

## Консультация «Лекарство, которое слушают»

Что слово обладает магией исцеления - доказывать вряд ли нужно. И что калечит – тоже. Смотря какого содержания и тональности оно. Раздражают или умиротворяют и просто шумы. Мерный и ласковый плеск речной волны, например, снимает психическое напряжение, убаюкивает. Врачают, однако, не только естественные, но и искусственно созданные, упорядоченные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение. О том, что музыка способна изменять душевное и физическое состояние человека, знали ещё в Древней Греции. В конце 19 века русский физиолог И. Р. Тарханов своими оригинальными исследованиями доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект. Музыка, которую охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит. В этом смысле оркестры вполне оправданы в кафе и ресторанах. Было замечено, что музыка действует избирательно – в зависимости не только от характера, но и от инструмента, на котором исполняется. Игра на кларнете влияет преимущественно на кровообращение. Скрипка и фортепиано лучше всего успокаивают. А самым расслабляющим действием обладает флейта. И нужно ли удивляться тому, что именно в тех странах, где здравоохранение достигло наиболее высокой технической оснащенности, где не ведают дефицита лекарств, сейчас шире всего применяют музыку, как исцеляющее недуги средство. Созданы даже научные общества музыкотерапевтов, готовятся специалисты этого профиля. В той же Японии, скажем, музыка стала одним из элементов родовспоможения. Беременные женщины по совету врачей дают ребенку *«слушать»* определенные мелодии (*а то, что плод воспринимает звуки, уже доказано*). Установлено, что при таком *«аккомпанементе»* уменьшается число осложнений в родах, а младенцы появляются на свет более спокойными. Часто звучит пронизанный светлой радостью концерт Моцарта в палатах для рожениц шведского города Хаммастада. Полагают, что именно этой музыке акушеры обязаны необычайно низким показателем ранней детской смертности. Удалось определить, что самый большой эффект от музыки – в профилактике и лечении нервно – психических заболеваний. Она *«укрощает»* меланхолию, а если верить библейской легенде, то царя Саула уберегли от приступов безумия игрой на арфе. По признанию Ж. Санд, музыка лечила её от депрессии успешнее, чем доктор. К обычному лечению больных врачи университетской

клиники Мюнхена добавили слушание произведений Бетховена и Моцарта; хорошее настроение, положительный фон помогают избавиться от язвы желудка. В нашей стране энтузиасты музыкотерапии применяют её для местного обезболивания, скажем в стоматологии: включают в комплекс психотерапевтических средств в пред – и послеоперационном периоде – безвреднейшее из снотворных, считают они. Находит свое место музыка и в лечении половых расстройств, оживляя стимулирующие ассоциации, создавая положительный психологический фон, и оказывает влияние непосредственно на глубинные структуры мозга, ведающие половой функцией. Исследователи отмечают, что мужчин с относительно высоким культурным уровнем сильнее возбуждает классическая музыка, а менее образованных - популярная, легкая. Женщины же, независимо от образования, реагировали, в основном, на классическую. Выяснилось, что на них действует не столько содержание и тип музыки, сколько её ритм.

Специальные исследования показали, что наибольшим возбуждающим действием обладает музыка Вагнера, оперетты Оффенбаха, «Болеро» Равеля, «Весна священная» Стравинского с их нарастающим ритмом.

Говоря о многозначности музыки, психотерапевт С. Мамулов в журнале «Здоровье» свидетельствует, что на некоторых людей она влияет даже острее, чем слово. Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вселять веселье. Может усыплять и вызывать приток энергии, а то и будоражить, создавать напряжение, развязывать агрессивность. Однозначно можно сказать: излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, атакуя его и портя, но и для нервной системы, особенно подростков, ею увлекающихся.

Восприятие музыки очень индивидуально. И пока учреждения медицины не повернулись лицом к проблеме музыкотерапии, подбирайте себе «звучащее» лекарство сами. Подсказать можно лишь следующее. Если вы подавлены, грустны, тревожны и хотите выйти из этого состояния, не ищите сразу же мажорную музыку. Вначале послушайте что –нибудь мелодичное, задумчивое, «сочувствующее» вам, а уж затем жизнерадостное, бодрящее. Постепенно вы как бы войдете в этот музыкальный поток, и он будет уносить все ваши печали.