



## Quiz. Ξέρετε την επίδραση που έχει πάνω σας η μουσική;

Μαρία Παπαδοδημητράκη / [σχολιάστε](#)

Βάζουμε τον αγαπημένο μας σταθμό να παίζει και αφήνουμε τη μουσική να μας ηρεμίσει και να μας προσφέρει τα πολλαπλά της οφέλη. Ας δούμε ποια είναι αυτά μέσα από το κουίζ που ακολουθεί.

Κάθε πρωί για να ξυπνήσω βάζω δυνατά το ραδιόφωνο και αφήνω την αγαπημένη μου μουσική να με ξεσηκώσει. Τι να τον κάνω τον καφέ, όταν ένας γρήγορος ρυθμός έχει την ίδια επίδραση με την καφεΐνη και μάλιστα «σερβίρεται» χωρίς τη ζάχαρη, το γάλα και τις έξτρα θερμίδες που ένας καφές περιέχει; Μάλιστα, πολλές είναι οι έρευνες που δείχνουν ότι οι νότες που απλώνονται στο πεντάγραμμο προσφέρουν πολύ περισσότερα στο σώμα και την ψυχή μας από όσα νομίζουμε.

**1. Η γρήγορη, ζωηρή μουσική μάς κάνει να γυμναζόμαστε περισσότερο.**

**Σωστό**

**Λάθος**

## **Απάντηση: Σωστό**

Υπάρχει λόγος και μάλιστα καλός -η καύση επιπλέον θερμίδων- που επιλέγουμε τραγούδια με γρήγορο τέμπο και όχι μπαλάντες, όταν πηγαίνουμε στο γυμναστήριο. Σύμφωνα με μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο «Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports», οι συμμετέχοντες έκαναν πιο γρήγορα και πιο έντονα ποδήλατο όταν άκουγαν τη μουσική αυτή.

## **2. Η μουσική μπορεί να βλάψει την καρδιά**

**Σωστό**

**Λάθος**

**Απάντηση: Λάθος**

Το άκουσμα ενός αγαπημένου τραγουδιού μάς κάνει να κουνάμε ρυθμικά το πόδι και μας φτιάχνει τη διάθεση. Πέρα, όμως, από αυτά, η αγαπημένη μας μουσική ευεργετεί και το καρδιαγγειακό σύστημα. Για παράδειγμα, ερευνητές από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Μέριλαντ διαπίστωσαν ότι η ακρόαση της αγαπημένης μας μουσικής έχει θετική επίδραση στη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες της παραπάνω μελέτης παρουσίασαν διαστολή των αιμοφόρων αγγείων (με αποτέλεσμα να αυξηθεί η ροή του οξυγονωμένου αίματος στο σώμα και την καρδιά) χάρη στην ευφορία που προκάλεσε το άκουσμα της μουσικής που επέλεξαν.

## **3. Η μουσική βοηθάει στην ανάρρωση από το εγκεφαλικό επεισόδιο.**

**Σωστό**

**Λάθος**

**Απάντηση: Σωστό**

Μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, οι άνθρωποι που άκουγαν καθημερινά την αγαπημένη τους μουσική παρουσίασαν βελτίωση στη λειτουργία της μνήμης, μπορούσαν να συγκεντρωθούν περισσότερο και ένιωθαν λιγότερη μελαγχολία και σύγχυση σε σύγκριση με εκείνους της ομάδας ελέγχου, που δεν άκουγαν μουσική.

## **4. Αν έχετε Πάρκινσον, η μουσικοθεραπεία δεν βοηθά.**

**Σωστό**

**Λάθος**

**Απάντηση: Λάθος**

Και όμως, η μουσικοθεραπεία φαίνεται να βοηθά και σε αυτήν την περίπτωση, καθώς έρευνες υποστηρίζουν ότι μπορεί να καλυτερεύσει την κίνηση των ασθενών και με τον καιρό να βελτιώσει τη συναισθηματική τους κατάσταση.

**5. Η μουσική δεν μπορεί να συμβάλλει στην ανατροφή έξυπνων παιδιών.**

**Σωστό**

**Λάθος**

**Απάντηση: Λάθος**

Δεν είναι λίγες οι έρευνες που υποστηρίζουν τη θετική επίδραση των μαθημάτων μουσικής στη νοητική ανάπτυξη, ιδιαίτερα των παιδιών. Μαθητές που έκαναν σπουδές πιάνου για 3 συνεχόμενα χρόνια παρουσίασαν βελτίωση στην ικανότητα ανάγνωσης, τη λεκτική έκφραση και τη μαθηματική σκέψη σε σύγκριση με τους μαθητές που δεν έκαναν μαθήματα μουσικής. Μια πιθανή εξήγηση μπορεί να είναι το ότι η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου απαιτεί πολλές δεξιότητες (π.χ. προσοχή, μνήμη, συντονισμό), οφέλη που διαρκούν περισσότερο στον χρόνο και αφορούν ένα ευρύτερο πεδίο.

