

TERAPIJA GLAZBOM

Je li vam poznat onaj osjećaj kad vam ništa nije po volji, kad vam ništa ne ide ili kad imate osjećaj da su svi protiv vas? Ako znate taj osjećaj, sigurno ste barem jedanput u životu čuli za savjet: „slušaj glazbu!“. Ja sam jedna od onih osoba koja će vam dati baš takav savjet. Zašto? Jer je glazba lijek za takve stvari. Ona stvarno liječi depresiju, strah, melankoliju i slične bolesti psihe. Iako se glazba smatra najboljim prijateljem ona je također i liječnik. I to podosta dobar. Zbog takvog učinka glazbe na naš mozak i na naše stanje, liječnici u 19. stoljeću počeli su koristiti tehniku koju su otkrili ljudi u antičkom vremenu - glazbu kao terapiju. Ta odluka koju su liječnici donijeli vrlo je dobro prošla u svijetu. Prema raznim usporedbama i istraživanjima dokazalo se da su ljudi koji koriste terapiju glazbom znatno bolje volje no ljudi koji hodaju na „obične“ terapije.

Sve to zvuči super, ali ima jedna informacija koja nije zadovoljila obožavatelje novije glazbe. Naime najučinkovitija glazba za terapiju jest klasična glazba. Na naš mozak ona utječe kao predivno uživanje u sauni. Beethovenova glazba regulira otkucaje srca, utječe na dobrobit pluća i bronha te poboljšava imunitet. Svejedno, ako niste ljubitelj klasične glazbe, ne očajavajte. Pustite nešto što je vama dobro, npr. ako volite jazz ili blues vidjet ćete da ste opušteniji i kreativniji nego prije. Ako pak volite rock, uživajte u nekom koncertu rock grupe i osjećat ćete se bolje.

Po ovom što sam napisala, glazba liječi tipične tinejdžerske bolesti; depresiju, strah, samoću itd., ali glazba može puno više. Već sam spomenula melankoliju, a to je bolest u kojoj se osjećate tjeskobno i užasno ste umorni. Kako glazba može utjecati na takve stvari? Već u stara vremena dokazano je da glazba smanjuje strah i tjeskobu, a čak ćete se osjećati aktivnije no inače, odnosno osjećat ćete se odmornije. Glazba još liječi srčane bolesti, PTSP, Alzheimer i poremećaje spavanja. Doktori su dokazali da glazba pomaže kod uspjeha u školi. Glazbena naobrazba pomaže djeci u poboljšavanju vještina čitanja. Djeca koja su izložena vježbama s kompleksnim ritmičnim, zvučnim i praktičnim vještinama, pokazala su izvanredna kognitivna dostignuća povezana s čitanjem u usporedbi s vršnjacima koji nisu prolazili glazbenu edukaciju.

Ako vas do sad nije zanimala glazba, možda je sad počnete koristiti, ako ne u liječničke svrhe, onda kao pomoć kod uspjeha u školi.

Hana Bilić, 8. b

