**Введение**

**психоэмоциональный музыкотерапия медицина**

Для своего реферата я выбрала тему Музыкотерапия, потому что считаю ее актуальной. Музыка сопровождала человека во все времена, еще на заре человеческого общества она играла важную роль в жизни людей. В настоящее время интерес к ней не угас. Самая разная и при самых разных условиях звучит в нашей жизни музыка. Без нее нет радио, телевидения, кино, музыкой наполнены концертные залы. Мы слышим ее везде: в детских садах и ш колах, на спортивных соревнованиях, в цирке, в местах для отдыха, в парках, дома, в поездах, в самолетах. Ее любили, любят и будут любить всегда, ведь музыка - это часть нашей жизни. Однако не все задумываются над тем, чтоона оказывает влияние на настроение, психику, а подчас и на поведение человека, влияет на его отношение к себе и окружающему миру. В связи с этим, целью моей работы является доказать важность музыки в жизни людей. Цель обусловила постановку мнойследующих задач:

. Рассказать о влиянии музыки на психоэмоциональное состояние человека, на его физическое здоровье, а именно воздействие на различные органы;

. Выделить наиболее значимые в музыкотерапии музыкальные инструменты, мелодии, произведения;

. Показать распространение музыкотерапии как метода лечения и профилактики в современной медицине.

.

**1.Влияние музыки на психоэмоциональное состояние человека**

Музыка - феноменальное явление. Её взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса - в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние, настроение… Музыка властвует над нашими эмоциями, которые, оказывается, даже побеждают физическую боль.

Узбекский учёный МирзакаримНорбеков установил: здоровье зависит от эмоционального центра человеческого организма. Он подчёркивает: «Хаос не в мире, он внутри нас». И именно музыка побеждает этот хаос, гармонизирует эмоциональную сферу человека. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы. Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии обладают сильным терапевтическим эффектом. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка - анальгетик в мире звуков, она облегчает боль. Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали - «эффект Моцарта». Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. Но среди музыкальных инструментов можно выделить лидера по воздействию на состояние человека это орган.

Определенные ноты влияют на определенные органы:

• звуковая частота, соответствующая ноте до, влияет преимущественно на функции желудка и поджелудочной железы;

• ре - на желчный пузырь и печень;

• ми - на органы зрения и слуха;

• фа - на мочеполовую систему;

• соль - на функции сердца;

• ля - легкие и почки;

• си - на функцию энергообмена, согревая тело.

Низкие звуки резонируют больше с нижней частью тела, высокие - с верхней (головой).

Экспериментально доказано, что музыкальнее звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Не случайно в современной медицине всё большее распространение получает наряду с фитотерапией и арттерапией музыкотерапия. Речь идёт о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой.

Музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета, так как было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Таким образом, изменяя и регулируя своё психическое состояние, человек может изменять уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, пения птиц, рокота океанических волн, раскатов грома, шума дождя.

Исследования центра под руководством М.Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов - мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.

Особенно интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия. Эксперименты ведутся в нескольких направлениях, таких как:

• влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;

• влияние музыки великих гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;

• воздействие на организм человека традиционной народной музыки.

Следует подчеркнуть, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Факт остаётся фактом: музыкотерапия в мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой. Россия так же взяла на вооружение этот опыт. При Музыкальной академии имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. Отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает и в Российской академии медицинских наук. Педагогам - музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Музыкальная терапия вместе с арттерапией, то есть терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся, как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще.

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что среди произведений современной лёгкой музыки, в том числе среди джаза и рока, можно найти немало таких, которые могут быть использованы в терапевтических целях.

Музыка как, пожалуй, никакое другое искусство, может влиять на настроение, создавать его. Все музыкальные произведения можно условно разделить на активизирующие, тонизирующие и расслабляющие, успокаивающие. Восприятие музыки тесно связано с умственными процессами, то есть требует внимания, наблюдательности, сообразительности. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В.М.Бехтерев, подчеркивая эту особенность, доказал, что если установить механизмы влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение.

**2.Музыкотерапия, как психотерапевтический метод**

Для успокоения, снятия эмоционального напряжения. Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: Произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» - часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности. Мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка помогает обрести временную безопасность. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции. Классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

Уменьшение раздражительности, нервного возбуждения. Классика: Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Для снятия депрессивных настроений, улучшения настроения. Скрипичная и церковная музыка. Классика: Произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» - часть 3.

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности. Вялым людям нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Классика: Чайковский «Шестая симфония» - часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

Для снятия мигрени, головной и другой боли. Религиозная музыка. Классика: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад», Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже».

От бессонницы, для спокойного и крепкого сна. Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Глюк «Мелодия», а также пьесы Чайковского. Если, например, плохо спит ваш малыш, ему можно негромко проигрывать во время сна музыку с медленным темпом и четким ритмом.

Конечно, не обязательно слушать только классическую музыку, можно выбирать и другие стили. Но как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.

Таким образом, музыкотерапия - это психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

**Заключение**

В ходе своей исследовательской работы я пришла к следующим выводам:

. Музыка играет важную роль в жизни человека;

. Влияние музыки разнообразно: она имеет множество вариантов проявления, воздействует на большинство органов и систем органов в организме человека, в том числе на психоэмоциональное состояние;

. Классическая музыка оказывает наибольшее влияние на состояние человека, в связи с тем я считаю, что необходимо с детства прививать любовь к классике;

. С каждым годом музыкотерапия находит все более широкоеприменение в современное медицине.

Я считаю, что достигла поставленной цели, а именно доказала важность музыки в жизни человека. И раскрыла каждую из поставленных мной задач.

**Библиографический список**

.Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию. - СПб.: Питер, 2003. - 208 с.

. Киселева П. В. Тональности до-мажор // Учительская газета. - 2004. - № 5. - с. 3-4

.Овчинникова Т.Р. Музыка для здоровья. - СПб.: Союз художников, 2004. - 258 с.

.Цыпин Г.В. Музыкальная психология и психология музыкального образования. Теория и практика. - Москва: Академия, 2011. - 384 с.