

15 НЕЙМОВІРНИХ ПРИЧИН ЧАСТІШЕ СЛУХАТИ МУЗИКУ*

М. М. Чаппель

Якщо ви полюбляєте слухати музику, у вас чудова компанія. Чарльз Дарвін якось зауважив: «Якби в мене було ще одне життя, я взяв би за правило читати вірші та слухати музику принаймні один раз на тиждень». Альберт Ейнштейн говорив: «Якби я не був фізиком, я, мабуть, був би музикантом». Джімі Гендрікс називав музику своєю «релігією».

Останні дослідження доводять, що прослуховування музики покращує психічне благополуччя і фізичне здоров'я дивними, незбагненними шляхами. Кілька уроків музики можуть підвищити ваш коефіцієнт інтелекту й навіть здатні зберегти ясний розум у літньому віці. Ось 15 надзвичайних виявлених ученими переваг, які мають меломани перед тими, хто не надто цікавиться музикою.

1. МУЗИКА ПРИНОСИТЬ ЩАСТЯ

*Я не співаю, тому що я щасливий;
я щасливий, тому що я співаю.*

Вільям Джеймс

Дослідження доводять, що, коли ви слухаєте улюблену музику, у вашому мозку виділяється дофамін, нейромедіатор «гарного настрою». Валорі Салімпур, нейробіолог Університету Макгілла, ввела восьми шанувальникам музики радіоактивну речовину, що зв'язується з дофаміновими рецепторами після того, як вони прослуховували свою улюблену музику. З допомогою ПЕТ сканування було виявлено, що виділилася велика кількість дофаміну, який викликав в учасників експерименту щастя, збудження і радість.

Отож, наступного разу, коли вам треба буде поліпшити настрій, послухайте улюблені мелодії протягом 15 хвилин. Цього достатньо, щоб відчути ейфорію без жодних сторонніх речовин!

2. МУЗИКА ДОПОМАГАЄ БІГТИ

Якщо люди знайдуть щось для себе в моїй музиці, це має бути мотивація та усвідомлення того, що все можливо, доки ви працюєте над цим і не відступаєте.

Емінім

Марсело Бігліассі та його колеги виявили, що бігуни, які слухали швидко чи повільну мотиваційну музику, пробігли перші 800 метрів дистанції швидше, ніж ті, які слухали спокійні мелодії або взагалі не слухали музику. Якщо хочете бігати швидше — слухайте пісні, які надихають вас.

* Переклад та літературна обробка Н. В. Третьякової.

Друкується за виданням: Чаппель М. М. 15 неймовірних причин частіше слухати музику // Педагогічна майстерня. — 2016. — № 11.

3. МУЗИКА ЗМЕНШУЄ СТРЕС І ПОКРАЩУЄ ЗДОРОВ'Я

Гадаю, що сама музика вже дарує зцілення. Це просто вибух людяності. Це те, що нас чіпляє. Незалежно від того, до якої культури ми належимо.

Біллі Джоел

Прослуховування улюбленої музики знижує рівень гормону стресу кортизолу в організмі, і це зменшує наслідки хронічного стресу. Це важливе відкриття, адже саме стрес є причиною 60 % усіх наших хвороб і недуг. Дослідження показують, що імунна система людей, які активно беруть участь у створенні музики — грають на різних ударних інструментах або співають, — розвивається краще, ніж у пасивних слухачів.

Щоби зберегти спокій та здоров'я протягом напруженого дня, увімкніть радіо. Підспівуйте та притупуйте ногами в такт, щоб отримати максимальну користь для здоров'я.

4. МУЗИКА ДОПОМАГАЄ КРАЩЕ СПАТИ

Музика змиває з душі пил повсякденного життя.

Бертольд Ауербах

Понад 30 % американців страждають від безсоння. Дослідження показало, що студенти, які слухали релаксаційну класичну музику протягом 45 хвилин, перш ніж піти до ліжка, спали значно краще, ніж студенти, які слухали аудіокнигу або займалися своїми звичними вечірніми справами. Якщо у вас виникли проблеми зі сном, спробуйте ввечері послухати твори Баха або Моцарта — це допоможе вам заснути значно краще.

5. МУЗИКА ДОПОМАГАЄ ПЕРЕМОГТИ ДЕПРЕСІЮ

Музика була моїм притулком. Я могла заповзти поміж нотами й опертися спиною на самотність.

Майя Енджелу

Понад 350 мільйонів людей у всьому світі страждають від депресії. 90 % із них страждають на безсоння. Під час дослідження було виявлено, що прояви симптомів депресії значно зменшилися в групі, учасники якої слухали перед сном класичну музику, на відміну від учасників із двох інших груп. Ще одне дослідження Ханса Йоахима Траппа в Німеччині доводить, що користь музики для пацієнтів із симптомами депресії залежить від стилю музики. Медитативні та класичні мелодії покращують настрій, а от техно й хеві-метал, навпаки, роблять його ще гіршим.

Наступного разу, коли вам буде сумно, увімкніть класичну або медитативну музику — і ви відчуєте, як покращується ваш настрій.

