

Η επίδραση και τα οφέλη της μουσικής στον άνθρωπο



Η μουσική έπαιξε σημαντικό ρόλο από την αρχή του ανθρώπου μέχρι και σήμερα και θα συνεχίσει να είναι σημαντική και στα μελλοντικά χρόνια. Η μουσική μπορεί να επιδράσει με πολλούς λόγους είτε καλούς είτε άσχημους.

Κάποιες από αυτές τις επιδράσεις είναι :

Βελτιώνει τη μνήμη μας

Έχει αποδειχθεί μέσα από έρευνες ότι η μουσική ενισχύει την ανάκληση των πληροφοριών του εγκεφάλου μας, με αποτέλεσμα να ασκεί θετική επιρροή στη μνήμη. Επιπλέον, συμβάλλει στη βελτίωση της λεκτικής μνήμης, δηλαδή των γλωσσικών δεξιοτήτων, για παράδειγμα στην καλύτερη χρήση μιας γλώσσας.

Λειτουργεί ως θεραπευτικό μέσο

Είναι γεγονός ότι η μουσική αποτελεί το καλύτερο χαλαρωτικό, καθώς καταφέρνει να επηρεάσει το συναισθηματικό κόσμο του ανθρώπου και να συμβάλει στη χαλάρωση του, με αποτέλεσμα περιορίζει το άγχος και την κατάθλιψη.

Επηρεάζει τις αποδόσεις μας

Είναι γνωστό πως η μουσική επηρεάζει την ποιότητα αλλά και την ποσότητα της άσκησης, καθώς ο ρυθμός της μουσικής συντονίζεται με το ρυθμό της άσκησης, με αποτέλεσμα την κατανάλωση λιγότερου οξυγόνου από τον αθλούμενο.

Η μουσική βοηθά στην ανάρρωση ασθενών

Η μουσική έχει θετικό αντίκτυπο σε ασθενείς με μακροχρόνιες ασθένειες, όπως καρδιολογικά και αναπνευστικά προβλήματα, καρκίνο κ.α.

Επιμέλεια: Θωμαή Ντάγκα Ιωάννα Μιχάκη

Πηγές: <https://yourspecialday.gr/%CE%BF%CF%86%CE%AD%CE%BB%CE%B7-%CE%BC%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82/>