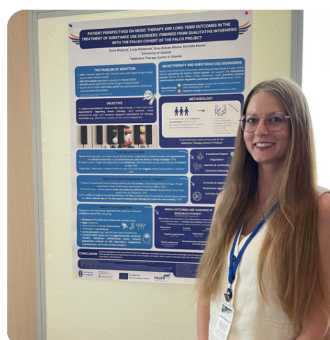
XXVI Kongres Polskiego Towarzystwa Neuropsychologicznego 9-11.10.2025, Poznań, Polska



VI Krajowa Konferencja Psychologii Klinicznej "Psychologia kliniczna w trosce o zdrowie" 25-27.09.2025, Gdańsk, Polska



Warsztaty dla dzieci "Neuroodkrywca w krainie muzyki" Pomorska Noc Naukowców 2025 Gdańsk, Polska



1st International Scientific and Professional Conference "Psychology in transition: adapting to rapidly changing world" 19.09.2025, Split, Chorwacja



International Scientific Conference "Psychology and human development in changing world" 7.11.2025, Hanoi, Vietnam

SOCIAL MEDIA



Zaobserwuj nasz profil na Instagramie, gdzie na bieżąco dzielimy się działaniami projektu i ciekawostkami naukowymi!



FALCO na portalu LinkedIn



REKRUTACJA UCZESTNIKÓW

CZAS START!

CZY MUZYKOTERAPIA MOŻE WSPIERAĆ OSOBY Z UZALEŻNIENIAMI?



**WEŹ UDZIAŁ
W WYJĄTKOWYM
PROJEKCIE BADAWCZYM**



SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

Kornelia Kester
psycholog, asystent badawczy
tel. 695 604 829
e-mail: k.kester@wotu.pl

Daria Makurat
psycholog, asystent badawczy
tel. 537 664 668
e-mail: daria.makurat@phdstud.ug.edu.pl

Zeskanuj kod QR aby dowiedzieć się więcej na temat projektu!



JAK MUZYKOTERAPIA MOŻE WSPIERAĆ LECZENIE UZALEŻNIEŃ?

Music therapy for people with substance use disorders

Ghetti i in., 2022

GŁÓD SUBSTANCJI

Muzyka działa bezpośrednio na nasz mózg, dlatego jej wykorzystanie w terapii osób z zaburzeniami związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych wymaga szczególnej uwagi. Osoby te, mogą odczuwać **zmniejszone pragnienie użycia substancji** po wysłuchaniu utworów, które identyfikują jako pomagające pozostać im trzeźwymi, ale mogą też doświadczyć **wzrostu pragnienia**, po wysłuchaniu utworów, które kojarzą z chęcią zażycia substancji (Short, 2015). Celem muzykoterapii jest m.in. zwiększenie świadomości tego, **jak muzyka wpływa na emocje i zachowania** a także zrozumienie, **jak kontekst słuchania, zmienia jej odbiór**. Silne skojarzenia między muzyką, a używaniem substancji psychoaktywnych, które mogą prowadzić do nawrotu, można w terapii **rozpoznać, przepracować i zmienić**.

Dzięki temu uczestnicy uczą się świadomie rozpoznawać swoje reakcje emocjonalne na muzykę i integrować je w codziennym życiu **w sposób wspierający trzeźwość**.



W analizie trzech randomizowanych badań klinicznych (3 RCTs) obejmujących łącznie **254 uczestników**, oceniano skuteczność muzykoterapii w połączeniu ze standardową terapią w porównaniu do samej terapii standardowej.

Wyniki sugerują, że **muzykoterapia może prowadzić do umiarkowanego zmniejszenia pragnienia użycia substancji psychoaktywnych**, przy czym większa redukcja głodu była związana z interwencją trwającą od 1 do 3 miesięcy.

Eshaghi Farahmand, S. R., Ahadi, H., Kalhornia Golkar, M., & Sedaghat, M. (2020). Comparison of the effectiveness of music therapy and cognitive behavioral therapy on quality of life, craving and emotion regulation in patients under methadone maintenance therapy. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(2), 170–187. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.26.2.3212.1>

Ghetti, C., Chen, X.-j., Fachner, J., & Gold, C. (2017a). Music therapy for people with substance use disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd012576>

Short, A. D., & Dingle, G. A. (2015). Music as an auditory cue for emotions and cravings in adults with substance use disorders. *Psychology of Music*, 44(3), 559–573. <https://doi.org/10.1177/0305735615577407>

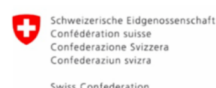
Silverman, M. J. (2016b). Effects of a single lyric analysis intervention on withdrawal and craving with inpatients on a detoxification unit: A cluster-randomized effectiveness study. *Substance Use & Misuse*, 51(2), 241–249. <https://doi.org/10.3109/10826084.2015.1092990>

Silverman, M. J. (2017). Effects of group-based educational songwriting on craving in patients on a detoxification unit: A cluster-randomized effectiveness study. *Psychology of Music*, 47(2), 241–254. <https://doi.org/10.1177/0305735617743103>



Finansowane przez
Unię Europejską

Projekt finansowany przez



Federal Department of Economic Affairs,
Education and Research EAER
State Secretariat for Education,
Research and Innovation SERI