6. МУЗИКА ДОПОМАГАЄ МЕНШЕ ЇСТИ

Відчувається своєрідна дружба між музикою та їжею.

Томас Гарді

Дослідження, проведене в Технологічному Інституті Джорджії, показало, що м'яке освітлення і приглушена музика в приміщенні для їжі допомагають споживати менше калорій і водночас отримувати більшу насолоду від смаку страв. Якщо ви намагаєтесь приборкати свій апетит, спробуйте затемнити світло і слухати м'яку музику під час їди.

7. МУЗИКА ПОКРАЩУЄ НАСТРІЙ ПІД ЧАС КЕРУВАННЯ АВТОМОБІЛЕМ

Я це люблю. Не відволікаючись, на самоті сидіти в автомобілі та слухати музику під час дощу. Є ще так багато чудових пісень, які варто заспівати.

Еліссон Краусс

Дослідження, проведене в Нідерландах, показало, що прослуховування музики може покращити настрій за кермом автомобіля, і це, у свою чергу, змусить вас поводитися обережніше, ніж якби ви не слухали музику. Наступного разу, відчувши роздратування під час водіння, увімкніть музику, щоб поліпшити стан душі. Це не завадить керуванню автомобілем, а, навпаки, зробить його безпечнішим.

8. МУЗИКА ПОКРАЩУЄ ЗДАТНІСТЬ ДО НАВЧАННЯ ТА ПАМ'ЯТЬ

Музика — це мова пам'яті.

Джоді Піколт

Дослідники виявили, що музика може допомогти запам'ятовувати та згадувати інформацію краще, але це залежить від того, наскільки вам подобається музика, та від того, чи є ви музикантом або ні. Досліджувані намагалися запам'ятати японські ієрогліфи, слухаючи музику, яка їм здавалася позитивною або нейтральною. Згідно з результатами, учасники-музиканти навчалися краще під нейтральну музику, але показували кращі результати під час тестування під позитивну музику. Не-музиканти, навпаки, краще навчалися під позитивну музику, а от тестування проходили краще під нейтральну музику.

Запам'ятайте ці результати. Тепер ви маєте більш ефективну стратегію підготовки до наступного тесту.

9. МУЗИКА ДОПОМАГАЄ ПАЦІЄНТАМ РОЗСЛАБИТИСЯ ПЕРЕД ОПЕРАЦІЄЮ ТА ПІСЛЯ НЕЇ

Той, хто співає, відлякує свої біди.

Мігель де Сервантес

Дослідники виявили, що прослуховування релакс-музики перед операцією зменшує хвилювання. Насправді це навіть ефективніше, ніж пероральний прийом мідазоламу, снодійного засобу, що зазвичай уживають перед операцією та має недоречні побічні ефекти, такі як кашель і блювота. Інші дослідження показали, що прослуховування заспокійливої музики під час постільного режиму після операції на відкритому серці сприяє повнішому розслабленню.

У всьому світі щороку проводять 234 мільйони порожнинних операцій. Якщо ви або ваш знайомий готуєтесь до операції, не забудьте про заспокійливі мелодії для зменшення хвилювання. Музика може виявитися навіть ефективнішою та, безумовно, має менше побічних ефектів, ніж ліки, які вона замінює.

10. МУЗИКА ЗМЕНШУЄ БІЛЬ

Музика гарна тим, що, коли ви чуєте її, ви не відчуваєте болю.

Боб Марлі

Під час дослідження в Дрексельському університеті у Філадельфії було виявлено, що музична

терапія зменшує біль відчутніше, ніж стандартні методи лікування онкологічних хворих. Іще одне дослідження показало, що музика може зменшити біль у пацієнтів відділень інтенсивної терапії та геріатричних відділень, але потрібно використовувати для цього класичні твори, медитативну музику або пісні на вибір пацієнта.

Боб Марлі мав рацію: прослуховування улюбленої музики притлумить ваш біль.

11. МУЗИКА ПОВЕРТАЄ СПОГАДИ ПАЦІЄНТАМ ІЗ ХВОРОБОЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Минуле, яке не повернути жодним іншим способом, застигає, мов у бурштині, в музиці, і люди можуть повернути забуті почуття.

Олівер Сакс

Некомерційна організація під назвою Music & Memory («Музика та пам'ять») допомагає людям літнього віку з хворобою Альцгеймера та іншими деменціями згадувати, ким вони є, прослуховуючи свої улюблені пісні. Таке «пробудження» часто є досить драматичним. Наприклад, послухавши музику своєї молодості, хворі, прикуті до інвалідного візка, що ледь можуть говорити, починають підспівувати Кебу Келлоуею та із захопленням розповідати про своє життя.

Доктор Лаура Москеда, директор геріатричного відділення Каліфорнійського університету Школи медицини в Ірвайні, пояснює, що, оскільки музика впливає на численні ділянки мозку, вона стимулює ті нервові шляхи, які ще залишаються здоровими.

