

Hur påverkar musiken hjärnan?

Ja vad händer egentligen i hjärnan när vi lyssnar på musik eller själva musicerar?

Musik påverkar hela hjärnan. Det finns inget specifikt "musikcentrum", utan både höger och vänster hjärnhalva engageras. Även nervbanorna mellan de olika delarna och de s k synapserna stimuleras och stärks. Signalsubstanser som dopamin och serotonin ökar, och hormoner som oxytocin och testosteron frigörs. Det innebär bland annat att upplevd smärta kan lindras av musik.

Musik stimulerar många olika system och funktioner i hjärnan; motivation, uppmärksamhet, känslor, belöningssystemet, minnesfunktioner, språkförmåga och mycket annat.

Vid demenssjukdom skadas hjärnan. Genom att musik påverkar hjärnan som helhet, finns det nästan alltid friska delar av hjärnan där musik kan "nå in". Studier har visat att även människor med långt gången demenssjukdom kan lära sig känna igen formen för en musikstund och veta vad som ska hända, lära sig nya sånger och utveckla sitt aktiva deltagande.

Personer som har demenssjukdom kan få svårt att sortera intryck och blir därmed ofta extra känsliga för starka och plötsliga ljud, eller när många ljud hörs samtidigt. Därför kan musik också öka oro, ångest och förvirring.

Studier har visat att musik i demensvården kan leda till:

- minskad oro, aggressivitet, vandrande, rastlöshet och irritabilitet
- ökad närvaro och förmåga att kommunicera

Musik påverkar:

- Minne och språkanvändning
- Nedstämdhet och depression
- Aggressivitet och oro

Källor:

Fagius, Jan (2015). *Hemisfärernas musik. Om musikhanteringen i hjärnan*. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.

Ochsner Ridder, Hanne Mette (2002). *Musik og demens – musikaktiviteter og musikterapi med demensramte*. Aalborg: Formidlingscenter Nord.

Theorell, Töres (2009). *Noter om musik*. Stockholm: Karolinska Institutet University Press.

Se även FoU-rapporten *Musik som omvårdnad på demensboende* (www.founordost.se) och hemsidan www.kulturellahjarnan.se för ytterligare referenser till vetenskapliga studier.