

## MUSIIKIN VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIMME

Nina Harjulehdon esitys Kesäjuhlassa 14.8.2021

Musiikki vaikuttaa tunteisiimme suuremmin kuin mikään muu taiteenlaji. Se ilahduttaa, virkistää, järkyttää, luoda harrasta tunnelmaa ja liikuttaa kyyneliin asti.

Se, millä tavoin musiikki vaikuttaa meihin, on hyvin persoonallista ja siihen vaikuttavat niin ikä, sukupuoli, tottumukset kuin elämäntilannekin. Moni palaa uudestaan nuoruutensa mielimusiikin pariin tietäen sen vaikutukset omaan mielentilaan. Musiikkivalinnoilla voimme vaikuttaa oleellisesti siihen, minkälaisia tunteita haluamme välittää tai kokea itse kullakin hetkellä.

Musiikki vaikuttaa aivoissamme paljon laaja-alaisemmin kuin mitä aiemmin on kuviteltu. Kuuntelu aktivoi molempien aivopuoliskojen hermostossa osia, joiden tehtävänä on säädellä vireyttä, tarkkaavaisuutta, muistia sekä tunteita. Toisin sanoen musiikki vaikuttaa aivoissamme niin laaja-alaisesti, että jopa pitkälle edenneistä muistiongelmista kärsivät eivät jää paitsi musiikin ilosta.

Musiikilla on aina ollut myös tärkeä sosiaalinen tehtävä. Se on auttanut säätelemään tunteita ja lujittamaan yhteishenkeä. Musiikin tiedetään myös vähentävän vaivautuneisuutta ventovieraiden kesken, kehittävän keskittymiskykyä ja vahvistavan motivaatiota suoriutua tehtävistä. Yhdessä soittaminen ja laulaminen lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja terävöittävät ajatteluamme sekä motoriikkaamme.

Ikäihmisillä musiikkiharrastus on todettu ylläpitävän itsetuntoa ja pystyvyyden kokemusta ja ehkäisevän yksinäisyyttä. Musiikki toimii myös muistin ja mielialan parantajana. Iäkkäillä, jotka harrastavat musiikkia, soittavat tai tanssivat, on todettu pienempi riski dementoitua. Toisaalta musiikki vaikuttaa ääntenerottelukykyyn, musiikkia harrastavien on todettu pystyvän kuuntelemaan puhetta taustamelun keskeltä paremmin.

Mitä sitten ovat musiikin fyysiset vaikutukset?

Musiikin fysiologisiin terveysmuutoksiin sisältyi neljä alaluokkaa: Sydän- ja verenkiertoelimistön toiminnan parantuminen: hengityksen rytmiiin, pulssin sekä lihasjännitykseen vaikuttaminen, stressihormonin vähentyminen, syvän unen pituuden ja unen laadun paraneminen ja kivun lievittyminen.

Ääni on molekyylien ja ilmakehän atomien liikettä. Äänien aistiminen edellyttää aivojen useiden eri osien ja hermoston toimintaa korvien lisäksi. Ääniaallot kulkevat värähdellen ihon läpi ja matkaavat kehon nesteissä. Aallot hierovat kudoksia, luita ja sisäelimiä. Äänien aistiminen tapahtuu tuntoaistin kautta. Nämä äänet ovat ylä- ja alasäveliä, joita ei kuulla, mutta joiden sanotaan vaikuttavan musiikkikokemukseen. Tämän ominaisuuden vuoksi myös huonokuuloiset nauttivat musiikista.

Varsinkin matalataajuinen värähtely johtaa hierontaa kehon syvimpiin osiin.

(Matalataajuusvärähtelyn vaikutus aiheuttaa aineenvaihdunnan ja verenkierron aktivointia sekä lihasten rentoutumisen tahdostariippumattoman hermoston aktivoinnin kautta).

Musiikin kuunteleminen ja harjoittaminen muuttaa välittäjäaineiden määrää, joka vaikuttaa hermoston toimintaan. Tämä on havaittu esimerkiksi piristyshormoni dopamiinin kohoamisena ja stressihormoni kortisolin määrän laskuna.

Yhdessäolo aikaansaa sosiaalisuuden hormonien vasopressiinin ja oksitosiinin erittymisen aivojen keskiosista. Myös endorfiinit liittyvät hyvään oloon, joita muun muassa mielimusiikin kuuntelu ja yhteislaulu tuottavat samalla tavalla kuin uni, pitkäkestoinen liikunta, nauraminen tai itkeminen.

Kun kuuntelemme musiikkia tai kun hyräilemme omassa mielessämme melodioita, aivoissamme aktivoituvat paitsi kuuloaivokuoren myös motorisen aivokuoren alueet. Mikäli melodioissa on mukana sanoitus, aktivoituvat sekä vasemman että oikean aivopuoliskon assosiativiset alueet. Musiikki vaikuttaa suoraan aivojen syviin osiin kuten manteliumakkeeseen ja hippokampukseen. Aikuisilla manteliumake ja hippokampus vastaavat vaistonvaraisista toiminnoista sekä tunteiden ja muistojen käsittelystä.

Miksi musiikkia hyvinvointitapahtumassa?

Musiikki yhdistää ihmisiä monella tapaa. Lähes jokainen suomalainen on kokenut vahvan yhteenkuuluvuuden tunteen, kun Sibeliuksen Finlandia kajahtavat televisioruuduistamme itsenäisyyspäivänä.

Toivottavasti tämä musiikkipainotteinen tapahtuma yhdistää, piristää ja aktivoi meitä kaikkia!

Lähteet:

<https://www.elakeliitto.fi/tekemista/musiikki/musiikin-hyvinvointivaikutukset>, luettu 5.8.21

Suomen musiikkineuvosto. Musiikista hyvinvointia, koonnut Hanna Isolammi

[http://musiccouncil.fi/?page\\_id=1682](http://musiccouncil.fi/?page_id=1682), luettu 6.8.21

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/05/19/musiikki-ottaa-aivoonvoiko-musiikki-auttaa-keskittymaan>, luettu 6.8.21

Heli Mehto Musiikin vaikutukset aikuisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä Systemoitu kirjallisuuskatsaus. Metropolia Ammattikorkeakoulu Terveyden edistämisen tutkinto-ohjelma YAMK Opinnäytetyö 3.9.2019.

Ukkola-Vuoti, L 2017. Musikaaliset geenit- hyvinvointia musiikista. Kustantamo S&S, Helsinki.