**ЛЕЧЕБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МУЗЫКИ**

Немногие знают, насколько сильно музыка влияет на психику и здоровье человека. Вы смотрите триллер, где на фоне изображения звучит резкая мелодия, и сами не замечаете, как усиливается напряжение, учащается пульс, сужаются сосуды и повышается артериальное давление. Даже во время еды музыкальное сопровождение влияет на процесс ее усвоения. Так что обед под соответствующую музыку оправдан не только с эстетической, но и с физиологической точки зрения.

Лечебное применение музыки имеет многовековую историю. В самых древних свидетельствах и документах, дошедших до нас, музыка фигурирует как лечебное средство. Так, например, В Древней Греции одним из главных требований к врачам было непременное знание музыки.

Сегодня музыкальную терапию применяют практически во всех странах Западной Европы, направляя ее на широкий круг не только нервно-психических, но и соматических заболеваний. Более 70 университетов Европы готовят специалистов - музыкотерапевтов, есть даже Всемирная и Европейская ассоциации музыкотерапии. На Западе музыкальная терапия используется практически во всех медицинских отраслях. В хирургических клиниках она помогает человеку расслабиться перед операцией или сложной процедурой, снизить болевые ощущения, а значит уменьшить и дозу обезболивающих лекарств.

Лечение музыкой широко используется и в Беларуси. Музыкотерапия применяется в психиатрии, наркологии, а в последнее время и при реабилитации пациентов, перенесших инсульт. Все чаще для обезболивания и расслабления музыку используют врачи - стоматологи и акушеры.

О том, какая музыка и как влияет на организм человека, нам расскажет врач-психотерапевт Минской городской детской поликлиники №10 Алла Владимировна Берняк.

- Алла Владимировна, почему музыка используется при лечении психических заболеваний?

- Психологическое состояние личности имеет свои непростые ритмы: горя и радости, усердия и апатии, силы и слабости. Эти состояния очень чувствительны к музыкальным ритмам. Научно доказано, что музыкотерапия регулирует эмоциональное состояние, облегчает осознание собственных переживаний, повышает социальную активность.

- В чем же заключается целительное воздействие музыки?

- Воздействие музыки на организм человека до сих пор изучено не до конца. Хотя еще в Древней Греции ею укрощали безумных и доводили себя до экстаза на празднествах Диониса. Ученые так объясняют влияние музыки на здоровье: музыкальные факторы, такие как, например, ритм, конструируют определенные переживания, вызывая синхронизацию биологических ритмов — сердца, дыхания и мозговых волн — в соответствии с “пульсацией” музыки. И поскольку именно неправильный образ мыслей вызывает расстройство эмоциональной сферы, то успех музыкальной психотерапии во многом определяется тем, насколько полно удается психотерапевту сформировать у пациента навыки оптимистического мировоззрения.

- Для лечения, каких заболеваний “прописывают” сеансы музыкальной терапии?

- Это и эмоциональные отклонения, страхи, двигательные и речевые расстройства, отклонения в поведении, коммуникабельности, а также психосоматические заболевания.

- Есть мнение, что лечебными свойствами обладает только классическая музыка...

- Вовсе нет! Это может быть фольклорная и популярная, эстрадная и джазовая, камерная и оперная, симфоническая. Главное, чтобы эта музыка была мелодичной, вызывала умиротворение и нравилась конкретному человеку. О вкусах спорить бесполезно, но уже доказано, что люди, отдающие предпочтение металлу, року, чаще страдают различными заболеваниями. Дело в том, что в этой музыке присутствуют такие звуковые частоты, которые могут стимулировать рост отдельных патологических клеток, включая раковые.

- Как правильно подобрать музыку, например, при депрессивном настроении?

- Если возникает депрессивное состояние, слушать музыку нужно обязательно. Начните с задумчивых и грустных, а затем включите радостную и веселую мелодию. Оттенки печали передаются медленной минорной музыкой, а радость выражают быстрые мажорные мелодии. Главное, вначале подобрать музыку максимально соответствующую настроению, а затем, подбирая мелодии, постепенно выравнивать свой эмоциональный фон. Во время такой процедуры внимание следует сосредоточить только на музыке и следить, как она действует — усиливает положительные эмоции или наоборот.

- Слушать музыку лучше в пассивном состоянии?

- Музыкотерапия может быть как активной, так и пассивной. При активной форме человек может сам писать музыку, играть на каком-либо музыкальном инструменте или петь. При пассивной - только слушать специально подобранную музыку.

- Значит, излечиться от многих недугов помогает не только прослушивание музыки, но и ее непосредственное воспроизведение - пение?

- Конечно. Ведь недаром профессия певцов — профессия долгожителей. Искусство пения - это прежде всего правильное дыхание, которое и является важнейшим фактором долгой и здоровой жизни. Когда человек поет, лишь 20% звука уходит во внешнее пространство, а 80% - во внутренние органы. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса.

Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство снятия внутреннего напряжения.

