**Mūzikas terapija** –  Mūzikas terapija ir mūzikas zinātnisks pielietojums terapeitiskiem mērķiem, mūzikas un tās izteiksmes līdzekļu (skaņas, ritma, melodijas un harmonijas, dinamikas u.c.) izmantošana mūzikas terapeita, klienta/pacienta individuālajā vai grupas attiecību procesā, ar mērķi veicināt un sekmēt *komunikāciju un attiecības, mācīšanos un izziņu, mobilizēšanos, nu izteiksmi un organizāciju jeb fizisko, garīgo un sociālo veselību, tādējādi veicinot indivīda potenciālu attīstību un/vai atjaunotu viņa funkcijas un sasniegtu labāku dzīves kvalitāti*. **Mūzikas terapijas dziedinošais spēks** palīdzēs ikvienam, kam *nepieciešama garīgās un/vai fiziskās veselības uzlabošana*. Mūzikas objektīvā un subjektīvā iedarbība uz cilvēka ķermeni un psihi dod iespēju mūziku izmantot visdažādāko slimību terapeitiskā ārstēšanā vai kā papildterapiju līdzās citām organisku slimību ārstēšanā. Mūzikas terapija *palīdzēs fiziskas un garīgas invaliditātes, attīstības un uzvedības traucējumu, kā arī smadzeņu bojājumu, neirožu, psihožu, arī runas attīstības traucējumu un dzirdes bojājumu gadījumos.*

Mūzikas terapijas laikā norisinās specifiskas muzikāli – terapeitiskas aktivitātes starp klientu/pacientu un terapeitu. Klientam/pacientam piemērotas mūzikas terapijas metodes pielietojums palīdz risināt dažādas fiziskas un emocionālas problēmas, piemēram, mazināt trauksmi, nervozitāti, hroniskas sāpes, sirdsdarbības, miega, ēšanas traucējumus, depresiju, nomāktību u.c.

Mūzikas terapija lieliski palīdz atgūties pēc dažādām fiziskām vai psihiskām traumām, ķirurģiskām operācijām, insulta sekām, kā arī vēža slimniekiem pirms un pēc operācijām, ķīmijterapijām.

 **Bērniem**mūzikas terapija palīdzēs pie uzvedības, koncentrēšanās spēju traucējumiem, piemēram, hiperaktīvi bērni vai bērni ar autisma pazīmēm, emocionāli nestabili, agresīvi vai depresīvi bērni ar mūzikas terapijas palīdzību iemācās sevi izpaust sociāli adekvātā veidā, vairs nenodarot pāri sev un citiem.

         Ar mūzikas terapijas palīdzību iespējams uzlabot dzīves kvalitāti bērniem ar dažādiem cerebrāliem traucējumiem. Mūzikas terapija stimulē valodas attīstību, dialogu veidošanu un motoriskās koordinācijas spējas, veicina ātrāku fizisko un psihisko attīstību priekšlaikus dzimušiem bērniem, uzlabo komunikācijas spējas un attīstīta ķermeņa un identitātes apzināšanos bērniem autisma un Dauna sindroma gadījumā.

Mūzikas terapija ļoti labi palīdz adaptēties jaunajā skaņu vidē pēc kohleārā implanta (dzirdes aparāta) ievietošanas. Ar īpaši izstrādātām metodēm mūzikas terapeiti palīdz daudz ātrāk implanta radīto trokšņu vidē saklausīt, no kuras puses nāk skaņa, izšķirt skaņu dažādās frekvences, atšķirt to tembru daudzveidību.

Arī pie dažādām ādas slimībām un alerģijas izpausmēm, kuru iemesls varētu būt psiholoģiski faktori, it īpaši astmas gadījumā, pēc vairākām mūzikas terapijas  sesijām simptomi mazinās vai pat izzūd.

**Pieaugušajiem**, kuriem nav izteiktu veselības traucējumu, bet ir vēlme vairāk izzināt un saprast sevi, mūzikas terapijas pieredze gan individuāli, gan grupā dod fantastisku iespēju atklāt sevī neredzēto, nedzirdēto, vēl neizzināto, un izlaist brīvībā sakrājušos neaptvertos talantus, spējas, emocijas un dvēseles spēku.

**Smilšu terapija** - Smilšu spēles terapija ir terapija bez vārdiem. Kā dažkārt to dēvē – “klusuma terapija” (angl. – *silence therapy).*  Smilšu spēles terapijā ir iespēja iepazīt savu iekšējo pasauli, tā palīdz izpaust to, ko vārdos grūti izteikt, pieskarties tām  dvēseles daļām, kuras nevaram uzrunāt tieši, un ieraudzīt sevī to, kas paslīd garām ikdienišķai uztverei un apziņai. Smilšu spēle uzceļ tiltu starp apziņu un bezapziņu. Smilšu spēles procesā apzinātais prāts atslābina kontroli. Smilšu spēles laikā klients var izteikt to, ko jūt un pārdzīvo, taču nespēj ietērpt vārdos.  Tādēļ smilšu terapija ļoti ieteicama gan bērniem, gan pieaugušajiem. Smilšu spēles figūriņas ir vārdi un izveidotā bilde ir valoda,  tādā veidā cilvēks „runā” par to, kas ar viņu notiek un līdz ar to daudz kas tiek nosaukts vārdos, kļūst apzinātāks, tiek meklēts atvieglojums sāpēm un grūtībām, kā arī risinājums. *Smilšu spēļu terapiju var piedāvāt bērniem, sākot no 4 gadu vecuma, bet to lielā mērā nosaka bērna (ģimenes, vienaudžu attiecību problēmas, emocionāla rakstura grūtības (bailes, dusmas, trauksme, nakts bailes, murgi), neirozes, stostīšanās, mācīšanās grūtības, adaptācijas grūtības, enurēze un hiperaktivitāte.*

