
Glazba za opuštanje u prevenciji negativnog utjecaja stresa te u kontroli tjeskobe i poboljšanju spavanja

Preporuke za izbor glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja

Glazba ima povoljne učinke na smanjenje negativnih posljedica stresa i smanjivanje tjeskobe. Preporuke za slušanje glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja izrađene su na temelju pregleda stručno-znanstvene literature, pregledom glazbe za opuštanje dostupne na internetu izabrane prema karakteristikama glazbe koja opušta. Preporuke se odnose na glazbu koja se može koristiti u kontroli tjeskobe i poboljšanju spavanja, za samopomoć i u individualnom planu liječenja osoba koje imaju navedene poteškoće te kao ambijentalna glazba koja potiče stvaranje opuštajuće atmosfere u okolini u kojoj je više osoba (npr. ambijentalna glazba na radnom mjestu ili u terapijskom okruženju za liječenje u dnevnoj bolnici, dnevnom boravku na bolničkom odjelu i sl.).

Učinci glazbe na zdravlje

Postoje brojni dokazi o korisnom utjecaju glazbe za opuštanje (GO) na smanjenje negativnih učinaka stresa, a vezano za tjelesni, emocionalni i kognitivni odgovor na stres. Učinci su istraživani kod zdravih pojedinaca, kod oboljelih od različitih poremećaja tjelesnog i mentalnog zdravlja, uključujući čak i osobe na respiratorima te tijekom različitih dijagnostičkih postupaka poput bronhoskopije, angiografije ili tijekom oporavka nakon srčanog infarkta.

Dokazano je da slušanje glazbe za opuštanje prije stresnog zadatka smanjuje nepovoljan odgovor na stres u fiziološkom i psihološkom smislu. Svakodnevno korištenje glazbe prije spavanja poboljšava kvalitetu spavanja. Slušanje opuštajuće glazbe u kontekstu stresne situacije utječe na smanjenje razine doživljavanja stresa, povećanje sposobnosti suočavanja i doživljaj opuštenosti. Znanstveni dokazi podupiru slušanje glazbe koja opušta za smanjenje negativnih posljedica stresa, čime je na raspolaganju moćan alat za prevenciju negativnih posljedica stresa.

Mehanizam djelovanja

Povoljni utjecaj GO-a povezan je s utjecajem na autonomni živčani sustav putem smanjenja pobuđenosti simpatikusa. GO utječe na smanjenje izlučivanja hormona stresa, kortizola, potiče izlučivanje oksitocina, koji ima ulogu u osjećaju zadovoljstva. Glazba djeluje na velik broj moždanih regija, pa utječe i na limbički sustav, što je dio mozga koji ima važnu ulogu u regulaciji emocionalnih reakcija. Opuštajuća glazba potiče sporije moždane valove, koji potiču opuštanje i spavanje.

Koja glazba izaziva opuštanje

Ne izaziva svaka glazba opuštanje. Djelovanje glazbe je povezano s tempom, ritmom, jačinom zvuka, složenosti glazbe, harmonijom i tekstem koji se pjeva. Glazba koja opušta ima tempo oko 60 udaraca u minuti, ne više od 75 udaraca u minuti, sporijeg je ritma, jednostavnije strukture, tiša, usklađene, harmonične i često jednostavnije melodije. Glazba s više udaraca u minuti, glasna, disharmonična i složene melodije postaje stimulirajuća, u pozitivnom ili negativnom smislu, i nije prikladna za opuštanje. Glazba izaziva emocionalni odgovor te može asociirati niz slika koje mogu povoljno ili nepovoljno utjecati na učinke slušanja. Stoga je važno da glazba koju slušamo za opuštanje bude emocionalno više neutralna, blaže stimulirajuća (da ne izaziva ni negativne niti izrazite pozitivne emocije) jer to može remetiti opuštanje.

Preporučuje se instrumentalna glazba jer glazba s tekstem izaziva asocijacije koje mogu ometati proces opuštanja. Pokazalo se da opuštajuća neutralna glazba povoljno djeluje na povećanje radne produktivnosti pa se preporučuje u radnom okruženju.

Istraživanja klasične glazbe pokazala su da glazba koja ima velik stupanj ponavljanja, melodiju koja se lako pamti, skladne melodijske nizove, koja je inače doživljena kao ugodna, tiha, bez većih skokova u ritmu i glasnoći, instrumentalna, bez riječi, ima povoljne učinke na zdravlje. Takva glazba pokazuje učinkovitost u smanjenju pulsa, usporanju disanja i snižavanju krvnog tlaka te izaziva kognitivni i emocionalni doživljaj opuštanja.

