

# Musik kan gøre dig rask

Af Henrik Dannemand, ma@berlingske.dk, Fredag den 12. oktober 2007, 07:00

Musik kan både hjælpe patienter til at blive raske og hjælpe travle folk af med stress. Forskningsgruppen Musica Humana har brugt med musikken til bl.a. nyopererede, hjertepatienter og autistiske børn med søvnproblemer. Også kampsoldater bruger musikken.

Party og begravelse. Der er musik til begge dele og også alt det ind imellem: Romantik, dans, melankoli, gudstjeneste, karneval osv.

Men hvad med musik til sygdom? Eller til stress? Milde og lindrende toner til angstanfald, smerter, svedeture og søvnløshed? Findes det? Ja, og der er stigende interesse for genren.

I 1998 begyndte den danske forskningsgruppe Musica Humana på at indsamle videnskabelig dokumentation for, at specialkomponeret musik kan hjælpe hospitalspatienter. Siden da er interessen for området vokset og har bl.a. bredt sig til også at gælde musik, som kan lindre folkesygdommen stress. Det gælder blandt andet musik i den mere meditative stil, som den danske komponist Pushkar har skrevet.

Lægen og hjerneforskeren Kjeld Fredens, der er ansat på Vejlefyord Neurocenter, siger, at musik har en gunstig og afstressende virkning.

»Musik kan skabe en form for sjælelig harmoni. Det har vi vitterlig brug for i en hverdag, hvor vi har så travlt, at vi sommetider ikke aner, hvornår vi skal tage den med ro. Men musikken er ikke bare beroligende. Den er også god til at synkronisere alt det, vi har gang i. Den fremmer fordøjelsen af vores indtryk og kan hjælpe vores sind til at finde større mening med det, vi gør,« siger Kjeld Fredens.

Musica Humana blev stiftet 1998 af Lars Heslet, overlæge på Rigshospitalet, og musikeren Niels Eje. Kort efter starten blev også Per Thorgaard, der er ledende overlæge på Aalborg Sygehus, koblet på projektet. De to læger arbejdede på narkose- og intensivafdelinger og kunne se, hvordan støj og bippet fra livsnødvendig apparatur, klaprende døre, hylende sirener fra ambulancer og andre skarpe hospitalslyde belastede patienterne.

»Specielt på vores intensivafdelinger var der et helt forfærdeligt lyd miljø. Vi vidste fra vores erfaring, at selv mennesker, som ikke var særligt syge, kunne blive fuldstændig nuts ved at ligge nogle få dage på sådan en afdeling. Nogle kunne også blive psykotiske af det. Andre kunne ikke sove – et problem, man plejede at medicinere sig ud af. Vi undrede os over, at det var sådan, og ville gøre noget ved det,« siger Per Thorgaard.

Oprindeligt ville de to læger kigge på hele hospitalsmiljøet – også det visuelle – men det blev for omfattende, og derfor koncentrerede de sig om lyd miljøet. For patienterne kunne jo bogstaveligt talt lukke øjnene for alt det grimme, men de kunne ikke lukke ørerne. Oboisten og komponisten Niels Eje og hans hustru, produceren Inge Mulvad Eje, blev koblet på projektet, og det er der siden kommet en lang række specialkompositioner ud af, som udgives under fællestitlen MusiCure på Gefion Records.

Musica Humana har gennemført et stort forskningsarbejde med forskellige patientgrupper, lige som man på det seneste har arbejdet med at bruge musik mod stress på arbejdspladser med stressende lyd miljøer. Bl.a. patienter, der vågner op efter operation, hjertepatienter, psykiatriske patienter, autistiske børn med søvnproblemer og angste tandlægepatienter er blevet undersøgt.

Undersøgelserne viser, at musikken er med til øge patienternes velbefindende, gøre dem mindre stressede og dæmpe deres smerter og angst. Musikken kan f.eks. dæmpe tandlægeskræk og hjælpe autistiske børn med søvnproblemer til at falde i søvn.

Per Thorgaard opgør de tre vigtigste videnskabelige resultater på denne måde:

»1) Musik og lyd høres af patienterne. Vi spiller musikken lige under taleniveau, og patienterne er meget påvirkelige og hører det, selv om der også er de andre lyde. 2) Hvis man rammer det rigtige lydbillede, så vil angstniveauet halveres. 3) Folks well being (velbefindende og trivsel, red.) fordobles, når vi laver et designet lyd miljø omkring dem.«

Derimod har forskergruppen ikke undersøgt, om folk faktisk bliver raske af at høre musik, som de betegner som en supplerende behandling.

