

Muzyka i masaż w terapii stresu

Dr n. biol. Adam Roman

Zakład Biochemii Mózgu
Instytut Farmakologii PAN w Krakowie

Krosno, marzec 2009

Wykład wygłoszony w ramach pokazu wybranych technik masażu wykonywanych przy różnych rodzajach muzyki w salonie kosmetycznym Akademia Zdrowia i Urody Krosno, 21.03.2009

Co to jest stres?



Edward Munch: „Krzyk”

Stres to reakcja organizmu na czynniki zaburzające homeostazę ustroju – stresory [Selye, 1939].

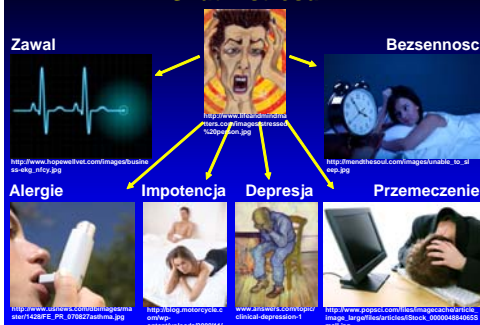
Stres psychiczny:

- jest powszechny – dotyka znacznej części populacji;
- atakuje ludzi najbardziej aktywnych zawodowo i najbardziej produktywnych;
- jest zwykle długotrwały.

Stres prowadzi do poważnych zaburzeń zdrowotnych i upośledza funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie.

Stres definiuje się jako nieswoistą reakcję organizmu na czynniki zaburzające homeostazę ustroju - stresory [Landowski, 2007].

Skutki stresu



Stres prowadzi do poważnych, zaskakująco różnorodnych, zaburzeń zdrowotnych i upośledza funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie.

Metody zwalczania stresu



Muzyka Masaż



Wśród znanych metod zwalczania skutków stresu muzyka i masaż są interesującą i przyjemną alternatywą.

Troche historii

Dawid leczący króla Saula za depresji gra na instrumencie.
Stary Testament, ok. 1000 r. p.n.e.



"The physician must be experienced in many things, but assuredly in rubbing"

Hipokrates, 460 r. p.n.e.



Stosowanie muzyki i masażu do poprawy zdrowia i nastroju ma korzenie w starożytności.

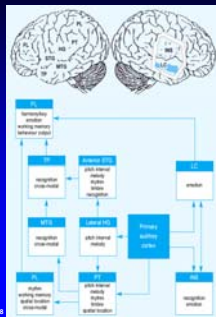
Percepcja muzyki



Narząd słuchu

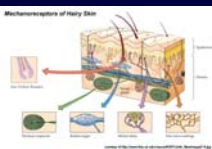
Kora słuchowa

Percepcja muzyki jest złożonym procesem angażującym wiele struktur anatomicznych mózgu i systemów czynnościowych [Baeck, 2002; Warren, 2008].



Percepcja muzyki, w odróżnieniu od percepcji dźwięku, jest bardzo złożonym procesem, w którym uczestniczą różne struktury mózgu.

Percepcja dotyku

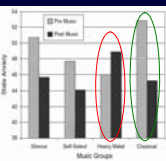


Dotyk jest podstawowym rodzajem oddziaływania masażu [Kowacka i Ciejka, 2008].

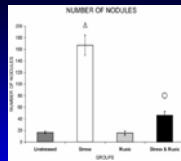
Jest on wspaniałym środkiem przekazu empatii i pozytywnych emocji.

Masaż jest odbierany głównie poprzez zmysł dotyku. Dotyk jest wspaniałym środkiem przekazu pozytywnych emocji.

Muzyka zmniejsza skutki stresu



Obniżenie poziomu leku [Labbe i wsp., 2007].



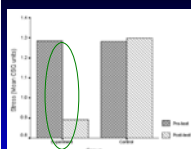
Zmniejszenie liczby przerzutów nowotworu [Nunez i wsp., 2002].



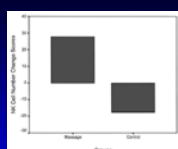
Nasilenie neurogenezy w hipokampie [Kim i wsp., 2006].

Muzyka, szczególnie klasyczna, osłabia skutki stresu: zmniejsza lęk, poprawia odporność i funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego.

