

# A ZENE HATÁSA 1./ 2./ 3./

## 1./ A jó zene olyan, mint a szex

2013.04.15.

A zenehallgatás hasonló élvezetet nyújthat, mint a szeretkezés, mert hasonló hormonokat szabadít fel - állítják kanadai kutatók. A montreali McGill Egyetem tudósai arra jutottak vizsgálataik során, hogy az olyan zenemű, amely nagy élménnyel ajándékozza meg hallgatóját, annak agyában hasonló területet ingerel, mint a szex vagy az ízletes étel.

A kutatók az alanyok agyát MRI-vel vizsgálták, miközben hatvan, az alanyok által még sohasem hallott zenei részletet hallgattattak velük. Az alanyoknak nyilatkozniuk kellett arról, hogy mennyi pénzt adnának árverésen az egyes zenékért, a kutatók pedig figyelték, hogy az agynak a viselkedés-, ez esetben vásárláskontrollért felelős részletét.

A végeredmény szerint minél többet áldozott egy alany a zene fiktív beszerzésére, annál aktívabbnak mutatkozott az agya, és nem csupán annak gyönyörérzékelő, hanem hangemlékezésért felelős része is.

## 2. / Hogyan hat a zene az agyunkra?

[Hegyeshalmi Richárd](#)

2016.12.22. 07:17

A zene jutalomfalat az agynak, és [úgy hat rá, mint a szex vagy a drogok](#); nem csoda, hogy a hangulatunkat is nagy mértékben [befolyásolja](#).

Bár tudományos magyarázatokból (vagyis inkább spekulációkból) bőségesen akad, valójában nem tudjuk pontosan, hogy az egyes zenei stílusok hogyan hatnak az agyunkra és a kedélyállapotunkra. [Több tanulmány is készült a témában](#), de csak annyi tűnik biztosnak, hogy a kognitív funkciók, a korábbi zenei tapasztalatok és a pillanatnyi hangulatunk is befolyásolhatják a zene által kiváltott hatást.

De milyen hatása van a különböző stílusoknak?

- A blues megnyugtató hatással van a lélekre.

Az idegességre [állítólag](#) kiváló hatással van a blues. A zene ritmusa és megnyugtató atmoszférája segít ellazulni. Hasonló hatást válthat ki a reggae is, ami kész relaxációs tréning. Lehet benne valami – vagy maguk szoktak ideges jamaicaikat látni?

- A rock és a klasszikusok felvillanyoznak.

Ha fáradtak vagy kissé leverték vagyunk, a dögös punklemezek és az euforikus klasszikus zenei felvételek [javíthatnak](#) a hangulatunkon. Utóbbi ráadásul nemcsak a jókedvünkre lehet hatással, de az agyműködésünket is serkenti.

- A metáltól nem leszünk agresszívebbek.

Sőt, a gitártépés javíthatja az önbizalmat. Más tanulmányok azt mutatják, hogy a heavy metál akár a stressz kezelésében is segíthet. Az Iowai Állami Egyetem kutatása szerint azonban a metál antiszociális érzelmeket is kiválthat. Úgy tűnik, helyzet- és emberfüggő, hogy a metál erőszakosabbá vagy nyugodtabbá tesz bennünket – de ez az összes zenei stílusra igaz lehet.

Mi történik, ha visszafelé játszunk le egy country számot? A lovak összeszaladnak, a nőd visszajön, és feltámad a kutyád – mondja a vicc. Hát igen, a country tényleg nem a pozitív szövegvilágáról híres; nem csoda, hogy szélsőséges esetekben depressziót is okozhat.

A PLOS One folyóirat idén júniusban közölt egy tanulmányt, ami szerint [a szomorú zene hallgatása adott esetben javíthat a kedélyállapotunkon](#). Lehet benne valami: ha azonosulni tudunk a zene szomorúságával, attól jobban érezhetjük magunkat. Mások azonban azt állítják, hogy ez akár súlyosbíthatja is a helyzetet, így nem tanácsos depressziósan szomorú zenét hallgatni.

[Egy másik kutatásban](#) elemeire bontották, hogy milyen jellemzői vannak az egyes zenei stílusok rajongóinak. A vizsgálatban az egyes stílusokhoz a következő jelzőket társították:

- Blues: önbizalom, kreativitás, nyitottság, szelídség, nyugodtság.
- Jazz: nagyobb önbizalom, kreativitás, nyitottság, nyugodtság.
- Klasszikus zene: önbizalom, kreativitás, befelé fordulás, nyugodtság.
- Rap és hip hop: önbizalom, társaságközpontúság.
- Opera: nagyobb önbizalom, kreativitás, nagylelkűség.
- Country: nagy munkabírás, nyitottság.
- Reggae: nagy önbizalom, kreativitás, hajlam a lustaságra, társaságkedvelő, szelíd, nyugodt.
- Dance: kreativitás, társaságkedvelés, nem túl kedvesek.
- Indie: alacsony önbizalom, kreativitás, lustaságra való hajlam, kedvesség hiánya.
- Rock és heavy metál: alacsony önbizalom, kreativitás, lustaságra való hajlam, nem társaságkedvelők, kedvesek, nyugodtak.
- Popsláger-rajongók: magas önbizalom, nagy munkabírás, nyitottság, kedvesség - de hiányzik a könnyedség és a kreativitás.
- Soul: nagy önbizalom, kreativitás, társaságkedvelők, kedvesek és könnyedek.

