

# Muzikos terapija mūsu smegenims



Muzika yra viena iš seniausių žmogaus kūrybinių išraiškos formų, naudojama įvairiems tikslams: išreikšti emocijas, bendrauti, arba atvirkščiai – pasislėpti, užsimiršti. Muzikos poveikis visokeriopas. Klausydamasis muzikos asmuo gali tiek išsilaisvinti, pasilinksminti, tiek susikoncentruoti ir nurimti. Kaip tai veikia? Ir kokią naudą muzikos klausymasis turi žmogaus sveikatai?

## Muzika veikia smegenis

Muzikos klausymasis – vienas populiariausių laisvalaikio praleidimo būdų visame pasaulyje. Klausantis muzikos stimuliuojamos beveik visos smegenų sritys. Kad suprastų, ką girdi, atskiri smegenų regionai analizuoja skirtingas muzikines charakteristikas: tempą, tembrą, garso aukštumą. Pirmiausiai reaguoja po smegenų žieve esančios struktūros, atsakingos už emocijas ir judesių planavimą. Toliau įsijungia abejose smegenų pusėse esančios klausos žievės, taip pat atminties centrai. Garso aukštumas ir tempas apdorojamas sudėtingesnėse smegenų srityse, susijusiose su planavimu ir savikontrole. Taigi, klausantis muzikos, smegenys stipriai stimuliuojamos; dirba už atmintį, emocijų valdymą, judesius atsakingos sritys. Tyrimai rodo, kad muzikos klausymas gali paskatinti kraujotaką smegenyse, suaktyvinti smegenų neuronus ir pagerinti smegenų ryšius.

## Muzikos nauda psichikai

Tuo pačiu metu muzika daro didelį poveikį mūsų psichologinei gerovei ir padeda įveikti stresą.

Stresas turi biologinį poveikį, dėl kurio kūnas išskiria specifinius hormonus ir chemines medžiagas, suaktyvinančias smegenis. Pavyzdžiui, kai patiriame didelį stresą, mūsų širdies susitraukimų dažnis ir kraujospūdis gali padidėti, o antinksčiai pradeda gaminti kortizolį, dar vadinamą „streso hormonu“. Daugelis tyrimų rodo, kad muzikos klausymasis mažina kortizolio kiekį kraujyje, todėl mažėja stresas ir nerimas, gerėja nuotaika.

2020 metais atlikto tyrimo metu paaiškėjo, kad šešias savaites po 30 minučių darbe muzikos klaususių darbuotojų streso lygis pastebimai sumažėjo, maža to, sumažėjo ir emocinio išsekimo požymiai.

Muzika gali sukelti įvairias emocijas – nuo laimės iki liūdesio – ir padėti žmonėms jas sureguliuoti. Per muziką žmonės gali pažinti ir išreikšti sudėtingas, mažiau pažintas emocijas. Liūdint arba nerimaujant, rami muzika gali padėti atsipalaiduoti, užsimiršti.

Net 68 proc. 2018 metais vykusiame tyrime dalyvavusių respondentų teigė, kad muzikos klausymas jiems padeda užmigti ir miegoti giliau.



## Muzikos terapijos galia

Muzikos terapija atsirado reaguojant į iš Antrojo pasaulinio karo nukentėjusių ir traumotų karių grįžimą. Pirmieji muzikos terapeutai netrukus atrado, kad muzika gali nuraminti tiek fizinę, tiek psichologinę kančią.

Šiandien muzikos terapija plačiai pripažįstama kaip terapijos forma padėti žmonėms, sergantiems afazija, t.y. žmonėms, kurie negali kalbėti. Nustatyta, kad smegenų stimuliavimas muzika skatina pažeistų kalbinių dalių aktyvumą.

Muzika tai taip pat gali būti naudinga demencija sergantiems žmonėms. Demencija yra smegenų sutrikimas, kuriam būdingas sutrikęs mąstymas ir sparčiai prastėjanti atmintis, vedanti į bejėgišką būseną.

Nustatyta, kad muzikinė atmintis ir emocijos išlieka net tada, kai išnyksta kitos atminties formos. Pavyzdžiui, demencija sergantys pacientai, nepamenantys savo adreso ir vaikų vardų, vis dar gali prisiminti ir dainuoti beveik kiekvieną dainą, kurią kada nors dainavo. O dainuodami jie sugrįžta į šią akimirką, į gyvenimą.

Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį