

МУЗЫКАТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ.

Лосинская Н.Е., Кияшко М.Н.

Санкт-Петербург, МАПО, кафедра физиотерапии и курортологии, E-mail: natalia_ek@mail.ru.

В современном мире темп нашей жизни приводит к тому, что большинство людей испытывают постоянный стресс, который приводит к истощению организма, снижению иммунитета, преждевременному старению, и поэтому все мы нуждаемся в помощи психотерапевта или психоаналитика. К сожалению, в нашей стране услуги подобных специалистов недоступны большинству населения. Необходимы психотерапевтические методы, которые каждый человек может использовать самостоятельно. К одному из этих методов относится музыкотерапия. **Музыкотерапия** - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Лечебное применение музыки имеет многовековую историю.

Механизмы действия музыки на организм человека. Музыкотерапия - это система психосоматической регуляции функций организма человека, то есть акустические волны, организованные в музыкальную структуру, влияют как на психоэмоциональную, духовную сферу человека, так и непосредственно на поверхность тела и внутренние органы. Музыка имеет определенные физические характеристики, такие как частота, длина волны, механизмы действия музыки схожи с механизмами действия физических факторов, то ее можно отнести не только к психотерапии, но и к физиотерапии. Можно при помощи правильно подобранной мелодии (например скрипичных концертов Моцарта, музыки барокко) можно нормализовать ЭЭГ показатели. Музыка Моцарта помогает при эпилепсии

Музыка разная по стилю, темпу, громкости вызывает в организме различные реакции. Организм человека обладает способностью подстраиваться под внешние воздействия, и, вследствие чего, работа сердца и дыхания пытаются подстроиться под ритм музыкального произведения. Таким образом, можно восстанавливать стабильную частоту работы органов, нарушенную вследствие болезни, при помощи музыкального воздействия. Таким образом, музыкотерапия в сочетании с другими методами лечения улучшает общее состояние пациента, улучшает его настроение, снижает повышенный уровень тревожности.

Классификация:

- Рецептивная (пассивная) музыкотерапия:
- Активная музыкотерапия:
- Интегративная музыкотерапия - музыковокалотерапия.

Принципы назначения музыкотерапии. Музыкотерапия на сегодняшний день широко применяется в лечебных учреждениях различного профиля. Часто этот метод сочетается с ароматерапией, талассотерапией, различными методами физиотерапии, психотерапии. Широко применяются капсулы, в которых наряду с такими факторами, как светотерапия, ароматерапия, вибромассаж, фотостимуляция, аэроионотерапия применяется и музыкотерапия.

При всей своей кажущейся простоте музыкотерапия является существенным фактором воздействия на психологическое и соматическое состояние человека, поэтому необходимо грамотно осуществлять подбор мелодий для каждого пациента с учетом его психологического состояния, индивидуальных особенностей личности, сопутствующей соматической патологии, а также его личного музыкального вкуса. Важно при подборе музыкального произведения дать пациенту активно участвовать в этом процессе.

Существует почти универсальная музыка. Это, конечно же, произведения Моцарта. Особенностью его произведений является то, что цикличность повторений в них соответствует частоте нормального ритма головного мозга. Этот феномен был назван «эффетом Моцарта».