Музыкотерапия - лечение музыкой



**Музыкотерапия** — это исцеление музыкой. Музыкотерапия как наука стала известной в 19 веке, а в 20 веке стала невероятно популярной во многих странах. Именно в это время она приобрела отдельное направление в лечении и профилактике разнообразных заболеваний.

  Сегодня  музыкотерапию подразделяют на 2 вида воздействия: физиологическое и психологическое. В первом случае определенные участки мозга начинают активно работать, в связи с воздействием музыки и ритма на мозговые структуры. Во втором случае — мелодия способна вызывать положительные эмоции, приятные воспоминания, ассоциации, которые наилучшим образом влияют на улучшение настроения.

    Музыкотерапия может быть активной и пассивной. Активная музыкотерапия заключается в самостоятельном пении и танцах, целью которых является социальная адаптация пациента. Пассивная музыкотерапия предполагает прослушивание пациентами музыкальных произведений, которые положительно сказываются на психологическом и психическом состоянии здоровья пациентов.

    Как известно, ритм присутствует не только в музыке, но в нашем теле. За наши биологические ритмы отвечают мозговые зоны. Следовательно, музыкальные ритмы способны воздействовать на наш мозг. Именно поэтому медленная музыка действует на нас расслабляюще, а энергичная – заставляет двигаться и танцевать.



**История музыкотерапии** насчитывает несколько тысяч лет. Так еще Пифагор, Аристотель и Платон во времена античности указывали на целебное воздействие музыки. Величайший врач Авиценна использовал музыкотерапию при лечении нервных и психических заболеваний. Если говорить о современной европейской медицине, то первые упоминания о применении музыкотерапии относятся к началу 19-го века — подобное лечение в психиатрических учреждениях применял французский врач Эскироль.

    Первоначально назначение пациентам музыкотерапии носило целиком эмпирический характер и опиралось на интуицию врача. Уже позже под данный метод была подведена серьезная научная база. Сейчас многие музыкотерапевты активно применяют в своей работе компьютерные технологии.

**Кому помогает музыкотерапия?**

    Музыкотерапия применяется для реабилитации после инфарктов, черепных травм, для облегчения болей. В психиатрии музыкой лечат неврозы и некоторые формы шизофрении. Музыкотерапия помогает в адаптации людям с физическими нарушениями – слепым и немым, а также является незаменимым средством для застенчивых людей. С помощью музыкальной терапии они учатся  самоконтролю, коммуникации с другими.

   Музыкотерапия является очень популярным способом лечения детей, больных аутизмом. Для таких детей все, что происходит в окружающем мире неинтересно, их волнует только их собственный внутренний мир. Такие дети с трудом общаются с собственными родителями, поэтому для их лечения нужно выбирать способы, через которые можно вызвать у них эмоции. Музыкотерапия для таких детей способствует улучшению контакта с окружающим миром.

    Музыкотерапия также помогает в семейных проблемах. Супругам предлагается выбрать несколько музыкальных произведений, которые нравятся им обоим. В данном случае, музыкотерапия помогает организовать совместную деятельность.

    Лечение музыкой завоевывает все большую популярность. Никто уже не спорит с тем, что музыка помогает в преодолении болевых ощущений, снимает психоэмоциональное и мышечное напряжение. Поэтому музыкотерапию все чаще и с неизменным успехом применяют в самых разных областях медицины.

    Нет таких музыкальных произведений, которые помогали бы всем людям. Однако, большинству людей помогает расслабиться музыка Моцарта. Далее по популярности идут Чайковский и Шопен.

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

**Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?**

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: *«Мазурки» и «Прелюдии» Ф.Шопена, «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна.*