3. Для общего успокоения, удовлетворенности:

- Бетховен «Симфония №6» (часть 2),
- Шуберт «Аве Мария»,
- Дебюсси «Свет Луны».

4. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми:

- Бах «»Концерт ре минор» (для скрипки Кантата №21),
- Барток «Соната для фортепиано (квартет №5)»,
- Брукнер «Месса ля минор».

5. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением:

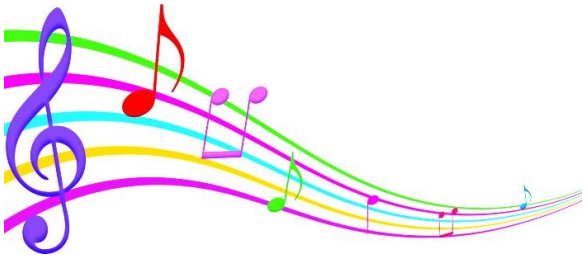
- Моцарт «Дон Жуан»,
- Ф. Лист «Венгерские рапсодия №1»,
- Хачатурян Соната «Маскарад».

6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения:

- Чайковский «Шестая симфония» (3 часть),
- Шопен – Прелюдия 1, опус 28,
- Лист «Венгерская рапсодия №2».

7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей:

- Бах «Итальянский концерт»,
- Гайдн «Симфония».



Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

Адрес:
663600, Красноярский край,
г. Канск,
4-й Центральный мкр., 22 А
т. **2-26-54**
(проезд на автобусе до остановки «ул. Гетоева», авт. №1,3,4,6,17,21,22)

Директор -
Морозова Наталья Анатольевна

Расписание приёма граждан:

понедельник – пятница с 09.00 до18.00,
обеденный перерыв с 13.00 до 14.00,
выходные дни – суббота, воскресенье.

Телефоны:

приемная 2-26-54;

психологическая помощь,
телефон доверия 2-86-86.

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

Музыкотерапия

Положительное воздействие классической музыки на психоэмоциональное состояние

Музыка — это лекарство, которое помогает преодолеть депрессию, мрачные стороны жизни, проблемы и неудачи.
А потом - дарит желание жить дальше.
В. О. Ключевский

Музыкотерапия — психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Термин «**музыкотерапия**» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой».

Некоторые люди в силу своих индивидуальных особенностей не могут воспользоваться инструментами популярной сегодня арт-терапии. У одних нет склонности к рисованию, другие не любят танцевать или читать, третьи не переносят на ощупь глину или песок.

Но музыкотерапии это не касается. Она активно применяется не только в психиатрии и даже официальной медицине, но и большинством из нас в быту, причём многие об этом даже не догадываются. Включая любимые мелодии во время уборки по дому или торжественного события, по дороге в школу или на работу, когда плохо или радостно на душе, мы улучшаем своё психическое и физическое состояние.

Музыкотерапия—

это одно из направлений арт-терапии, использующее музыку как лечебное средство. Она активно применяется:

- **в психологии** — как способ воздействия на структурные компоненты человеческой психики (в частности, на память и мышление);
- **в психотерапии** — как вспомогательный инструмент в лечении и реабилитации при психических расстройствах и заболеваниях;
- **в медицине** — как дополнительное средство в общей терапии некоторых соматических заболеваний: при гипертонии, туберкулёзе, тахикардии и др.

Это интересно. Научно доказано, что растения растут быстрее под классику — Баха, Моцарта, Бетховена.

Исходя из такой многофункциональности, специалисты в этой сфере по-разному определяют, что такое музыкотерапия. Для одних — это самостоятельное направление психотерапии со своими методами и техниками работы с пациентами. Для других — всего лишь вспомогательный инструмент для более серьёзных и научно обоснованных практик. В связи с этим в источниках можно встретить сразу несколько определений данного понятия.

Музыкотерапия—это:

- целенаправленное использование мелодий в лечении соматических и психических болезней;
- системное использование музыки для коррекции физиологических и психосоциальных аспектов различных расстройств личности;
- средство для оптимизации творческих сил, поднятия настроения, восстановления душевного равновесия;
- одна из методик в работе с детьми в педагогике.

Основная цель, которую преследует терапия музыкой, — улучшение физического и психического состояния, оптимизация личностного развития в сложных условиях современной жизни.

Это любопытно! Если на протяжении дня коровам включать спокойную, расслабляющую музыку, вечером они дают больший удой по сравнению с теми днями, когда паслись в тишине.

Как работает музыкотерапия

В ходе исследований о влиянии музыки на человека было выяснено много интересных фактов. Она представляет собой волны определённых частот, которые в комбинации создают мелодии, оказывающие на живые организмы положительное воздействие.

Музыкотерапия способна помочь каждому, начиная от ребенка до людей пожилого возраста. Людям преклонного возраста музыкотерапия помогает в реабилитации после сердечных приступов и для восстановления памяти при её возрастных нарушениях. В частности, используется музыкально-интонационная терапия (МИТ), способная изменять участки головного мозга, поражённые в результате инсульта. Во многих домах престарелых данная методика применяется для:

- улучшения психофизического состояния пожилых пациентов;
- лечения депрессий;
- снятия напряжения;
- предотвращения самоизоляции;
- восстановления сил;
- формирования активной жизненной позиции.

Основные классические произведения музыкотерапии и ее направленность:

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности:

- Шопен «Мазурка», «Прелюдии»,
- Штраус «Вальсы»,
- Рубинштейн «Мелодии».

2. Уменьшение раздражительности, разочарования:

- Бах «Кантата №2»,
- Бетховен «Лунная соната», «Симфония ли минор».