

18. Zeneterápia

Az alábbiakban egy cikket közlünk arról, hogyan alkalmazható a zeneterápia az állatok gyógyításában. Olvasd el a szöveget, és válaszolj a hozzá kapcsolódó kérdésekre!

A zeneterápia arra épül, hogy a szervezetünknek megvan a maga normál működési ritmusa, és amikor megbetegszünk, akkor ettől a ritmustól eltérő ütemben működik. Furának tűnhet, de egészen sejtszintű – működési – ritmusokról beszélünk. A zene viszont képes ezt a ritmust újra a normális ütemre beállítani. Zenével hathatunk legkönnyebben az agyra, mely képes más központok működését is befolyásolni. Végső soron a zenével képesek vagyunk az agy aktivitását megváltoztatni. Gondolj csak arra, hogy egy rég nem hallott zenefoszlány egész emléklavinát indít meg benned. Ha ezt a zenét félelmetes körülmények közt hallottad, akkor akár évekkel később is ezt a zenét hallván élettani reakciókat mutat a szervezeted (pl. vérnyomás-emelkedés, pulzusemelkedés stb.). Ha elképzelhetetlen számodra, hogy az állatokra is valóban gyógyító hatása lehet a ritmusoknak vagy éppen azok változásának, idézzük vissza a macskák dorombolásáról szóló cikkünket, amikor arról volt szó, hogy a cicák ezt a különleges, ritmikus hangadásukat nemcsak örömben használják, hanem fájdalomcsillapítóként, illetve saját gyógyításukra, megnyugtató hatásukra is alkalmazzák. Magának a zeneterápiának még nincs nagy hagyománya az állatgyógyászatban – sőt az emberekében is csak nem túl régen fedezték fel újra.

A legújabb klinikai kísérletek azt is igazolták, hogy a zene csökkenti az operáció utáni fájdalmakat, így a betegnek kevesebb fájdalomcsillapító gyógyszerre van szüksége. Ez a kiegészítő gyógymód olcsó, és nincsenek mellékhatásai. A zene hatására csökkenthetők az ópiumszármazékok adagjai is, ami azért jelentős, mert e gyógyszereknek a mellékhatásai – hányinger, szédülés – komplikációk kockázatát is jelentik.

Amerikai kutatók szerint a zene fájdalomcsillapító hatása egyenlő egy 325 grammos paracetamol-adaggal.¹

A stressz rontja a daganatos megbetegedések gyógyulási arányát. Daganatos patkányokon végeztek zeneterápiás kísérletet. Herbert von Karajan „Adagio” CD-jét hallgatták 8 napon át, hangszórón keresztül, 9–14 óráig (összhangban a patkányok természetes aktivitási ciklusával). Az eredmény: a zenehallgatás mellett kimutatható volt az immunrendszer² erősödése, és az áttétek számban, méretben való csökkenése is.

A zeneterápia képes javítani például az idős vagy depressziós állatok mozgáskészségét, érzelmi funkcióját és nem utolsósorban életkedvét is (pl. Mozart műveivel). Egy elmélet szerint a zene ritmusát jelentő BPM (percenkénti ütésszám) kapcsolatban áll a szívritmussal (ami embereknel 60–70 közötti pulzusszámot jelent), így a 70 BPM alatti zenék nyugtatóan hatnak ránk, emberekre, a 70 BPM körüliek felkeltik érdeklődésünket, míg a 100 BPM felettiek energiát adnak, mivel a szív megpróbál lépést tartani az ütemmel. Az edzőtermekben éppen ezért ritmikus tánczene szól: a 120 és 140 BPM közötti zene hatására a pulzusszám ugyanekkora értékre történő emelkedése elősegíti a hatékony edzőmunkát. Az állatoknál persze fajtól függően más értékek jellemzőek. Míg a rágcsálók pulzusa 100–150, addig a kis termetű kutyák és macskák szíve 80–120-at ver percenként, nagy testű kutyáké pedig 60–120-at.

