

Коррекция настроения музыкотерапией Значение и польза музыки в психологии

В отделении дневного пребывания Орджоникидзевского района, помимо концертов коллективов, исполняющих народную музыку, дарят отдыхающим свое искусство и учащиеся детских школ искусств и студенты Магнитогорской консерватории. В данной статье мы рассмотрим, как классическая музыка влияет на здоровье человека.

Благотворное влияние музыки на эмоциональное состояние обнаружили еще в Древней Греции. Прослушивание приятных мелодий повышает настроение, развивает интеллект, помогает снять эмоциональное напряжение. Музыка в психологии — популярный инструмент воздействия, используемый в диагностике, терапии и психокоррекции.

Что представляет собой музыкотерапия как метод воздействия

Музыкотерапия подразумевает целенаправленное использование музыки для гармонизации психоэмоционального состояния. В музыкотерапии используют все виды музыки: от электронных записей до самостоятельного освоения музыкальных инструментов. Изучение музыкального культурного наследия всесторонне обогащает внутренний мир, работает как профилактическое, лечебное, обучающее средство. Регулярное прослушивание музыки предупреждает возникновение заболеваний, вызванных стрессом.

В музыкотерапии выделяют следующие формы:

- индивидуальная или групповая;
- глубокая и поверхностная;
- директивная или не директивная.

Лечение музыкой относится к щадящим методам терапии и практически не имеет противопоказаний. Она положительно влияет на состояние здоровья, облегчая и ускоряя процесс выздоровления.

Как музыка воздействует на здоровье: области применения музыкотерапии

Музыкотерапия имеет широкий спектр действия. Многочисленные исследования отмечают ее положительное влияние в области:

1. **Психиатрии и психотерапии.** Психиатры отмечают, что прослушивание композиций *Моцарта и Баха* снижают приступы эпилепсии, агрессивность и уровень тревожности.
2. **Реабилитационной гимнастики.** Медики используют музыку разных ритмов для ходьбы, бега, физических упражнений. Постепенное увеличение нагрузки переносится легче, если упражнения выполняются под музыку. Также прослушивание мелодий помогает сохранять позитивный настрой.
3. **Лечения сердечно-сосудистых заболеваний.** Мелодии определенного ритма замедляют сердцебиение. Достаточно ежедневно прослушивать расслабляющие мелодии в течение 10 минут, чтобы нормализовать сердечный ритм. Для этого идеально подходят арии Верди.
4. **Работы с мышлением и памятью.** Музыкотерапия является удобным способом для тренировки памяти. Музыка освежает воспоминания, вызывая в подсознании определенные ассоциации. Это стимулирует работу мышления и активизирует резервы мозга.

5. **Лечения бессонницы.** Приятные расслабляющие мелодии помогают в решении проблем сна. Регулярное прослушивание музыки перед сном помогает быстрее уснуть и нормализовать режим. Также приятные мелодии помогают избавиться от кошмаров.

Использование музыки в лечении различных заболеваний *не является основным методом*, а помогает значительно повысить настроение пациента, стимулируя его иммунитет и повышая сопротивляемость стрессу.

Лечение музыкой проблем пожилых людей

В пожилом возрасте человек сталкивается с постепенным угасанием когнитивных процессов (процессов познания, т.е. восприятия, запоминания, переработки информации, принятия решений) и социальным отчуждением. Музыкальная терапия помогает справляться с такими проблемами, как:

1. **Нарушение работы памяти.** Выборочная амнезия — частая проблема, предшествующая **болезни Альцгеймера**. Прослушивание музыки становится профилактическим средством.
2. **Нарушение расслабления и напряжения мышц.** Неспособность контролировать собственные движения вызывает у пожилых людей панику. Музицирование позволяет частично повысить мышечный контроль и избежать связанных с ним страхов.
3. **Развитие неврозов.** Снижение мозговой активности становится причиной большинства заболеваний в старческом возрасте. Прослушивание классической музыки улучшает работу мозга.

Эмоциональная разгрузка в групповой терапии помогает избежать отдаления от других людей, найти новое увлечение и круг общения.

Музыкотерапия позволяет понять, что проблемы либо преодолимы, либо малозначимы.

Обычно люди слушают ту музыку, которая созвучна их настроению и состоянию души. Но можно достичь и другого эффекта. Заставив слушать себя определённую мелодию, можно откорректировать своё самочувствие и психоэмоциональный фон.

Название произведения и автор	Эффект
<ul style="list-style-type: none">• «Итальянский концерт», И.С. Бах;• «Времена года», Симфонии 103 и 104, Йозеф Гайдн;• «Свет Луны», А.К. Дебюсси.	Преодоление негативных эмоций, уменьшение чувства агрессии и раздражения.
<ul style="list-style-type: none">• Симфония №6, П.А. Чайковский;• Венгерские рапсодии №1 и 2, Ф. Лист;• Опус 28 из первой прелюдии Ф.Ф. Шопена.	Для поднятия настроения, жизненных сил и общего тонуса.
<ul style="list-style-type: none">• «Дон Жуан», В.А. Моцарт;• «Маскарад», А. Хачатурян.• Эдмонд (увертюра), Л. Бетховен.	Для избавления от головных болей из-за переживаний и напряжения.

<ul style="list-style-type: none"> • «Мазурка», Ф.Ф. Шопен; • Вальсы, А.Г. Рубинштейн; • Прелюдии, Иоганн Штраус. 	<p>Снятие тревоги, преодоление чувства неуверенности в собственных силах.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Концерт Ре-Минор (для скрипки), И.С. Бах; • Соната и Квартет №5, Б.В. Барток; • Месса Ля-минор, А.Ж. Брукнер. 	<p>Снятие проявлений гипертензии, а также напряженности после общения с другими людьми.</p>

Таким образом, музыкотерапия может оказать большую помощь в решении проблем со здоровьем.

Поэтому, слушайте музыку! Наблюдайте, какие произведения и как на вас воздействуют. Доброго всем здоровья и прекрасной музыки!