## **Ne maradjon le semmiről!**

És mit hallgassunk, ha egyszerűen szeretnénk jól érezni magunkat? Ha hihetünk egy 2013-as kutatás eredményeinek – ahol a szerzők azt állították, hogy [megtalálták a zene élvezetért felelős agyterületet](#) –, a legnépszerűbb slágerek váltják ki a legnagyobb eufóriát. Ezt azonban ne vegyük készpénznek. Egy korábbi kutatás azt az eredményt hozta, hogy [a zene nemcsak egy agyterületünkre hat, hanem az összesre](#): a mozgásért, az érzelmekért és a kreativitásért felelős régiókra is. Biztos tapasztalták már, hogy milyen, amikor a zene ritmusára ütemesen mozgatjuk a lábunkat vagy a fejünket – na, ez például a motorikus funkciók aktiválását jelzi.

Szóval akkor hogy hat a zene az agyunkra? Erre a kérdésre kétféle válasz adható. Ahogy a fenti szövegből látszik, az egyik nagyon hosszú, de kevésbé pontos – és ez a cikk még csak az igazság tíz százalékát se fedi le. A rövidebb, egyszavas válasz viszont halálpontos: *mindenhogyan*.

## **3. / Lassul a pulzus és csökken a vérnyomás zenehallgatás alatt**

2017.07.

Közismert, hogy a zenehallgatás kiválóan csökkenti a stresszt és képes elterelni a figyelmünket a mindennapi problémákról. Ez a tulajdonsága a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők számára is hasznos lehet – de vajon bevethető-e a zene kiegészítő terápiaként?

Aki szereti a zenét, gyakran használja stresszoldásra a kedvenc számait. Nem csoda, hiszen a muzsika az egyik legjobb feszültségoldó, legyen szó akármilyen műfajról. Egy amerikai kutatás során azt vizsgálták a tudósok, milyen hatással van a zene a szívkoszorúér-betegségben szenvedőkre.

A szívbetegséggel küzdők ugyanis gyakran vannak kitéve stressznek és szorongásnak, ami tovább ronthatja az állapotukat, és a komplikációk nagyobb kockázatának teszi ki őket. A zenét már eddig is használták a különféle betegségekben szenvedők szorongásának és feszültségének csökkentésére, valamint a testi funkcióik javítására, de a szívkoszorúér-betegségben szenvedő páciensek esetében még nem értékelték a hatékonyságát.

### **Lassabb pulzus, mélyebb lélegzet**

A kutatók olyan korábbi vizsgálatok adatait vetették össze és értékelték, amelyek a szívkoszorúér-betegségben szenvedő betegek esetében a hagyományos terápia kiegészítéseként alkalmazott zeneterápia hatását vizsgálták, szemben azokkal az esetekkel, amikor kizárólag a hagyományos terápiát alkalmazták. Ha szükségessé vált, a korábbi kutatások készítőitől kiegészítő információkat szereztek be.

Az elemzésben összesen 23 vizsgálatot tekintettek át, amelyekben összesen 1451 résztvevőt vizsgáltak a kutatók. 21 kutatásban a zeneterápia alkalmazásába nem vontak be képzett zeneterapeutaikat.

Az eredmények szerint a zene mérsékelt hatást gyakorolt a szívkoszorúér-betegségben szenvedők szorongásának szintjére, ám a bizonyítékok nem voltak minden tanulmányban egyértelműek. A kutatások azonban bizonyították, hogy a zenehallgatás csökkenti a pulzus- és légzésszámot, valamint a vérnyomást. A két vagy több alkalommal történő zenehallgatást magukban foglaló kutatások kicsi, ám következetes fájdalomcsillapító hatásról számoltak be. Az összehasonlító elemzés szerint tehát bizonyítottnak tekinthető, hogy a zenehallgatás (az elemzett kutatások jó része a valamilyen hanghordozón rögzített zene hatását vizsgálta) jó hatással van a szívkoszorúér-betegségben szenvedők vérnyomására, pulzusszámára, légzésszámára, valamint a fájdalomérzetükre és szorongásukra.

Ám a kutatást végző tudósok azt is megjegyezték, hogy a bizonyíték nem erőteljes, és egyelőre a klinikai gyakorlatban való jelentősége is tisztázásra vár. Annak hatása is további elemzést igényel, ha a zeneterápiát képzett zeneterapeuta segítségével alkalmazzák.

## **Így csempésszen több zenét a mindennapjaiba**

Ne kerülje a zenehallgatást, ha nagyon stresszes! Lehet, hogy elsőre úgy gondolja, hogy ilyen feszülten nem igényel újabb zajforrást, ám az is megtörténhet, hogy épp a zene fogja megnyugtatni.

Hallgasson rádiót vagy CD-t az autóban.

A fürdőszobában és a konyhában is elhelyezhet egy (vízhatlan) rádiót vagy CD-lejátszót.

Vigyen magával zenelejátszót, vagy másolja fel a kedvenc számait a telefonjára, hogy kéznél legyenek, amikor tömegközlekedési eszközökkel utazik.

A tévé helyett kapcsolja be inkább a kedvenc zenéjét.

Ne szégyelljen együtt énekelni a kedvenc előadójával, és ha szeret táncolni, ne fogja vissza magát.

Lefekvés előtt hallgasson nyugtató hatású relaxációs zenét