

Безопасные способы снятия стресса

музыкотерапия

Музыкотерапия —
психотерапевтический метод,
использующий музыку в качестве
лечебного средства



Выделяют четыре основных направления лечебного действия музыкотерапии:

- 1.) Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
- 2.) Развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей);
- 3.) Регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
- 4.) Повышение эстетических потребностей.

Музыка – это столь прекрасное, будоражащее, восхитительное, превосходное, изысканное и неоднозначное искусство, что описать её воздействие на психику человека в пределах данной курсовой просто не представляется возможным. И как бы просто это не казалось, многие учёные продолжают изучать её влияние на человеческую психику. Пожалуй, данная тема может не только заинтересовать людей, но и позволит им значительно больше узнать о пользе или вреде своих музыкальных пристрастий.

Применение музыкотерапии при:

- Отклонении в развитии
- Речевых нарушениях
- Поведенческих нарушениях
- Сенсорном дефиците
- Психосоматических заболеваниях
- Психических отклонениях
- Эмоциональной нестабильности

Облегчение некоторых состояний с помощью музыки и пения

- Сердечно-сосудистую систему, в том числе и кровяное давление, приведет в норму «Свадебный марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-минор» Шопена и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.
- Дыхательная система любит вокальное пение. Вокальное пение избавляет даже от бронхиальной астмы.
- Желудочно-кишечный тракт с радостью воспринимает «Соната №7» Бетховена.
- Повышенную раздражительность и агрессивность снимают «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» и «Итальянский концерт» Баха, а также «Симфония» Гайдна.
- От бессонницы и депрессий — сюита «Пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского.
- «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова подойдут для лечения алкоголизма и курения.
- Вообще прекрасно воздействует «Реквием» Моцарта на людей, находящихся в тоске, печали и депрессии. Как ни странно, эти состояния исчезают довольно быстро.

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

Какая музыка рекомендуется

- Для расслабления и повышения настроения рекомендуется Моцарт - особенно прослушивание сонаты ре-мажор для фортепиано;
- Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности рекомендуются Штраус, Шопен и Рубенштейн;
- Для расслабления и уменьшения раздражительности – Бетховен и Бах;
- Для общего успокоения помогают Брамс, Бетховен, Шуберт, Дебюсси и Шопен;
- Для улучшения контакта с людьми и снятия симптомов гипертонии рекомендованы Бах, Брукнер и Бартюк;
- Для улучшения сердечного ритма — арии Верди;
- Для снятия головной боли – Лист, Хачатурян и Моцарт.

