



Därför gör konsten kroppen glad

21 januari, 2019 * Artikel från forskning.se * Ämne: [Hälsa & medicin](#), [Samhälle & kultur](#)

Körsång kan få kroppen att klara stress bättre, dans kan lindra smärta och musik förebygga högt blodtryck. Kultur på recept finns redan inom vården. Att sjunga, dansa, måla och lyssna på musik kan göra stordåd för hälsan, men vad är det som händer i kroppen?

Vi reagerar fysiskt och psykiskt på musik, men de individuella variationerna är stora. Effekterna beror på våra musikerfarenheter, sammanhanget och aktuell sinnesstämning.

– Ofta vill man förenkla budskapet och påstå att ”musik gör dig frisk!”. Men fullt så enkelt är det inte. I en studie av hur pulsen förändras vid musiklyssning såg vi att någon reagerade väldigt mycket, en annan inte alls, säger Töres Theorell, professor emeritus vid Karolinska Institutet.

Musik kan minska stress

Men för den som gillar musik kan ”rätt sorts musik”, det vill säga rätt för just den personen, vid det tillfället och i det sammanhanget, höja eller sänka energinivån allt efter behov. Tänk till exempel på hur ”rätt” musik på jympan gör att du orkar lite till.

Det händer i kroppen när musiken varvar upp/ner:

När musiken varvar upp stiger pulsen, andningen blir snabbare och ytligare, blodtrycket stiger, stresshormonet adrenalin ökar, immunsystemet aktiveras och kroppens eget morfin, endorfin, aktiveras. Blir det alltför bullrigt blir tarmens rörelser kaotiska. Om musiken varvar ner reagerar kroppen på motsatt vis: pulsen sjunker, andningen blir långsammare och djupare. Blodtrycket sjunker och adrenalinet och kortisolet sjunker. Även magen lugnar ner sig.

Källa: Töres Theorell.

Töres Theorells forskning visar också att musik kan dämpa stressreaktioner och skydda oss mot skadliga effekter av stress. I en studie fick IBS-patienter delta antingen i körsång eller samtalsgrupp en gång i veckan under sex månader. I körgruppen såg man en ökning av hormonet testosteron, som reparerar celler, medan nivån var oförändrad i samtalsgruppen. Halten av proteinet fibrinogen, som är kopplat till stress, sjönk i körgruppen, men steg i samtalsgruppen. Körsång kan alltså stärka våra försvar mot skadliga effekter av stress. Då blir vi inte sjuka lika lätt.

– Även en dag när vi inte gör något speciellt bryts celler ner, så vi behöver hela tiden producera nya celler. Om kulturella upplevelser kan ge duschar av nyckelhormonerna så är det ju bra, säger Töres Theorell.

Så påverkas du av att sjunga med andra

Musik i social form ger en känsla av samhörighet och gemenskap. Pulsen stiger och andningen blir långsam och regelbunden vid långa fraser. Hjärt- och lungfunktionen förbättras också. Halten av "lugn-och-ro"-hormonet oxytocin stiger. Vagusnerven, kroppens eget antistresssystem stimuleras.

Regelbunden körsång kan öka vår motståndskraft. Sång skapar ofta en känsla av ökad energi och avslappning och förbättrar då den upplevda livskvaliteten.

Källa: Töres Theorell

Musik kan förbättra vår förmåga att bemästra problem genom att den kan förändra våra tankar. Musik kan även förstärka negativa fenomen som våld.

Identifiera dina känslor med musik

Känsloeffekterna av musik kan komma mycket snabbt. Det beror på att musiken fortplantas i hjärnan både via en långsam väg till hjärnbarken och en snabb bana till känslohjärnan, amygdala. Känsloreaktionerna sätter alltså igång långt innan förnuftet börjat sin analys av musiken.

En viktig hälsfaktor är att musik förstärker känslor, vilket kan hjälpa oss att bli bättre på att känna igen våra egna känslor, så kallad känslodifferentiering. Även dans förbättrar den här förmågan. Den är viktig för att vi ska kunna få känslomässig vägledning i olika situationer och samspela bra med andra.

– Dålig känslodifferentiering kan också bidra till en högre risk för högt blodtryck i tidig ålder. Men vi kan förbättra förmågan med kulturaktiviteter, säger Töres Theorell.

Så påverkas psyket av musik

Musik förstärker känslor – exakt hur är individuellt. Musik i tidig ålder hjälper barnet att lära sig att skilja på olika känslor. Musik kan förbättra vår förmåga att bemästra problem genom att den kan förändra våra tankar. Musik i social form ger en känsla av samhörighet och gemenskap. Musik kan även förstärka negativa fenomen som våld. Sång skapar ofta en känsla av ökad energi och avslappning. Körsång förbättrar ofta upplevd livskvalitet.

Källa: Töres Theorell.

I en studie på vårdcentraler fick kvinnor med utmattning delta i olika kulturformer som sång och dans under tre månader. Deras självskattade hälsa ökade, utmattningen minskade och förmågan till känslodifferentiering ökade.

Musik i tidig ålder hjälper barnet att lära sig att skilja på olika känslor. En studie av pianospelande barn i 6–8-årsåldern visade att deras hjärnbark och lillhjärna växte, men också främre delen av hjärnbalken, som har betydelse just för förståelsen av känslor. Enbart musik kan inte bota sjukdomar, men används idag som tillägg i vården vid många tillstånd.

