Śpiewać każdy może – wyśpiewaj sobie zdrowie!

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: czwartek, 04, luty 2021 18:03
Alicja Cisowska
Odsłony: 1231

Poprawia nastrój, zmniejsza poczucie osamotnienia, może nawet usprawniać pamięć i zdolności poznawcze. Działa szczególnie dobrze, gdy dzieli się go z innymi. Mowa o śpiewie. To także świetny sposób dla matek na kontaktowanie się z dziećmi, nawet dopiero co urodzonymi. Sprawdź komu jeszcze i na co może pomóc śpiewanie.

Śpiewanie może cię uczynić szczęśliwszym – przekonują na przykład naukowcy z University of East Anglia. Badacze sprawdzili wpływ wspólnego śpiewu na ludzi z problemami psychicznymi, w tym z depresją i zaburzeniami lękowymi. U osób, które wzięły udział w sześciomiesięcznym programie „Sing Your Heart Out" nastąpiła wyraźna poprawa.

- *Odkryliśmy, że śpiewanie w grupie pomaga ludziom wyzdrowieć z psychicznych zaburzeń* - mówi kierujący badaniem prof. Tom Shakespeare.

Szczególnie dobrze, zdaniem naukowców, działało właśnie połączenie śpiewu z kontaktem z innymi ludźmi, co było możliwe dzięki temu, że w programie mógł uczestniczyć prawie każdy, niezależnie od talentu, czy umiejętności. Nie było też presji na efekty – śpiewano dla przyjemności. Dzięki temu, jak podkreślają naukowcy, ochotnicy mogli po prostu wziąć udział w zabawie i poczuć radość.

- *Słyszeliśmy, jak mówili o tej inicjatywie, że ratuje im życie i że ocaliła ich psychiczne zdrowie. Inni mówili, że nie byłoby ich tutaj bez niej, po prostu nie daliby rady. Szybko więc zauważyliśmy kolosalny wpływ programu* - opowiada prof. Shakespeare.

- *Model programu 'Sing Your Heart Out' oferuje nieobciążający, niedrogi sposób poprawy zdrowia psychicznego do zastosowania we wspólnocie ludzi* - podkreśla.

Pozytywne wyniki przyniosło też badanie zrealizowane przez University of California z San Francisco. Okazało się, że udział w społecznych chórach obniżał poczucie osamotnienia i zwiększał zainteresowanie życiem wśród seniorów.

- *Nasze obecne systemy opieki zdrowotnej i funkcjonowania społeczeństwa nie są przygotowane, aby dobrze wspierać szybko rosnącą grupę starszych osób* - przestrzega prof. Julene Johnson, autorka badania.

- *Spory odsetek tych ludzi doświadcza samotności i społecznej izolacji. Często pojawia się u nich depresja. Powstała potrzeba opracowania nowych podejść, aby pomóc starszym ludziom w angażowaniu się w życie społeczne i relacje* - podkreśla ekspertka.

W jej badawczym projekcie 12 ośrodków dla seniorów wprowadziło tygodniowe zajęcia w chórze przeznaczone dla osób powyżej 60 roku życia. Poprawę samopoczucia i życiowego zaangażowania naukowcy określili jako „znaczącą". Zbadali także, czy cotygodniowy śpiew wpłynął na zdolności poznawcze i zdrowie fizyczne. Tutaj niestety nie zauważyli różnic.

Lepsza pamięć i intelekt

Tymczasem zespół z Uniwersytetu w Helsinkach poinformował, że zajęcia muzyczne, a szczególnie śpiew, przyniosły korzyści w sferze działania pamięci oraz poprawiały nastrój osób z wczesną fazą demencji. Śpiewanie usprawniło pamięć roboczą, funkcje wykonawcze (aktywność umysłową sterującą

Phoca PDF

przebiegiem procesów poznawczych) i orientację, szczególnie u osób z łagodną demencją i poniżej 80. roku życia. Śpiew pomagał też złagodzić depresję.

Co ważne, na korzyści z muzycznych zajęć nie miało wpływu wcześniejsze doświadczenie z instrumentami czy śpiewem.

- Biorąc pod uwagę rosnące globalne obciążenie demencją i ograniczone możliwości systemu opieki zdrowotnej w pomaganiu ludziom z demencją i ich opiekunom, ważne jest poszukiwanie alternatywnych sposobów podtrzymania i stymulowania poznawczych, emocjonalnych i społecznych możliwości osób z tej populacji – zwraca uwagę dr Teppo Särkämö, autor badania.

- Uzyskane przez nas wyniki sugerują, że organizowane dla przyjemności muzyczne zajęcia można łatwo wprowadzić i wykorzystać przy rehabilitacji osób z demencją. Szczególnie stymulujące i angażujące aktywności, takie jak śpiewanie, wydają się być bardzo obiecujące jako metoda podtrzymania działania pamięci na wczesnych etapach demencji – podkreśla specjalista.