Također, postoje istraživanja koja govore u prilog učinkovitosti glazbe navedenih obilježja koja je usklađena na frekvenciju od 432 Hz u izazivanju opuštanja. U novije vrijeme postoje i posebno skladane kompozicije prema tim kriterijima kao što je kompozicija J. J. Mexnera, pijanista hrvatskog porijekla, koja je snimljena na CD koji se nalazi u knjizi „Glazba kao lijek“.

Utjecaj individualnih čimbenika

Važno je napomenuti da postoji niz pojedinačnih čimbenika koji nisu ograničeni na dob, spol, kognitivne funkcije, a mogu utjecati na odgovore na glazbu. Uključuju jačinu stresa, tjeskobe, nelagodu i bol, glazbeno obrazovanje i poznavanje glazbe, kulturu te osobne asocijacije na glazbu i osobni glazbeni izbor. Jedinstveno iskustvo pojedinca može značajno utjecati na osobne reakcije na glazbu. Stoga, kako ne možemo jedinstveno pretpostaviti da će određena opuštajuća glazba imati povoljne učinke na sve pojedince, važno je da postoji ponuda izbora opuštajuće glazbe unutar koje osoba može odabrati što joj odgovara.

U bolničkim sredinama slušanje opuštajuće glazbe, koju je osoba sama izabrala, može rezultirati pojačanim osjećajem kontrole i osnaživanjem u kritičnom okruženju skrbi, gdje je većina aspekata skrbi izvan pacijentove kontrole.

Kako izabrati glazbu koja opušta

Najvažnije je voditi se vlastitim glazbenim ukusom pri izboru opuštajuće glazbe (4. kriterij – vidi dolje). Izaberite glazbu koja na vas djeluje umirujuće i koja vam se sviđa. Ako birate pozadinski glazbu za skupinu ljudi, tada to treba biti glazba koja je za većinu ljudi neutralna i ne izaziva osjećaj nelagode. Nikako nemojte slušati glazbu koja vas iritira ili stvara napetost.

U prilogu je ponuda liste glazbe koju smo izabrali prema sljedećim kriterijima („Play lista“):

1. Pretražili smo neke internetske stranice koje nude glazbu za opuštanje i izabrali skladbe koje su imale pozitivne „recenzije“ slušatelja diljem svijeta.
2. Uključili smo glazbu koja je usklađena na 432 Hz, što se prema nekim izvorima smatra zdravom frekvencijom.
3. Izabrali smo glazbu korištenu u istraživanjima koja su potvrdila povoljni učinak na zdravlje.
4. Ispitali smo 15 dobrovoljaca koji su slušali tu glazbu i izjavili da za njih ima opuštajući učinak.
5. Ponudili smo glazbu za stimuliranje raspoloženja, koja se može koristiti za poticanje motivacije i energije.

Što učiniti ako želite koristiti glazbu za opuštanje (GO):

- ✓ Izaberite neku od predloženih kompozicija koja vam se sviđa ili sami pronađite kompoziciju koja odgovara kriterijima glazbe za opuštanje.
- ✓ Slušajte glazbu bez vremenskog ograničenja, kad god se želite opustiti.
- ✓ Ako želite poboljšati kvalitetu sna, slušajte GO 30-60 minuta prije spavanja.
- ✓ Ako se želite opustiti, pripremite se za slušanje GO-a: ugodno se smjestite, prigušite svjetlo, osigurajte da nema uznemirujućih zvukova iz okoline, stišajte mobitel i slično.
- ✓ Dok slušate GO, nastojte usporeno trbušno disati (opisano u uputama za vježbe disanja).
- ✓ Ako ste u mogućnosti, koristite slušalice.
- ✓ Ako slušate GO dok radite, odaberite neutralnu glazbu koja vam neće otklanjati pozornost sa zadataka koje izvršavate.

**Budite kreativni, napravite svoj popis glazbe (vlastitu play listu)
u skladu s kriterijima opuštajuće glazbe!**

PRILOG: Glazba za opuštanje <http://shorturl.at/gQW7> (playlista)



Glazba koja umiruje i potiče spavanje

Slušati 30-60 minuta vremena prije spavanja
Spori klavir (10 h)
Nocturno Chopin op 9 (5 min)
Peder B. Helland (10 min)
Peder B. Helland - tropska kiša za spavanje (3 h)
Marconi Union - Weightless (10 h)

Glazba za relaksaciju i umirenje

Slušati kad se želite opustiti, moguće koristiti i kao pozadinsku glazbu tijekom rada
Peder B. Helland (1 h)
Peder B. Helland (1 h)
Peder B. Helland (3 h)
Relaksacija piano (3 h)
Still water (Mrvica; 5 min)
Claudine (Mrvica; 5 min)
Za Elisu (4 min)
Mozart heal the body (1 h)
Mozart 432Hz (1 h)
432 Hz (1 h)
528 HZ (3 h)
Čarobna flauta (1 h)