**Monte sori -** *Montesori nodarbību mērķis ir veicināt bērna attīstību, vispusīgi iepazīstot bērnu, viņa iedzimtās dotības un īpatnības, valodu, matemātiski loģisko domāšanu, apgūt sadzīves un pašapkalpošanās iemaņas, trenēt pašdisciplīnu, koncentrēšanos un gribasspēku.*

**Kanisterapija -** Kanisterapija ir starpdisciplinārs terapijas veids, kas sasaistās ar ergoterapiju, fizioterapiju un citām. To var izmantot *sociālu iemaņu un fiziska stāvokļa uzlabošanai, tāpat arī kustību traucējumu uzlabošanai*. Suns darbojas kā motivators un galvenais komunikācijas objekts, visa darbība tiek vērsta uz suni. Ļoti bieži cilvēkiem nav motivācijas, piemēram, darboties pie fizioterapeita – tas šķiet grūti, garlaicīgi. Savukārt, ja viņam vingrojot jācilā kāja pāri sunim, nevis vienkārši augšā – lejā, tad motivācija ir pilnīgi cita. Suns nenosodīs, neteiks neko pretī, neskatīties uz cilvēku ar žēlumu vai vēl kā citādi. Gan bērniem, gan pieaugušajiem ir vieglāk atraisīties komunikācijai un darīt lietas, reizēm to pat neapzinoties. Toties ar lielāku motivāciju viņš izdara vairāk, līdz ar to ir arī labāks rezultāts. Kopumā kanisterapijas gadījumā cilvēka ārstēšanā iesaistās vairāki speciālisti – kanisterapijas nodarbības vada cilvēks, kurš ir izgājis apmācību un zina, kā suni pielietot, lai sasniegtu ārstējošā terapeita nospraustos mērķus. Lai gūtu maksimāli labu rezultātu, kanisterapijā nepieciešams iesaistīt arī, piemēram, fizioterapeitus vai rehabilitologu.

 **Tomatis terapija -** Tomatis metode ir terapijas veids, kas veicina spēju klausīties un sazināties, izmantojot mūziku un balsi. Mijiedarbība starp dzirdi, balsi, valodu un psihi tiek apzināta. Svarīgs instruments Tomatis metodē ir "elektroniskā auss" (sava ​​veida austiņas), kas rada īpašas skaņas frekvences. Tomatis terapijas mērķis ir stimulēt un uzlabot dzirdi. Rezultātā vispārējais veselības stāvoklis, stāja, balss un spēja runāt ir pozitīvi jāmaina. Tomatis metodi galvenokārt izmanto skolēni, kam ir grūtības sazināties ar citiem cilvēkiem, kurus nevar izskaidrot ar dzirdes bojājumiem. Šādas komunikācijas problēmas bieži izpaužas kā uzvedības problēmas, piemēram: neuzmanība, problēmas ar runu un runu (saplūšana ar līdzīgi skanošiem vārdiem, monotonija), lasīšanas problēmas (piemēram, disleksija), grūtības apgūt formas un formas, mācību problēmas skolā.

 **Fizioterapija –** Fizioterapeita darbības lauks skar arī veselības veicināšanu, stiprināšanu un saslimšanu profilaksi. Fizioterapeita darbības lauks ir plašs. Gan praktiskā darba pieredze, gan pētījumi ir apstiprinājuši, ka fizioterapijas metodes var veiksmīgi izmantot dažādu saslimšanu un traumu ārstēšanas un rehabilitācijas procesā. Fizioterapijas metodes efektīvi spēj novērst vai mazināt tādas problēmas kā: kustību traucējumi, sāpes, tūska, samazināta slodzes izturība un citas.

Fizioterapeits var palīdzēt:

* pie dažādām kaulu, locītavu un muskuļu saslimšanām: piemēram, locītavu artrozes, reimatoidais poliartrīts, dažāds mugurkaulāja saslimšanas u.c.;
* atveseļošanās posmā pēc dažādām traumām;
* pie nervu sistēmas saslimšanām un traumām: piemēram, smadzeņu asinsrites traucējumu (insulta) sekas, bērnu cerebrālā trieka, muguras un galvas smadzeņu traumatisku bojājumu sekas, polineiropātijas u.c.
* pie sirds un asinsvadu sistēmas saslimšanām: piemēram, atveseļošanās periodā pēc miokarda infarkta un pēc dažādām sirds operācijām;
* pie elpošanas sistēmas saslimšanām: piemēram, bronhiālā astma, hronisks bronhīts u.c.

##  Logopēds – Strādā ar bērniem un pieaugušajiem, uzstādot runā iztrūkstošas skaņas, iemācot nepareizi izrunātas skaņas izrunāt pareizi, apmācot vecākus, kā bērnam bagātināt valodu. Logopēds konsultācijas laikā palīdzēs noteikt bērna runas attīstības līmeni, izrunas defektus un ieteiks labākos risinājumus bērna izrunas korekcijai.

 **Ergoterapija –** veicina personas iesaistīšanos sev nozīmīgās ikdienas nodarbēs, veicinot neatkarību, veselību un labklājību. Ergoterapijas mērķis ir veicināt indivīda veselību un neatkarību jebkuros dzīves apstākļos. Ergoterapeits palīdz cilvēkiem ar dažādiem kustību traucējumiem pēc pārciesta insulta, galvas traumām, lūzumiem, nervu bojājumiem, politraumām, reimatoloģiskajām saslimšanām, pēc apdegumiem.