Lecnicze efekty masazu



Obniżenie różnych miar stresu związanego z pracą [Hansen i wsp., 2006].



Wzrost liczby komórek NK u pacjentek z nowotworem piersi [Hernandez-Reif i wsp., 2004].

Table 3 Means for massage and relaxation groups. Wilcoxon Sign Rank Test and *p*-values for urinary cortisol and catecholamine

Measure	Massage			Relaxation		
	First/Last	<i>z</i> **	<i>p</i> †	First/Last	<i>z</i> **	<i>p</i> †
Cortisol	143/100	2.56	0.01	208/102	1.35	NS
Norepinephrine	17/1	1.96	NS	34/38	0.67	NS
Epinephrine	7/7	0.39	NS	8/7	1.21	NS
Dopamine	234/284	1.00	NS	313/322	0.40	NS

Obniżenie poziomu kortyzolu [Hernandez-Reif i wsp., 2000].

Masaż działa przeciwstresowo: obniża psychologiczne i fizjologiczne wskaźniki stresu oraz poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego.

Podsumowanie

- W dobie współczesnej stres jest coraz powszechniejszym czynnikiem działającym niekorzystnie na znaczną część populacji.
- Zarówno muzyka jak i masaż są znanymi od tysiącleci metodami leczniczymi.
- Badania naukowe wykazały ich mierzalny, dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka.
- Metody te są doskonałą alternatywną i wspomagającą terapią w likwidacji skutków stresu i przepracowania.

W dobie współczesnej stres jest coraz powszechniejszym czynnikiem działającym niekorzystnie na znaczną część populacji. Zarówno muzyka jak i masaż są znanymi od tysiącleci metodami leczniczymi, a badania naukowe wykazały ich mierzalny, dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka. Są doskonałą alternatywną i wspomagającą terapią w likwidacji skutków stresu.

Piśmiennictwo:

- Baeck E.: *Eur. J. Neurol.* 2002, 9: 449-456.
- Eriksson P.S. & Wallin L.: *Acta Neurol. Scand.* 2004, 110: 275-280.
- Field T. et al.: *Developmental Rev.* 2007, 27: 75-89.
- Flugge G. et al.: *Cell. Tissue Res.* 2004, 315: 1-14.
- Fuchs E. & Flugge G.: *Physiol. Behav.* 2003, 79: 417-427.
- Glaser R. & Kessler-Glaser J.: *Dis. Med.* 2005, 5: 165-169.
- Grippio A.J. et al.: *Physiol. Behav.* 2003, 78: 703-710.
- Hansen T.M. et al.: *Int. J. Aromatherapy* 2006, 16: 89-94.
- Hernandez-Reif M. et al.: *J. Bodywork Mov. Therapies* 2000, 4: 31-38.
- Hernandez-Reif M. et al.: *J. Psychosom. Res.* 2004, 57: 45-52.
- Kim H. et al.: *Brain & Development* 2006, 28: 109-114.
- Koelsch S. & Siebel W.A.: *Trends Cogn. Sci.* 2005, 9: 578-584.
- Koo J. & Lebowitz A.: *Am. Fam. Physician* 2001, 64: 1873-1878.
- Kowacka B. i Ciejka E.: *Rehabilitacja w Praktyce* (online) 2008, 2: 43-45.
- Labbe E. et al.: *Appl. Psychophysiol. Biofeedback* 2007, 32: 163-168.
- Landowski J.: *Neuropsychiatria i Neuropsychologia* 2007, 2, 1: 26-36.
- Miller D.B. & O'Callagan J.P.: *Metabolism* 2002, 51: 5-10.
- Nunez M.J. et al.: *Life Sci.* 2002, 71: 1047-1057.
- Perdrizet G. et al.: *Cell. Stress Chaperones* 1997, 2: 214-219.
- Selye H.J.: *Neuropsychiatry Clin. Neurosci.* 1998, 10: 230-231.
- Siedliecki S.L. & Good M.: *J. Adv. Nurs.* 2006, 54: 553-562.
- Warren J.D.: *Clin. Med.* 2008, 8: 32-36.
- Zimecki M. & Artym J.: *Post. Hig. Med. Dosw.* (online) 2004, 58: 166-175.