

Hvorfor synge???

Her er ti gode grunde til, at du bør synge mere i din hverdag.

Af "Den syngende" læge Freja Eriksen d. 8. december 2024

1. Sang lindrer stress

I det moderne liv er det næsten umuligt at undgå stress. Ifølge Sundhedsstyrelsen scorede 29 procent af voksne danskere højt på stresskalaen i 2021.

Kronisk stress er desværre forbundet med både aldring og en række alvorlige sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes, autoimmune sygdomme og depression. En almindelig målestok for vores stressniveau er niveauet af stresshormonet kortisol, og forskning har vist, at sang sænker kortisolniveauet, hvilket tyder på, at det reducerer vores stressniveau.

Så næste gang du føler dig stresset, prøv at synge din yndlingsang og mærk, hvordan stressen damper af, og roen breder sig.

2. Sang styrker immunsystemet

Hvor fantastisk er det ikke lige, at vores immunsystem, som konstant arbejder for at holde os sunde, kan støttes gennem sang? Forskning viser, at sang øger niveauet af immunglobulin A, som er en af kroppens første forsvarsmekanismer mod udefrakommende trusler, da det beskytter vores tarme og lunger.

Sang øger også niveauet af cytokiner, vigtige signalmolekyler i immunsystemet, der hjælper os med at bekæmpe sygdom.

Så tænk på sang som en daglig vitaminpille for dit immunforsvar – og nyd musikken imens!

3. Sang er naturligt smertestillende

Oplever du smerter, der hæmmer dig i at nyde livet fuldt ud? Mange af os bruger jævnligt smertestillende piller, men hvad hvis der var en naturlig, glædesfyldt måde at lindre smerter på?

En undersøgelse viser, at fællessang øger vores smertetærskel, hvilket betyder, at smerte opleves mildere – en virkning som minder om smertestillende medicin. Jeg oplevede det selv for nylig, da jeg havde hovedpine før en koncert, men efter at have sunget i mit gospelkor var smerten væk.

Så prøv at synge entusiastisk, når du føler ubehag – måske vil smerten blive mere tålelig.

4. Sang kan reducere snorken

Snorker du, eller har du en partner, der gør?

Forskning tyder på, at sang kan reducere snorken og muligvis også søvnapnø. Lignende resultater er set hos personer, der spiller blæseinstrumenter, hvilket giver mening, da disse teknikker har meget til fælles med sangteknik.

Så måske kan en lille sangtræning føre til bedre søvnkvalitet for både dig og dine nærmeste?

5. Sang forbedrer lungefunktionen

Gennem vores lunger får kroppen den ilt, der er nødvendig for at skabe energi. Sang kan øge iltniveauet i blodet og styrker desuden åndedrætsmusklerne, hvilket kan være gavnligt for personer med astma og andre lungesygdomme.

Giv dine lunger lidt ekstra omsorg ved at synge dagligt – de vil takke dig!

6. Sang giver en følelse af fællesskab og samhørighed

Vi mennesker har en dyb trang til at føle os som en del af noget større. Fællessang skaber næsten automatisk en stærk følelse af samhørighed og glæde. Forskning viser, at fællessang skaber social inklusion og samhørighed samt en større følelse af meningsfuldhed og velvære, især sammenlignet med dem, der kun synger alene.

Så prøv at synge i fællesskab – oplevelsen bliver rigere, når den deles med andre.

7. Sang kan muligvis forlænge livet

Sang har vist sig at øge hjertefrekvensvariabiliteten, som er forbundet med et aktivt parasympatisk nervesystem og nedsat dødelighed. Vi plejer at tænke, at en stabil hjerterytme er ideel, men en højere variabilitet mellem hjerteslagene kan faktisk indikere et mere robust helbred og mindre risiko for kronisk stress.

Skab en potentielt livsforlængende vane – syng hver dag og nyd de positive effekter.

8. Sang kan hjælpe gennem sorg

De fleste af os har oplevet tabet af en, vi elskede, og den store sorg, der følger med. Sang kan hjælpe os med at bearbejde denne emotionelle smerte. En 12-ugers undersøgelse viste, at folk, der sang i kor, havde færre depressive symptomer, og at deres velvære blev opretholdt, selv under sorg.

Tillad dig selv at synge – også når livet er svært. Sang kan være en vej til lindring.

9. Sang forbedrer mental sundhed og humør

Gennem mit liv har jeg fundet, at de tidspunkter, hvor jeg var mest glad, næsten altid involverede sang. Og forskning støtter dette. En gennemgang af 37 studier viser, at sang kan forbedre humøret og forebygge depression og mentale problemer.

Prøv at synge, når du har en trist dag – det kan forvandle tunge følelser til lethed og glæde.

10. Sang styrker hukommelsen hos personer med demens

Jeg har et nært familiemedlem med demens, og det er forbløffende at se, hvordan sang kan fremkalde minder, der ellers var glemt. I en undersøgelse foretaget af Alzheimer-fonden fandt forskerne, at deltagere havde lettere ved at huske sangtekster fra gamle sange end andre ting fra deres liv, og at de endda fik genskabt andre minder ved at synge sange, de kendte.

Lad sang hjælpe dig og dine nærmeste med at holde minderne i live.

Hvem er Freja Eriksen:

Udover at være speciallæge i klinisk biokemi, afdelingslæge og PhD er Freja Eriksen også en talentfuld singer-songwriter og performer, har udgivet to albums og er uddannet fra Complete Vocal Institute.

Med en erfaringsrig baggrund som underviser i alt fra solosang og korsang til medicinsk undervisning for studerende og kollegaer, er Freja en ekspert i at forbinde musikkens verden med sundhed, bæredygtighed og trivsel både på individuelt og organisatorisk niveau.