Badacze z University of Montreal zbadali z kolei wpływ śpiewu na niemowlęta. W przeprowadzonych eksperymentach niemowlęta pozostawały spokojne dwa razy dłużej, gdy słuchały piosenek, niż gdy uspokajane były mową.

- Wiele badań sprawdzało, jak śpiew i mowa wpływają na uwagę niemowlaków, ale my chcieliśmy się dowiedzieć, jak wpływa on na ich samokontrolę emocjonalną - opowiada prof. Isabelle Peretz z należącego do uniwersytetu Center for Research on Brain, Music and Language.

- Samokontrola emocjonalna naturalnie nie jest u niemowląt wykształcona i wierzymy, że śpiewanie pomaga dzieciom ją rozwinąć – dodaje badaczka.

Na dzieci pozytywnie działało nawet odtwarzanie piosenek im nieznanych i śpiewanych w innym języku.

- Nawet w relatywnie sterylnym środowisku, bez bodźców wizualnych czy dotykowych, głos śpiewającej kobiety wydłużał pozytywny lub neutralny stan dziecka i zmniejszał jego stres - opowiada prof. Peretz.

Zdaniem naukowców wyniki te mają szczególne znaczenie w obecnych czasach, a szczególnie w krajach zachodnich, ponieważ matki zwykle mówią do dzieci dużo częściej niż im śpiewają. W ten sposób tracą korzyści, jakie śpiew daje dzieciom w regulowaniu emocji.

Warto też dzieciom śpiewać zaraz po urodzeniu – wskazuje badanie przeprowadzone na Uniwersytecie w Tel Awiwie. Jego autorzy przyjrzeli się noworodkom i ich matkom, kiedy miały z dziećmi bliski kontakt typu skóra do skóry. Część kobiet dodatkowo dzieciom śpiewała. W tej drugiej grupie noworodki miały zdrowszy rytm serca, a matki odczuwały mniej stresu.

- Zalecamy łączenie kangurowania i matczynego śpiewu u stabilnych wcześniaków. Te bezpiecznie, niedrogie i łatwe do zastosowania terapie można wykorzystać w dziennych oddziałach neonatologicznych – doradza kierujący pracami dr Shmuel Arnon.

Badacze z Uniwersytetu w Lund zalecają jednak ostrożność jeśli chodzi o śpiewanie w czasie pandemii. Szwedzki zespół naukowców sprawdził, jak wygląda emisja aerozoli śliny wyrzucanych z ust i ryzyko

Phoca PDF

przekazania wirusa.

- Istnieje wiele doniesień o rozprzestrzenianiu się COVID-19 w związku ze śpiewaniem w chórach. Z tego powodu wprowadzano różne ograniczenia na całym świecie, aby uczynić śpiewanie bezpieczniejszym. Jak dotąd nie było jednak naukowych badań odnośnie ilości cząstek aerozolu i większych kropelek wyrzucanych, kiedy ktoś śpiewa - informuje prof. Jakob Löndahl.

W badaniu tym wzięło udział 12 zdrowych śpiewaków i dwie osoby z COVID-19. Siedmiu z ochotników było przy tym profesjonalnymi śpiewakami operowymi. Według badań śpiewanie, szczególnie głośne i bogate w spółgłoski powoduje emisję dużych ilości cząstek aerozolu i kropel!

- Niektóre krople są na tyle duże, że przemieszają się tylko kilka decymetrów, zanim spadną na podłogę, inne są mniejsze i mogą unosić się nawet kilka minut. Szczególnie artykulacja spółgłosek powoduje wyrzucanie dużych kropel, przy czym najwięcej ich powstaje przy spółgłoskach B i P - wyjaśnia Malin Alsved współautorka badania.

Naukowcy zmierzyli także ilość wirusa w pobliżu śpiewających osób z COVID-19. Co ciekawe, próbki powietrza nie zawierały możliwych do wykrycia, aktywnych cząstek wirusowych. Badacze zwracają jednak uwagę, że liczba wirusów może być inna w różnych częściach dróg oddechowych i u różnych ludzi. Jeśli ktoś chce śpiewać wspólnie z innymi, badacze zalecają więc zachowanie dystansu, higieny i śpiew w dobrze wentylowanych pomieszczeniach.

- Kiedy śpiewacy nosili proste maseczki, wychwytywały one większość aerozolu i kropel. Ich ilość była wtedy porównywalna do tej, jaka powstaje przy zwykłej mowie - mówi prof. Löndahl.

Więc podsumowując „Śpiewać każdy może” – Zatem, jeżeli możemy i lubimy to śpiewajmy!

Źródło: pap-mediaroom.pl

Phoca PDF