»Det er vi hidtil ikke gået ind i. Vi har sagt, at patienterne ikke skal være angste og have et godt velbefindende. Men vi er for nylig gået i gang med en undersøgelse, hvor vi ser på, om vi kan afkorte det samlede sygdomsforløb hos hjertepatienter i Sverige,« siger Per Thorgaard.

Kjeld Fredens tør godt give et bud på, om musik har en helbredende effekt.

»Når man er syg, er man bekymret, og når man er bekymret, så er man stresset. Musikken kan tage bekymringen og være helbredende i den forstand, at man føler, at man er mere et helt menneske. Det giver en form for ro, som afføder en optimisme, så man føler, at man kan komme videre igen. I det øjeblik, man arbejder med musikken og får folk til at se muligheder frem for begrænsninger, så styrker man faktisk immunsystemet, og det spiller jo en afgørende rolle i forbindelse med enormt mange sygdomme. Jeg mener bestemt, at man kan bruge musikken i sygdomsbehandling, og det er et område, vi burde forske langt mere i. Der er en stigende interesse for området,« siger Kjeld Fredens.

Han mener selv, at nøglen til at forstå hjernen ligger i musikken. I modsætning til andre påvirkninger, som kun påvirker enkelte dele af hjernen, påvirker musik meget store dele af hjernen.

»Musikken aktiverer nogle meget udbredte systemer, som kan skabe helhed i hjernens funktioner,« siger Kjeld Fredens. Med andre ord: Hvis man får viden om, hvordan musik påvirker hjernen, så får man også forståelse for, hvordan hjernen samlet set fungerer.

»Når man arbejder med sådan nogle helhedssystemer, så arbejder man med det, der hedder synkronisitet - samtidighed - i hjernen. Hvis en hjerne er træt, stresset eller vrøvlet, kan musikken gå ind og pludselig få systemerne til at falde i harmoni. Fuldstændig som en dygtig pædagog kan få 20 unger til at falde til ro,« siger Kjeld Fredens.

Per Thorgaard er enig i, at musik får hjernen til at virke som »en hel hjerne.«

»Musik giver en bedre samlet hjernefunktion. Det øger hjernens performance,« siger han.

Både Per Thorgaard og Kjeld Fredens mener, at også raske mennesker kan have stor gavn af at lytte til musik, fordi det får hjernen til at stresses af. Folk bruger bl.a. musikken til at få deres børn til at sove og til at tage toppen af stress. Selv soldater – både på mission og under hjemsendelse – har brugt Niels Ejes kompositioner.

»Det viser sig, at kampsoldater har stor glæde af vores musik, når de kommer hjem fra krigen og lider af posttraumatisk stress,« siger Per Thorgaard og henviser til MusiCures hjemmeside, hvor folk skriver ind og fortæller om deres erfaringer. Her kan man læse, at bl.a. Alzheimer-patienter, samt folk med stress og koncentrationsbesvær har brugt musikken med godt resultat.

»Jeg har lige gennemgået en længere periode præget af voldsom fysisk og emotionel stress, der bl.a. resulterede i hjertebanken, høj puls, angst, spændinger i kroppen og søvnløshed. I arbejdet med at slippe denne stress har jeg haft stor glæde af MusiCure. Ved at ligge med lukkede øjne, lytte til musikken og slappe af opnåede jeg en markant positiv effekt på min puls og på uroen i kroppen efter 10-15 minutter,« skriver en bruger på hjemmesiden, som – skal det bemærkes – er redigeret af MusiCure.

I den mere meditative genre har den danske komponist Pushkar i Ålsgårde i Nordsjælland solgt mere end 200.000 cd'er med sin musik, som han anbefaler »til afslapning, inspiration og healing«. Hans musik bruges ikke alene af private, men også af institutioner, hospicer og skadestuer.

»Mit publikum lytter til min musik for at stresses af, når de dyrker yoga eller for at få deres spædbørn til at falde til ro. Den får pulsen til at falde,« siger Pushkar, som oprindeligt begyndte at komponere for sin egen fornøjelses skyld og ikke med det formulerede formål at lave afstressende musik.

»Jeg er ikke nogen specielt rolig person, men jeg kunne mærke, at musikken fik mig til at slappe af. Det samme gjaldt min dengang nyfødte søn. Nogle af mine venner havde et kolikbarn, og det faldt også til ro, når de spillede min musik. I dag er der folk, som siger, at min musik får den til at stresses af og giver dem en uskyld og en ro. Jeg oplever, at jeg sælger pauser og god tid, og det er en kæmpe mangelvare i vores samfund,« siger Pushkar.