Автор: admin
06.01.2013 12:13 -

Легко на сердце от песни веселой, или Какая музыка снижает давление?

Воздействие музыки на организм – любимая тема исследователей, причем, не только психологов, но и физиологов, терапевтов. То, что музыка в силу своей звуковой природы затрагивает практически все органы – общеизвестно, но пока особой ясности нет ни с чем, хотя уже делались слабые попытки изучать воздействие музыки на самые разнообразные органы. Вплоть до печени и почек.

И занимались этим вопросом испокон веков. С глубокой древности дошли до нас всевозможные, порой анекдотические, свидетельства и наставления. И от подагры, считалось, музыка способна избавить, и чуму прогнать. Под музыку ели (и сейчас не прочь – благотворно на пищеварительные процессы воздействует), музыку считали неплохим противоядием, даже пытались излечить глухоту и останавливать кровь. За музыку брались остеопаты, даже гинекологи.

Любимым органом исследований в наше время остается, конечно же, мозг. Ведь даже младенец умеет отличать консонанс от диссонанса, и давно считается доказанным, что музыка активизирует те же участки мозга, что и прочие вещи, которые доставляют нам немалое удовольствие в жизни, и что мы делаем, не задумываясь о причинах этого удовольствия.

Самое странное, что довелось прочитать на эту тему в работах немецкого психолога Кёльша, – описание исследования участка мозга, который отзывается на фрагмент оперы Рихарда Штрауса «Саломея». (Это не из тех Штраусов, что вальсы сочиняли, а еще более «серьезный» композитор, последний немецкий романтик). А отозвался и обработал музыкальный фрагмент тот же самый участок мозга, который отзывается на слово «свобода». Вот так, оказывается, вполне абстрактное понятие имеет свое месторасположение в наших мозгах, оно известно, и этот факт, кстати, не может не настораживать…

А в 2008 году были проведено два независимых исследования, одно – в Италии, другое – в США. И во Флоренции, и в Балтиморе одновременно выяснялась связь между прослушиванием музыки и кровяным давлением. В первом случае доказали, что получасовое ежедневное прослушивание классической, народной кельтской или индусской музыки является хорошим подспорьем в борьбе с повышенным кровяным

давлением. Говорят даже о значительном снижении давления у гипертоников.

В середине ноября этого же года были опубликованы данные из Балтиморского университета. Они же были озвучены на научной конференции врачей в Нью-Орлеане. Результаты эксперимента расцениваются как один из методов превентивной стратегии для лечения больных с сердечно-сосудистыми проблемами, особенно с гипертонической болезнью.

В приведенном эксперименте участникам-добровольцам предлагалось принести записи своей любимой музыки – большинство выбрало кантри. Им также проигрывались записи тяжелого рока и, наконец, мелодии, предназначенные для релаксационных целей. Ставились и видеокассеты с юмористическими сценками.

Несложные, но скрупулезные расчеты показали, что прослушивание любимой музыки расширяло кровеносные сосуды на 26%, в то время как смех от просмотра юмористических передач – только на 19% (правда, передачи, в отличие от музыкальных записей, выбирались самими исследователями, которые вполне допускают, что чувство юмора может не совпадать: то, что кажется уморительно смешным одному, вряд ли отзовется столь же заливистым смехом у другого человека). А вот тяжелый рок уже сужает сосуды на 6% – и это считается абсолютно объективным результатом.

Почему же давление упорно снижается при прослушивании любимой музыки – достоверно неизвестно. Предполагается, что это связано с количеством вырабатываемого эндорфина (гормона удовольствия). И дело совсем не в кантри, а в том, что испытуемые слушали именно ту музыку, которая именно им приносила удовольствие.

А вот вопрос о том, почему разным людям нравится разная музыка – еще более сложен, и до него дойдут еще не скоро. Естественно, что способности к восприятию музыки можно и должно развивать. Но если вдруг вам нравится что-то необычное или, наоборот, банальное, значит, так тому и быть. Это – ваше. И вполне подойдет для медицинских целей. (Что не значит, конечно, невозможности дальнейшего развития в этой сфере).

И даже если вы не меломан и вообще безразличны к музыке, наверняка у вас все же найдется хотя бы парочка мелодий, может быть, самых незатейливых, но которые вам нравятся и приносят удовольствие. Сделайте свой выбор и слушайте себе на здоровье.

В буквальном смысле слова – на здоровье.

Автор - **Галя Константинова**
Источник