

Klinika za psihijatriju Vrapče
Referentni centar Ministarstva zdravstva za psihosocijalne metode
Hrvatsko društvo za kliničku psihijatriju Hrvatskog liječničkog zbora
Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ „Dr. Andrija Štampar“
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

GLAZBA ZA OPUŠTANJE U PREVENCIJI NEGATIVNOG UTJECAJA STRESA TE U KONTROLI TJESKOB I POBOLJŠANJU SPAVANJA

Preporuke za izbor glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja

Sažetak: Glazba ima povoljne učinke na smanjenje negativnih posljedica stresa i smanjivanje tjeskobe. Preporuke za slušanje glazbe za opuštanje (GO) 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. pozadinska 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 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, s čime nam je na raspolaganju moćan alat za prevenciju negativnih posljedica stresa.

Mehanizam djelovanje

Povoljni utjecaj GO 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 veliki broj moždanih regija, pa tako 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, složenošću glazbe, harmonijom i tekstom 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 bilo 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 glazbe. 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. Preporuča se instrumentalna glazba jer glazba s tekstom izaziva asocijacije koje mogu ometati proces opuštanja. Pokazalo se da opuštauća neutralna glazba povoljno djeluje na povećanje radne produktivnosti pa se preporuča u radnom okruženju.

Istraživanja klasične glazbe pokazala su da glazba koja ima veliki 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 je pokazala povoljne učinke na zdravlje. Ova glazba pokazuje učinkovitost u smanjenju pulsa, usporenju disanja i snižavanju krvnog tlaka te izaziva kognitivni i emocionalni doživljaj opuštanja.

Također, postoje istraživanja koja govore u prilog učinkovitosti glazbe gore navedenih obilježja koja je usklađena na frekvenciju od 432 Hz u izazivanju opuštanja. U novije vrijeme postoje i posebno skladane kompozicije prema ovim kriterijima kao što je kompozicija J.J. Mexnera, pijanista našeg 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 opuštauća glazba imati povoljne učinke na sve pojedince, važno je da postoji ponuda izbora opuštauće glazbe unutar koje osoba može odabrati što mu 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 glazbu za grupu ljudi kao pozadinsku glazbu tada to treba biti glazba koja je za većinu ljudi neutralna i ne izaziva kod njih osjećaj nelagode. Nikako nemojte slušati glazbu koja vas iritira ili vam stvara napetost.

U prilogu je ponuda liste glazbe koju smo mi izabrali prema slijedećim kriterijima („Play lista“).

1. Pretražili smo neke internet stranice koje nude glazbu za opuštanje i izabrali one 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 koja je korištena u istraživanjima koja su potvrdila povoljni učinak na zdravlje.
4. Ispitali smo 15 dobrovoljaca koji su slušali ovu glazbu i izjavili da za njih ima opuštajući efekt.
5. Ponudili smo glazbu za stimuliranje raspoloženja, koja se može koristiti za poticanje motivacije i energije.

Što vi trebate učiniti ako želite koristiti glazbu za opuštanje?

- ✓ 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: 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 pažnju sa zadatka koje izvršavate.

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

Upotreba GO 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 stoga 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 prije spavanja jer umirujuća glazba može poboljšati kvalitetu sna.
4. Glazba ima smirujući i stimulirajući efekt te se ovisno o odjelu (akutni, rehabilitacija) i razdoblju dana može birati više opušajuća 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 ju slušati kad i koliko želimo. Može pomoći da otklonimo negativne učinke stresa.
- Preporučamo da uz GO primjenjujete vježbe (trbušnog) disanja (opisano u uputama za vježbe disanja). Ne preporučamo slušati GO tijekom upravljanja motornim vozilom!

Preporuke pripremili: *Sladana Štrkalj Ivezić, Krešimir Radić, Domagoj Vidović, Vedran Bilić, Marija Kušan Jukić i Danijela Štimac Grbić*

PRILOG: PLAY LISTA

VAŽNO: Za otvaranje linka potrebno je držati pritisnutu tipku Ctrl i kliknuti mišem na link!

