

Musik – trivsel og livskvalitet



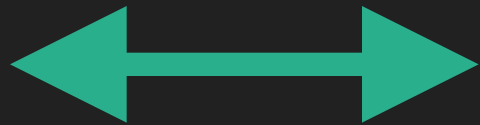
Marfan foreningen, 1. marts 2025
Helle Nystrup Lund, musikterapeut, ph.d. Kognitiv terapeut, jazzpianist



Musik mod stress, angst og smerter

Musikmedicin og Musikterapi

Musiklytning i hverdagen – tips & tricks



Jeg er stresset/angst/bekymret.
Beroligende musik giver mig ro.
Jeg får en pause.

HJERNEN

Lykkehormon serotonin (velvære) og
oxytocin øges, samt dopamin.
Stresshormon cortisol nedsættes
Stressniveauet i kroppen reduceres



KROPPEN

Hjerte - puls i ro
Åndedræt – roligere



Instrumentalmusik - færre kognitive
processer. Forudsigelighed TRYK

MENTALT

Afledning - Fokusering – Maskering
Positiv forventning – Tryghed
VELVÆRE
Afslapning





Musik og Søvn

Musikmedicin

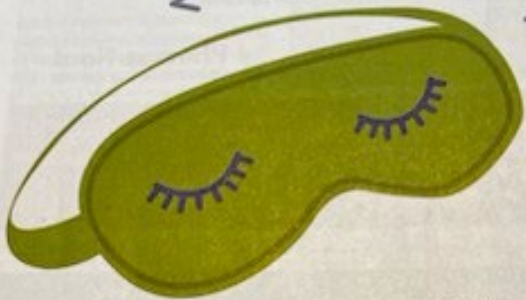
Musikterapi

Mayas historie

Et soundtrack til din søvnløshed

Sundhedsstyrelsens nye anbefalinger om syv til ni timers søvn hver nat har trange kår, trejle voksne dansker sover for lidt. Men findes nøglen til bedre søvn i virkeligheden playliste? Kira Vibe Jespersen forsker i musik og søvn og siger ja – i hvert fald delvist. Men hvorfor egentlig? Og hvad lytter hun selv til før sengetid?

AF SOFIE WINTHER ASKGAARD FOTO SØREN HASLEWSKI-BEYER



Hvordan påvirker musik vores søvn? "Musik kan være med til at regulere vores arousal – det kan gøre os mere afslappede, men også omvendt gear os op, og det kan måles på hjerterytme, vejrtrækning og blodtryk. Hvis man er oppe at køre og har brug for at falde ned for at kunne sove, kan beroligende musik virke afslappende på kroppen – særligt hvis musikken har en genkendelig og enkel struktur.

Hvis man ikke kan sove pga. f.eks. tankemylder, kan musik virke som en distraktion, der fjerner fokus fra det, der gør, at vi ikke kan falde i søvn. På samme måde kan musik være med til at maskere baggrundsstøj fra f.eks. trafik og naboer, som kan gøre det vanskeligt at falde i søvn.

Musik har også stor indflydelse på vores følelser, og hjerneforskning viser, at når vi lytter til musik, som vi kan lide, aktiverer det et belønningsnetværk i hjernen og skaber veltilpasshed – en vigtig faktor for søvn, for det er en klar sammenhæng mellem følelser, tristhed og søvnbesvær."

Kan musik hjælpe alle med at sove?

"Kliniske studier viser ret overbevisende, at musik kan have en gavnlig indflydelse på både vores søvnkvalitet og evnen til at falde i søvn. Men det er ikke en mirakelkur, og det er ikke ud til, at det virker på alle. Forskning viser, at musik alle er nok, hvis man lider af søvnproblemer, men til det kan musik effektivt som til at løse søvnproblemer og til at hjælpe med at falde i søvn."

KIRA VIBE JESPERSEN

Cand.psych., ph.d., lektor og forsker ved Aarhus Universitet. Har forsket i, hvordan musik påvirker vores søvnkvalitet, og lige nu forsker hun i, hvad der bestemmer, hvilken musik vi vælger at lytte til for at kunne sove.



BEASTIE BOYS ELLER BEETHOVEN?

Ingen af delene er umiddelbart på forskerens egen playliste, men hvad lytter hun så til?

"Jeg sætter musik på om aftenen for at komme helt ned i gear, så jeg vælger at lytte til rolig og enkel musik, f.eks. Ólafur Arnalds' 'Living Room Songs' og Nils Frahm's 'Screws'."

Hvorfor sover danskerne så dårligt?

"Der er mange årsager i spil, men én af dem er rammerne for vores søvn, som er noget mere udfordrede i dag end for 20-30-40 år siden. Kunstigt lys, skærme og internet udfordrer vores naturlige døgnrytme, og der er altid noget mere spændende at lave end at sove. Tempoet i vores hverdag og stress spiller helt sikkert også en rolle."

Er det nyt at se på musik som hjælp til at sove?

"Forældre over hele verden, også tilbage i tiden, har brugt vuggeviser til at synge deres børn i søvn, så det er ikke nyt, at der er en kobling mellem musik og søvn. Men den teknologiske udvikling har gjort musik mere tilgængeligt, og derfor er flere begyndt at lytte til musik, når de skal sove. Et canadisk studie har vist, at 25 % af befolkningen har brugt musik til at sove inden for det sidste år. Det er i gang med et lignende studie, som viser samme tendens i Danmark."

Et soundtrack til din søvnløshed

En times rolig instrumentalmusik

Eksempler:

- Peaceful piano/guitar (Spotify)
- Relaxing music for stress relief (Youtube)
- Musicstar app (Mindapps)

Alice, 61 år.

"Musikken hjalp mig på den måde, at jeg er plaget af sådan noget tankemylder, og det gør at jeg ikke får sovet, men når jeg så hører musikken, så var det ligesom der kom en anden ro i mit hoved, sådan at når jeg sov, så sov jeg faktisk. Jeg havde ikke mareridt på samme måde og vågnede ikke sådan. Den gav mig ro i mit hoved. Den gjorde ikke at jeg sov 8 timer i streg, men jeg var udhvilet på en anden måde på kortere tid end før."

Lena (Kulturvitaminer)

”Jeg bruger Musikstjernen med mine børn (4 og 8 år) om eftermiddagen, når jeg har brug for en pause. I begyndelsen varede pausen kun 5 minutter, men nu kan vi tage en pause på op til 20 minutter”.

Louis, 24 år

“Hvis du begynder at fokusere på, hvad det er der foregår i musikken, altså prøver at regne det ud, så fjerner du meget tankemylder i stedet for at ligge og tænke på det og det og det, og det er ekstremt beroligende”.

Lars Ole Bonde

Musik & sundhed

om SANG, SPIL,
BEVÆGELSE OG MUSIKLYTNING
I NYT PERSPEKTIV



MusicStar app

Musik og spillelister udvalgt af musikterapeuter.

Felterne er inddelt efter hvor meget stimuli der er i musikken.

Du kan bruge den til at flytte dit fokus fra eks. tanker, bekymringer, smerter eller angst, eller hvis du gerne vil tage en pause eller et hvil, eller har svært ved at falde i søvn.





MUSIKSTJERNEN – MusicStar

Skabt i samarbejde mellem offentlige og private institutioner.
Udviklet i et OPI projekt.



REGION NORDJYLLAND

MUSIKTERAPI
KLINIKKEN



Musik – trivsel og livskvalitet

Opsamling og spørgsmål

Mange tak for Jeres opmærksomhed.