– Finska studier har visat att strokepatienter återhämtar sig snabbare om de tidigt får lyssna på självvald musik. Och förvirrade dementa, som kan bli aggressiva vid till exempel matning, ”klarnar till” om vårdaren sjunger en visa de fått höra som barn, säger Töres Theorell.

Dans kan stärka psykisk hälsa

I dansen kombineras kultur med fysisk aktivitet, vilket förstärker hälsoeffekten. Flera studier har visat att både konditionsträning och dans ökar hippocampus volym – det område i hjärnan som styr minne och inläring. Men dans ökar dessutom tillväxten i strukturerna runt om hippocampus, det vill säga bromsar hjärnans åldrande ännu mer. Dans förbättrar också balanssinnet och förmågan att tolka sinnesintryck.

– Man tror att det är serotonin- och endorfinpåslaget som stimulerar tillväxten av nervceller, säger Anna Duberg, fysioterapeut och dansinstruktör, som disputerat på en avhandling om hur dans påverkar tonårstjevers psykiska ohälsa.



Drygt 100 tjejer i 13–18-årsåldern, som hade återkommande ont i kroppen och/eller återkommande ångest, oro, nedstämdhet och/eller en känsla av utanförskap, lottades till antingen dans två gånger i veckan i en danslokal eller kontrollgrupp som inte fick någon insats. Man inledde alltid med afrodans och hade sedan olika teman, som showjazz med fokus på glädje eller streetdans med fokus på ilska och gränssättning. Varje dans hade en färdig koreografi, men också fria kreativa delar.

– Kravlöshet och prestationsfrihet var en viktig ingång. Vi hade med en fri del, för att det egna skapandet är en del i att stärka sin identitet och utforska sin förmåga att använda kroppen för att uttrycka sig och må bra, säger Anna Duberg.

Så påverkas vi av att dansa

Pulsökning stärker hjärtat och därmed konditionen. Muskelstyrkan ökar, vilket ger bättre kroppskontroll. Förbättrad funktion och kroppskänedom ger ökad självförtroende. Bättre hållning gör att vi bättre vågar ta plats i sociala sammanhang. Smärtlindring. Ökad självförtroende. Ökad empatisk förmåga: blir bättre på att tolka andras känslor. Ökad medveten närvaro i kroppen vilket minskar stress. Fokus på den egna upplevelsen i stället för att döma kroppen. Uppmärksamhet på kroppens signaler gör att vi bättre kan ta hand om våra behov.

Källa: Anna Duberg

Resultaten visade att dansgruppen efter två terminer skattade sin hälsa högre än kontrollgruppen. Deras symtom hade också minskat, liksom bruket av smärtstillande medicin. Dans har nu införts i Örebro kommun för tonårstjejer med psykisk ohälsa och flera kommuner har följt efter.

Bearbeta svårigheter med konstnärliga terapier

Musik och dans kan också användas som inslag i psykoterapi. För musikterapi finns ett starkt vetenskapligt stöd från hundratals studier vid olika tillstånd – det kan bland annat förbättra den sociala förmågan hos barn med autism. Även dansterapi har visats ha effekt vid bland annat ätstörning, depression, trauman, adhd, Parkinsons sjukdom och demens.

I uttryckande konstterapi används alla konstnärliga uttryck: bild, musik, dans och rörelse, film och fotografi, teater och text – såsom sagor, myter och poesi. Man får hjälp att hantera svåra livserfarenheter genom att röra sig mellan de olika konstnärliga språken och få kontakt med sin nyfikenhet och sina resurser.

– Våra sinnen samverkar som en helhet. Tänk till exempel på hur musiken skapar inre bilder, kroppsupplevelser eller berättelser. Det handlar inte om att vara "duktig". Jag erbjuder ett fritt lekutrymme där du får utforska det som uppstår i skapandet, säger Margareta Wårja, uttryckande konstterapeut, psykoterapeut och filosofie doktor.



Genom de konstnärliga uttrycken kan klienten hitta andra språk att uttrycka och gestalta sitt lidande på, och få syn på saker som hen inte når i en samtalsterapi. Det finns flera kvalitativa fallstudier av uttryckande konstterapi med goda resultat inom bland annat psykiatri och demensvård, men få större effektstudier än så länge, trots att terapiformen funnits sedan 1970-talet.

I Margareta Wärjas avhandling vid Aalborgs universitet lottades 57 kvinnor, som efter behandling av gynekologisk cancer hade drabbats av psykisk ohälsa, till individualterapi 12 sessioner eller gruppterapi åtta tillfällen. En pilotstudie visade fyra aktuella problemområden: kroppsuppfattning, sexuell hälsa, existentiell stress och rädsla för återfall.

Alla genomgick en likartad behandling enligt en manual, med övningar såsom att skapa en trygg plats i tanken, måla en bild av sin kropp och nästa gång se på bilden och lyssna på ett kort musikstycke med fokus på egna resurser och känslor. Utvärderingen efter terapin visade för båda grupperna en signifikant förbättring av alla områden utom sexuell hälsa. Effekterna kvarstod vid en uppföljning efter sju månader.

– Någon beskrev till exempel först att hennes kropp tillhör vården, men efter terapin att kroppen inte längre känns främmande och att hon nu kan vara i sin kropp, säger Margareta Wärja.

Text: Inna Sevelius, på uppdrag av forskning.se