**6. Η μουσική έχει παυσίπονη δράση.**

**Σωστό**

**Λάθος**

**Απάντηση: Σωστό**

Κλινική έρευνα σε παιδιά στα επείγοντα περιστατικά, τα οποία χρειάζονταν ενδοφλέβια ένεση, έδειξε ότι η ομάδα των παιδιών που άκουγε μουσική την ώρα της ένεσης ανέφερε χαμηλότερα επίπεδα πόνου και λιγότερο στρες σε σχέση με την ομάδα που δεν άκουγε μουσική. Επίσης, έχει παρατηρηθεί ότι όταν ασθενείς που πρόκειται να χειρουργηθούν ακούν μουσική, μπορεί να χρειαστεί να τους χορηγηθεί μικρότερη δόση αναισθητικού. Τέλος, το άκουσμα μουσικής και μετεγχειρητικά είναι πιθανό να βοηθά τους ασθενείς, καθώς φαίνεται να χρειάζονται μικρότερη δόση παυσίπονων φαρμάκων.

**7. Η μελαγχολική μουσική δεν μπορεί να προκαλέσει συναίσθημα χαράς.**

**Σωστό**

**Λάθος**

**Απάντηση: Λάθος**

Η λυπητερή μουσική μπορεί να προκαλέσει ευχάριστα συναισθήματα, υποστηρίζουν ερευνητές από την Ιαπωνία. Η εξήγηση που δίνουν είναι ότι σε αντίθεση με τις στενοχώριες και τα προβλήματα της καθημερινής ζωής (που είναι υπαρκτά), η θλίψη που βιώνουμε μέσα από την τέχνη δεν αποτελεί αληθινή απειλή για την ψυχική μας υγεία, αλλά πρόκειται για μια προσωρινά μεταδιδόμενη στενοχώρια.

**8. Η μουσική ανεβάζει την πίεση.**

**Σωστό**

**Λάθος**

**Απάντηση:** Λάθος

Ίσως η μουσική να είναι το φάρμακο που πρέπει να σας συστήσει ο γιατρός σας, καθώς μισή ώρα μουσικής την ημέρα μπορεί να μειώσει σημαντικά την αρτηριακή πίεση, επισημαίνουν ιταλοί ερευνητές. Οι επιστήμονες παρατήρησαν σε σχετική έρευνα ότι οι συμμετέχοντες με ήπια υπέρταση που άκουγαν συγκεκριμένα είδη μουσικής (π.χ. κλασική και κέλτικη) για περίπου 30' την ημέρα, για διάστημα ενός μήνα, εμφάνισαν σημαντική μείωση της αρτηριακής τους πίεσης.

**9. Η μουσική μπορεί να δυναμώσει τους πνεύμονες χωρίς να τραγουδάμε.**

**Σωστό**

**Λάθος**

**Απάντηση:** Σωστό

Αυτό μάλλον δεν το περιμέναμε, αλλά η απαλή μουσική φαίνεται να συμβάλλει θετικά και στην υγεία του αναπνευστικού συστήματος. Για την ακρίβεια, έρευνες έχουν δείξει τη θεραπευτική της επίδραση σε ανθρώπους που πάσχουν από χρόνια αναπνευστικά προβλήματα. Συγκεκριμένα, φαίνεται ότι το άκουσμα μουσικής στο πλαίσιο θεραπευτικών προγραμμάτων μπορεί να επιφέρει χαλάρωση με αργές και βαθιές αναπνοές, μειώνοντας με τον τρόπο αυτόν τη δύσπνοια και αυξάνοντας την αντοχή των ασθενών στη δραστηριότητα.

**10. Η μουσική δεν επιφέρει αλλαγές στο μυαλό μας.**

**Σωστό**

**Λάθος**

**Απάντηση:** Λάθος

Σύμφωνα με ειδικούς από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, οι άνθρωποι που ασχολούνται με τη μουσική παρουσιάζουν εγκεφαλικές διαφορές (π.χ. έχουν καλύτερες επιδόσεις σε δραστηριότητες που απαιτούν δεξιότητα στα χέρια και καλύτερη αντίληψη των ήχων) σε σύγκριση με εκείνους που δεν έχουν λάβει κάποια μουσική εκπαίδευση.

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ δρ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΓΙΑΚΟΥΜΗ, ειδικό παθολόγο και διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής Αθηνών.**