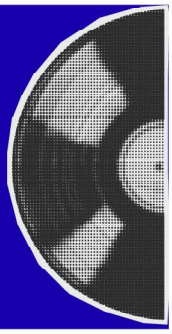
FALCO POLSKA
NEWSLETTER

I EDYCJA
11/2025

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

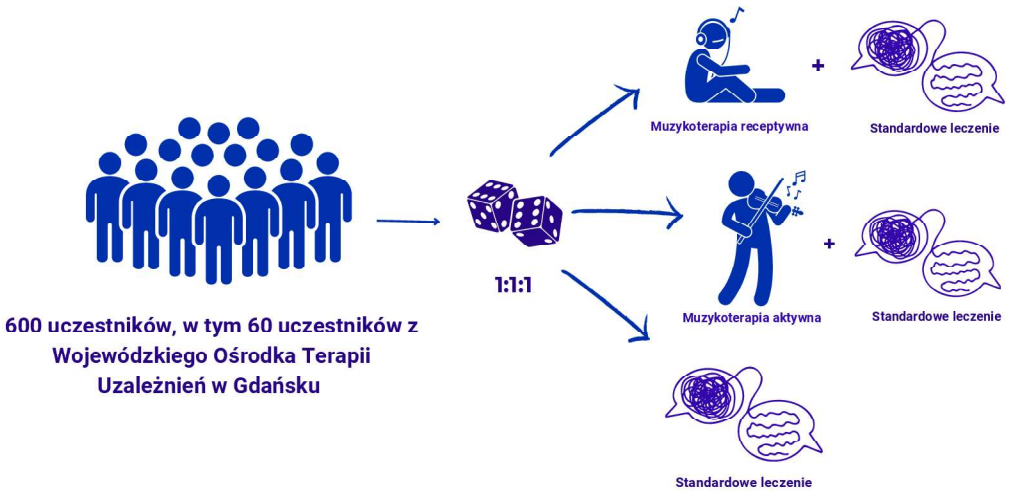
Fighting addictions, improving lives: Comrehensive drug rehabilitation with music

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. Wzorzec 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 zmaga 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. **Słuchanie 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:



FALCO POLSKA
NEWSLETTER

I EDYCJA
11/2025

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 Juszczak
muzykoterapeutka

Uniwersytet Gdański

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień w Gdańsku
Podmiot Leczniczy 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!

FALCO POLSKA
NEWSLETTER

I EDYCJA
11/2025

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

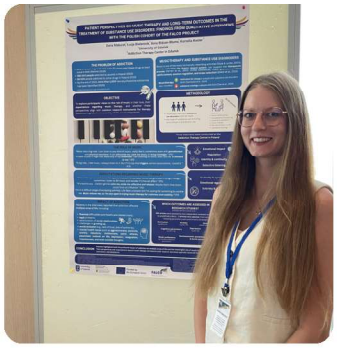
VIII Leipzig-Évora-Zwickau-Gdańsk Scientific Meeting in Psychology and Health Sciences *"New Horizons and Paradigms in Health - A Developmental Perspective"* 29-30.09.2025, Gdańsk, Polska

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

FALCO POLSKA
NEWSLETTER

I EDYCJA
11/2025

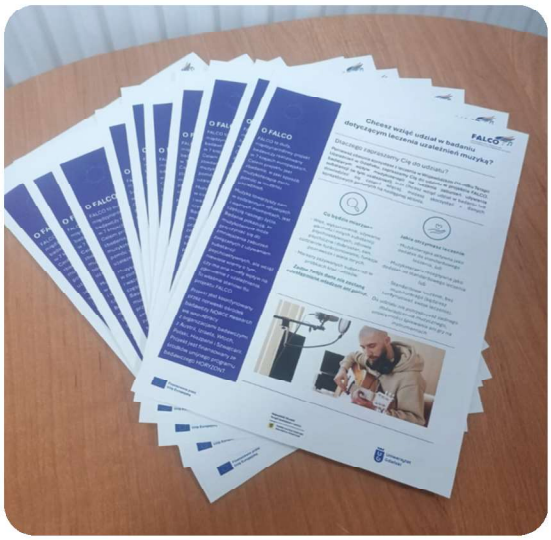
SOCIAL MEDIA

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

FALCO na portalu LinkedIn

REKRUTACJA UCZESTNIKÓW

CZAS START!



FALCO POLSKA
NEWSLETTER
I EDYCJA
11/2025

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
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
State Secretariat for Education, Research and Innovation SERI