Már régóta tudjuk, hogy a növényekre is jótékony hatással van a zeneterápia. A klasszikus zene, és különösen a barokk zene (pl. J. S. Bach, Vivaldi) hatására a növények ellenállóbbá válnak a betegségekkel szemben, nagyobb leveleket és termést hoznak. A rockzenét viszont nem szeretik.

Forrás: www.pets-magazin.hu

¹ paracetamol: az egyik leggyakrabban használt fájdalomcsillapító

² immunrendszer: a szervezet védekezőrendszere

- 1.** Fogalmazd meg saját szavaiddal egy – szövegbeli vagy saját – példán keresztül, hogyan hat a zene az emlékezetre!

.....

.....

.....

- 2.** Hogyan kapcsolódik a cikkhez egy korábbi, macskákról szóló írás? Satírozd be a helyes válasz betűjelét!

- ☐ A A dorombolás ritmusa gyógyító hatású, és a zeneterápia is erről szól.
- ☐ B Mindkét cikkben macskákról van szó, ezért összefüggnek.
- ☐ C Az idézett cikk és a szöveg középpontjában is a fájdalomcsillapítás áll.
- ☐ D Az idézett cikk ellenpélda a zeneterápia gyógyító hatására.

- 3.** Írj két példát a szövegből arra, hogy milyen jótékony hatásai lehetnek a zeneterápiának egy műtét után!

1.

2.

- 4.** Milyen hatással van a stressz a szervezetre a szöveg szerint? Satírozd be a helyes válasz betűjelét!

- ☐ A Betegségeket okoz. ☐ C Hátráltatja a gyógyulást.
- ☐ B Erősíti a szervezet ellenálló képességét. ☐ D Rontja a mozgáskészséget.

- 5.** Milyen összefüggést sejtene a szívverés és a hallott zene között? Satírozd be a helyes válasz betűjelét!

- ☐ A A zene tempója befolyásolja a szívverést.
- ☐ B A zene ritmusa befolyásolja a szívverést.
- ☐ C A zene hangereje befolyásolja a szívverést.
- ☐ D A zene egyáltalán nem tudja befolyásolni a szívverést.

6.

Juli szerint az állatokkal és az emberekkel is 70 BPM alatti zenét kell hallgattatni, ha meg akarjuk őket nyugtatni. Peti szerint téved. Kinek van igaza, és miért? Satírozd be a helyes válasz betűjelét!

- ☐ A Julinak van igaza, mert a pulzusszám minden élőlény esetében azonos, így a 70 BPM alatti zene ugyanúgy hat rájuk.
- ☐ B Julinak van igaza, mert minden 70 BPM alatti zene nyugtató hatású, függetlenül attól, hogy milyen pulzusszámú élőlény hallja.
- ☐ C Petinek van igaza, mert a 70 BPM alatti zenék az állatokra egyáltalán nem hatnak.
- ☐ D Petinek van igaza, mert minden élőlényt az a BPM-érték nyugtat meg, amelyik a pulzusszámával azonos vagy alatti.

7.

Milyen zenét ajánl a szerző a növényeknek?

.....

8.

Mi az, amit a növényekkel és az állatokkal végzett zeneterápiás kísérletek során egyaránt megfigyeltek? Satírozd be a helyes válasz betűjelét!

- | | |
|---|--|
| ☐ A Az egyedek fejlődésének gyorsulása. | ☐ C A rockzene káros hatása. |
| ☐ B Az ellenálló képesség erősödése. | ☐ D A gyógyulási idő rövidülése. |

9.

Sári állatorvos szeretne lenni. Gabi szerint hasznos lenne számára a cikk elolvasása. Mire alapozhatja Gabi a véleményét?

.....

.....

.....

A teszt forrása: Országos kompetenciamérés 2015, 6. évfolyam, B füzet. Oktatási Hivatal, Budapest, 2015, 4–7.