Relaksirajuća, dijelom umirujuća i poticajna glazba

Ne slušati uvečer!
432 Hz umirenje i poticajno raspoloženje (1 h)
432 Hz umirenje i poticajno raspoloženje (1 h)
Mozart Happy classical music (2 h)

Glazba za podizanje raspoloženja i poticanje koncentracije

Valceri (52 min)
Na lijepom plavom Dunavu (6 min)
Radetzky March A. Rieu (3 min)
Johann Strauss Vienna Waltz (2 min)
Johann Strauss Emperor Waltz Op. 437 (11 min)
Johann Strauss Emperor Waltz Op. 437 (24 min)
Brahms Mađarski ples (7 min)

Umirujuće i poticajno za raspoloženje

Chopin 432 Hz „Izbor Nocturna“ (52 min)
Mozart poticajna glazba (2 h)
Mozart „Brain power“ (2 h)
Mozart za koncentraciju i relaksaciju (3 h)
Klasična muzika za koncentraciju, učenje i rad (2 h)
Mozart za koncentraciju i učenje (3 h)
Mozart Mala noćna muzika (2,5 h)
Mozart „Brain power“ (2,5 h)
Chopin (1h)

Zborska glazba za relaksaciju

Miserere mei Deus (Gregorio Allegri)
Mother of God, here I stand (John Tavener)
Nigra sum (Piero della Francesca)
Es ist ein Ros entsprungen (arr. J. Sandstrom)
Pater Noster & Ave Maria (Josquin Des Prez)
Northern Lights (Ola Gjeilo)
Ti, ljubov sviataya (Georgij Sviridov)
Stemning (Hugo Alfvén)
The Blue Bird (Charles Villiers Stanford)
Contre qui, rose (Morten Lauridsen)
This Marriage (Ed Rex)
Afternoon on a Hill (Colin Britt)
Se per havervi, oime (Morten Lauridsen)
Thou, my love, art fair (Bob Chilcott)
Lully, Lulla, Lullay (Philip Stopford)
Sleep (Eric Whitacre)

Preporuke za korištenje glazbe u institucijama za mentalno zdravlje i u drugim zdravstvenim institucijama

Upotreba GO-a s ciljem regulacije tjeskobe i poboljšanja spavanja nije isto što terapija glazbom. Terapija glazbom je vođena od educiranog glazbenog terapeuta te ima drugačiju svrhu. Opuštajuća glazba može povoljno utjecati na mentalno zdravlje te smanjiti stres pacijenata i osoblja te ju je poželjno koristiti u službama za mentalno zdravlje i drugim zdravstvenim institucijama.

U izboru glazbe treba se voditi sljedećim kriterijima:

1. Glazba koja se sluša u okruženju gdje boravi veći broj ljudi, npr. čekaonica ili odjel, treba biti neutralna i tiha. GO može ublažiti tjeskobu potaknutu čekanjem i umanjiti vjerojatnost pojave nepoželjnih ponašanja.
2. U individualnom radu s pacijentom ili klijentom je preporučeno da sam odabere glazbu koja ga umiruje i da je individualno sluša koristeći slušalice, mobitel i slično kad ima potrebu – ovo može smanjiti razinu tjeskobe i poboljšati spavanje.
3. Preporučeno je ambijentalno i individualno korištenje GO-a prije spavanja jer umirujuća glazba može poboljšati kvalitetu sna.
4. Glazba ima smirujući i stimulirajući učinak te se ovisno o odjelu (akutni, rehabilitacija) i razdoblju dana može birati više opuštajuća umirujuća ili poticajna, stimulirajuća (tijekom rehabilitacije) glazba.
5. Preporučeno je uparivati GO s drugim tehnikama opuštanja poput vježbi disanja i progresivne mišićne relaksacije.

Napomena:

- slušanje glazbe po vlastitom izboru može igrati važnu ulogu u kontroli anksioznosti te potaknuti doživljaj osnaženosti koji je važan za poboljšanje zdravlja
- prednost glazbe je njena dostupnost – možemo je slušati kad i koliko želimo. Može pomoći da otklonimo negativne učinke stresa
- preporučujemo da uz GO primjenjujete vježbe (trbušnog) disanja (opisano u uputama za vježbe disanja). Ne preporučujemo slušati GO tijekom upravljanja motornim vozilom!

Tekst pripremili: *Slađana Štrkalj Ivezić, Krešimir Radić, Domagoj Vidović, Vedran Bilić, Marija Kušan Jukić, Danijela Štimac Grbić*