GLAZBA KOJA UMIRUJE I POTIČE SPAVANJE Slušati 30-60 minuta vremena prije spavanja	
Spori klavir (10 h)	https://youtu.be/70f15qHgm1A
Nocturno Chopin op 9 (5 min)	https://youtu.be/Nb3vj9zTHX0
Peder B. Helland (10 min)	https://youtu.be/U3KTy6Brv8M
Peder B. Helland - tropska kiša za spavanje (3 h)	https://youtu.be/VBQ1sE1Qwoc
Weightless” Marconi Union (10 h)	https://youtu.be/qYnA9wWFHLI
GLAZBA ZA RELAKSACIJU I UMIRENJE Slušati u situacijama kad se želite opustiti, Moguće koristiti i kao pozadinsku glazbu tijekom rada	
Peder B. Helland (1 h)	https://youtu.be/-b4BjxrIp8o https://youtu.be/ICOF9LN_Zxs
Peder B. Helland (1 h)	https://youtu.be/aXYtJB7Qslk
Relaksacija piano (3 h)	https://youtu.be/Sg-ucNFd_0s
Still water (Mrvica; 5 min)	https://youtu.be/KtHe9IHJPAo
Claudine (Mrvica; 5 min)	https://youtu.be/Nkgezt05MOE
Za Elisu (4 min)	https://youtu.be/e4d0LOuP4Uw
Mozart heal the body (1 h)	https://youtu.be/7vL3kHYZIDQ
Mozart 432Hz (1 h)	https://youtu.be/A7xYccLIO3g
432 Hz (1h)	https://youtu.be/AUUebnNHdQs
52H HZ (1 h)	https://youtu.be/S1fj3ijJOGU
Čarobna flauta (1 h)	https://youtu.be/mUQaPm0KJ9g

RELAKSIRAJUĆA, DIJELOM UMIRUJUĆA I POTICAJNA GLAZBA	
Ne slušati uvečer!	
432 Hz umirenje i poticajno raspoloženje (1 h)	https://youtu.be/Z0-jTY6qWWA https://youtu.be/vSyt3D1eut8
Mozart Happy classical music (2 h)	https://youtu.be/Fisz0-lp4Jc
GLAZBA ZA PODIZANJE RASPOLOŽENJA I POTICANJE KONCENTRACIJE	
Valceri (52 min)	https://youtu.be/euM9O6Qaog8
Na lijepom plavom Dunavu (6 min)	YouTube link
	https://youtu.be/vAZbMjuM3dl
Radetcky March A. Rieu (3 i 2 min)	https://youtu.be/qRK-GeofPYs
Johann Strauss Vienna Waltz (2 min)	https://youtu.be/U4J0MKsG_is
	https://youtu.be/LAVvBF7m260
Johann Strauss Emperor Waltz Op. 437 (11 i 24 min)	https://youtu.be/inb3E9au7Q4
Brahms Mađarski ples (7 min)	https://youtu.be/O192eo9zbT4
UMIRUJUĆE I POTICAJNO ZA RASPOLOŽENJE	
Chopin 432 Hz „Izbor Nocturna“ (52 min)	https://youtu.be/3mi145S-HfQ
Mozart poticajna glazba (2 h)	https://youtu.be/p2OuCmW_HMY
Mozart „Brain power“ (2 h)	https://youtu.be/iUohO2MSot8
Mozart za koncentraciju i relaksaciju (3 h)	https://youtu.be/vwIUIJbIU57s
Klasična muzika za koncentraciju, učenje i rad (3 h)	https://youtu.be/BMuknRb7woc
Mozart za koncentraciju i učenje (3 h)	https://youtu.be/VB6SIK18Md0
Mozart Mala noćna muzika (2,5 h)	https://youtu.be/lr3Rw2wcugI
Mozart „Brain power“ (2,5 h)	https://youtu.be/7JmprpRiEY
Chopin (1h)	https://youtu.be/TqyLnMa3DJw

ZBORSKA GLAZBA ZA RELAKSACIJU	
Miserere mei Deus (Gregorio Allegri)	https://youtu.be/XYjojFcMzUw
Mother of God, here I stand (John Tavener)	https://youtu.be/EqsMBX9Kxm4
Nigra sum (Piero della Francesca)	https://youtu.be/vwcItfgEBeY
Es ist ein Ros entsprungen (arr. J. Sandstrom)	https://youtu.be/O_iQqVQZey0
Pater Noster & Ave Maria (Josquin Des Prez)	https://youtu.be/oTKYAAJG66U
Northern Lights (Ola Gjeilo)	https://youtu.be/rg-TGaNKqhk
Ti, ljubov sviataya (Georgij Sviridov)	https://youtu.be/j28C-bzx6iI
Stemning (Hugo Alfvén)	https://youtu.be/M5Hjfwwm68M
The Blue Bird (Charles Villiers Stanford)	https://youtu.be/UNdeCzrdnpE
Contre qui, rose (Morten Lauridsen)	https://youtu.be/MDgEudNrzsY
This Marriage (Ed Rex)	https://youtu.be/wLtW0F9QER8
Afternoon on a Hill (Colin Britt)	https://youtu.be/YddLjuDAkUY
Se per havervi, oime (Morten Lauridsen)	https://youtu.be/DPxQnnVKqu8
Thou, my love, art fair (Bob Chilcott)	https://youtu.be/Mccie964FIQ
Lully, Lulla, Lullay (Philip Stopford)	https://youtu.be/-7qYeZcOioI
Sleep (Eric Whitacre)	https://youtu.be/GeLW43SqqbA

BUDITE KREATIVNI, NAPRAVITE SVOJ POPIS GLAZBE

(vlastitu PLAY LISTU)

U SKLADU S KRITERIJIMA OPUŠTAJUĆE GLAZBE!