

# Kotimaa

## Laulaminen helpottaa masennusta

Tutkija: Musiikilla on hämmästyttävän suuri vaikutus

**STT-Laura Kettunen**

Jos mikään ei tunnu miltään, kannattaisi liittyä kuoroon. Säännöllisistä lauluharjoituksista voi olla apua masentuneelle tai lähiomaisen kuolemaa surevalle, kertoivat tutkijat Tieteen päivien paneelikeskustelussa Helsingissä viikonvaihteessa.

Eri tutkimuksissa on todettu, että laulamisaalla on usein yhteys mielialaan ja hyvinvoinnin kokemukseen.

Musiikin tohtori **Ava Numminen** sanoo, että musiikki vaikuttaa syvällä aivojen sisäosissa oleviin tunnekeskuksiin. Vaikutuksen saa jo kuuntelemalla musiikkia, mutta laulamisen vaikutus saattaa olla voimakkaampi.

- Laulaminen on omaa aktiivista toimintaa. Siinä keskittyy enemmän, Numminen sanoo.

Laulamisella uskotaan olevan yhteys myös stressihormoni kortisolin tasoon. Musiikin hormonaalisista vaikutuksista tiedetään Nummisen mukaan kuitenkin vielä suhteellisen vähän. Samassa paneelikeskustelussa puhunut musiikkiterapian professori **Jaakko Erkkilä** sanoi, että musiikin fyysinen vaikutus on hämmästyttävän suuri ja sen merkitystä yleisen hyvinvoinnin edistäjänä tutkitaan paljon.

### Palauttaa muistoja

Ava Nummisen mukaan laulamisen vaikutuksessa on tärkeää fyysisen suorituksen lisäksi yhteisöllisyyden kokemus, tunne siitä, että kuuluu johonkin. Yhteenkuuluvuuden tunteen voi kokea esimerkiksi kuoroharjoituksissa, mutta myös yksin kotona hyräillessä.

■ **Laula kekele, kun siivoat, tiskaat tai ajat autoa.**

■ **Liity kuoroon. Yhteislaulu kerran viikossa virkistää ja parantaa mielialaa. Kuoroja on moneen lähtöön, eikä kaikkiin ole laulukoea.**

■ **Jos tuntuu, että et osaa laulaa, hankkiudu laulamaan turvalliseen ympäristöön.**

■ **On olemassa myös erityisiä laulukursseja niille, jotka kokevat epävarmuutta laulamisen suhteen.**

■ **Laulamisesta voisi olla hyötyä myös työpaikalla. Ava Nummisen mukaan pieni laulutauko vaikkapa ennen tiimikokousta lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja karkottaa pilkkuharmit härtöiltä.**

- Kun hyräilee jotain melodiaa, se liittyy välittömästi niihin aikaisempiin tilanteisiin, joissa viimeksi samaa pätää hyräili. Ja sillä tavalla me ollaan taas yhdessä toisiimme.

Nummisen mukaan laulamisen myönteiset vaikutukset riippuvat kuitenkin siitä, tuntuuko laulaminen hyvältä ja kokeeko itse osaavansa laulaa. Jos laulaminen tuntuu epämiellyttävältä, se voi johtua aikaisemmista

kokemuksista. Numminen rohkaisee kokeilemaan siitä huolimatta, sillä lopputulos voi olla palkitseva.

- Kannattaa hankkiutua laulamaan sellaisessa paikassa, jossa ei tule lisää lauluhaavoja. Turvallisessa seurassa ei haittaa, vaikka menisi hieman nuotin vierestä. Nuotin vierestä laulajienkaan tilanne ei ole toivoton, sillä säveltarkkuutta voi kehittää vielä aikuisenakin.