

Muzyka i masaż w terapii stresu

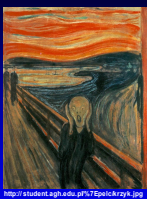
Dr n. biol. Adam Roman

Zakład Biochemii Mózgu
Instytut Farmakologii PAN w Krakowie

Pobiedziska, maj 2010

**Wykład wygłoszony
w ramach premiery autorskiego masażu Marzeny Roman
Muzyczne Impresje SPAsją®
w salonie kosmetycznym
Art Kosmetik
Pobiedziska, 22.05.2010**

Co to jest stres?



Edward Munch: „Krzyk”

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

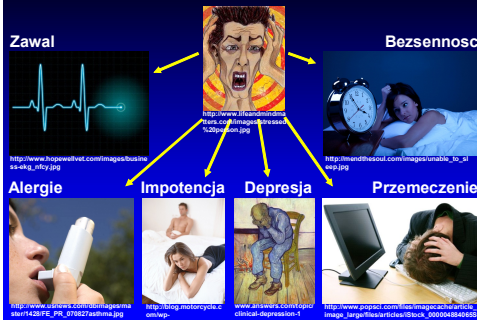
Stres psychiczny:

- 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 Masaz

http://www.bestpracticeart.com/visualofga_casav18.jpg
<http://www.tariff.com/images/Massage3.jpg>

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

Troche historii

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

<http://www.gedemick.de/158226.jpg>
http://www.medicalgardeninc.co.uk/image-history/2_japanese_grope.jpg

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

Hipokrates, 460 r. p.n.e.
<http://www.detroitnow.com/message.html>

<http://www.wikispedia.org/wiki/Hippocrates>

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 [Baec, 2002; Warren, 2008].

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

Genre	Pre Music	Post Music
Balace	~45	~40
Soft Rock	~45	~40
Heavy Metal	~45	~40
Classical	~45	~40

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

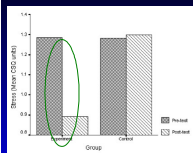
Condition	Number of Nodules
Unstressed	~20
Stress	~180
Stress + Music	~40

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

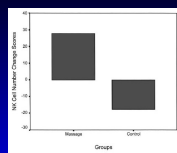
Nasilenie neurogenezy w hipokampie [Kim i wsp., 2006].

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	z** p<	First/Last	z** p<
Cortisol	125/109	3.56 0.02	100/102	1.35 NS
Norepinephrine	37/47	1.96 NS	34/38	0.67 NS
Epinephrine	7/7	0.39 NS	8/7	1.21 NS
Depressive	294/284	1.00 NS	317/322	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. & Kocolt-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.