Кожна третя літня людина помирає від хвороби Альцгеймера або подібної деменції, тож швидше за все серед ваших знайомих є такі люди. Щоб поспілкуватися з друзями і близькими, які страждають на віковій деменції, спробуйте увімкнути їхні найулюбленіші мелодії.

12. МУЗИКА ДОПОМАГАЄ ОДУЖАТИ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ

Я знаю, чому птах у клітці співає.

Майя Енджелу

Дослідження в Гельсінському університеті показало, що в пацієнтів після інсульту, які слухали музику, обрану ними самими, протягом двох годин на день, відновлення когнітивних функцій минало значно краще порівняно з тими, хто слухав аудіокнижки або кому не пропонували матеріалів для прослуховування. Більшість із цих

мелодій становили пісні зі словами, що дозволяє припустити, що саме поєднання музики й голосу зміцнює слухову й вербальну пам'ять пацієнтів.

Інсульт є п'ятою за поширеністю причиною смерті в Сполучених Штатах. Якщо хтось із ваших знайомих нещодавно переніс інсульт, якомога частіше вмикайте для нього його улюблені пісні. Їх прослуховування може значно прискорити одужання.

13. МУЗИКА ПОКРАЩУЄ ВЕРБАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Музика для душі — те саме, що слова для розуму.

Modest Mouse

Дослідження, проведене в Йоркському університеті, показало, що після всього лише одного місяця навчання музики (вивчення ритму, тональності, мелодій та заняття з вокалу) у 90 % дітей 4–6 років значно покращився вербальний інтелект. Дослідник Сільвен Морено вважає, що вивчення музики має «ефект переносу навички», який поліпшує здатність дітей розуміти слова й пояснювати їхнє значення. Іще одне дослідження показало, що дорослі жінки й діти з музичною освітою показували кращі результати, ніж ті, хто не займався музикою, під час виконання тестів на словесну пам'ять.

Незалежно від того, дорослий ви чи дитина, якщо ви хочете покращити свої мовні навички — спробуйте брати уроки музики!

14. МУЗИКА ПІДВИЩУЄ КОЕФІЦІЄНТ ІНТЕЛЕКТУ Й АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ

Музика може змінити світ, адже вона може змінити людей.

Боно

Дослідження показують, що заняття музикою дозволяють очікувати високої академічної успішності та коефіцієнту інтелекту від дітей раннього віку. Під час дослідження 6-річні діти, які брали уроки гри на клавішних інструментах або співу в невеликих групах протягом 36 тижнів, мали значно помітніше підвищення коефіцієнту інтелекту та успіхів під час проходження стандартизованих навчальних тестів, ніж діти, які займалися в драматичному гуртку або не відвідували додаткових занять. Найкращими були результати дітей із груп, що займалися співом.

Щоб допомогти дітям досягти успіхів у навчанні, запропонуйте їм навчитися співати або грати на музичному інструменті.

15. МУЗИКА ПІДТРИМУЄ ЗДОРОВ'Я МОЗКУ В ЛІТНЬОМУ ВІЦІ

*Музика є справжнім подихом життя.
Ми їмо, щоб не померти з голоду.
Ми співаємо, щоб почути, що ми живі.*
Ясіна Хадра

Дослідження, у якому брали участь здорові літні люди, показало, що ті, хто мають десять чи більше років досвіду занять музикою, показують вищі результати під час проходження когнітивних тестів, ніж музиканти, які займалися музикою від одного до дев'яти років. Не-музиканти ж досягли найнижчих результатів. «Щоб навчитися гри на музичному інструменті, потрібні роки навчання й репетицій, і при цьому утворюються нові нервові зв'язки в мозку, які компенсують зниження когнітивних здібностей під час старіння», — говорить провідний дослідник Бренда Ханна-Пледді.

Бізнес-магнат Уоррен Баффет зберігає ясний розум у 84 роки, граючи на гавайській гітарі.

Ніколи не пізно почати грати на музичному інструменті — і вигравати.

Платон мав рацію, коли казав: «Музика й ритм знаходять шлях у найпотаємніші місця душі». Неважливо, молодий ви чи старий, здоровий чи хворий, щасливий чи нещасний, музика може поліпшити якість вашого життя численними способами. Вона зменшує стрес і хвилювання, покращує настрій та здоров'я, допомагає краще спати, пригнічує біль і навіть робить вас розумнішими.

За результатами останніх досліджень, музика «може передавати основні людські почуття, незалежно від культурного та етнічного підґрунтя слухача». Ми щойно почали усвідомлювати всі способи, якими ця універсальна мова може зробити світ кращим. Замість того щоб скорочувати кошти на музичні та художні програми в школах, чому б не витратити їх на вивчення всіх найпотаємніших місць, яких досягає музика, щоби продовжувати використовувати її дивовижні переваги? ■

Чудова новина!

Відтепер на сайті <http://book.osnova.com.ua>

ЗНИЖКИ ЩОТИЖНЯ!



Створено новий розділ — «Книги тижня»!

- Щотижня — нові пропозиції, нові книги!
- Заходьте та купуйте посібники за низькими цінами!



ОСНОВА
СВІДІМІСТЬ І ПРАДА