«Музыкотерапия, направленная на снятие эмоционального напряжения»

Подготовила: педагог-психолог
Завалеева И.М.

Музыкотерапия - это лечение с помощью музыкального воздействия. Этот психотерапевтический метод основан на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Преимуществом данного вида лечения является комплексное воздействие на организм посредством слухового, биорезонансного, вибротактильного факторов.

Классификации музыкотерапии

Музыкотерапия может быть как активной, так и пассивной. При пассивной терапии пациенты прослушивают музыкальные произведения, подобранные врачом музыкотерапевтом. С психологической точки зрения, целью данной терапии является эмоциональное и эстетическое переживание, которое способствует отреагированию тех или иных проблем и достижению новых смыслов.

При активной музыкотерапии пациенты непосредственно участвуют в музицировании. Как правило, они используют достаточно простые музыкальные инструменты, для игры на которых не требуется специальной подготовки (колокольчики, барабан, цимбалы, и даже собственное тело — хлопки и т.п.). Цель этой терапии заключается в интеграции индивида в различные социальные группы, отработке коммуникативных навыков в рамках совместного музыкального творчества. Например, пациенты могут вести диалог друг с другом с помощью звуков, издаваемых на музыкальных инструментах.

С точки зрения целей применения музыкотерапия делится на следующие группы:

1. Клиническая — необходима в лечении и профилактике;
2. Экспериментальная — исследует различные музыкальные воздействия на организм человека;
3. Интегративная — сочетается с другими видами терапии, использующими искусство (арт-терапия): танец, рисование под музыку и т.д.
4. Фоновая — нужна в качестве фона при проведении психотерапевтических мероприятий,
5. Тематическая — подразумевает наличие сюжета, лекцию по выбранной тематике (например, творчество определенного композитора).

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.

Какие болезни можно вылечить с помощью музыкотерапии? Перечень подобных заболеваний очень широк: неврозы, неврастения, переутомление, бессонница, шизофрения, психозы. Есть положительнее результаты при лечении гипертонии, ишемической болезни сердца, гастритов, спастических колитов, язвенной болезни, хронического бронхита, бронхиальной астмы, болезней мочеполовой системы. Особенно ценно лечение музыкой для пациентов, страдающих аллергией на лекарственные препараты, а также при психосоматических нарушениях.

В отличие от большинства других методов оздоровления, музыкотерапия приемлет самолечение. Есть даже специальные музыкальные сборники: в них объединены произведения, способствующие лечению определенной болезни. Разумеется, музыкотерапия не сможет заменить привычные медицинские процедуры, но способна снизить требуемые дозы принимаемых препаратов, а также особенно эффективна при обезболивании.

Интересные факты о музыкотерапии

- Известный французский актер Жерар Депардье в молодости сильно заикался. Эта болезнь ставила крест на его только начинавшейся карьере. Но врач посоветовал ему ежедневно не менее двух часов уделять прослушиванию Моцарта. Через два месяца Жерар полностью избавился от заикания. Так музыкотерапия позволила многочисленным поклонникам наслаждаться талантом выдающегося актера.
- Не исключено, что скоро медицина сможет бороться с инфекционными заболеваниями с помощью музыкотерапии. Некоторые специалисты утверждают, что существовавший на Руси обычай беспрестанно звонить в церковные колокола во время эпидемий имел и терапевтические основания.
- Исследования показали, что композиторы военных маршей интуитивно определяли характер их воздействия на человека. Ритмы маршей, которые звучали во время длительных походов, были чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. Такая музыка повышала выносливость солдат, снимала усталость. А вот парадные марши имели более быстрый ритм, что оказывало бодрящее и мобилизующее воздействие.

Истории известны случаи, когда музыка творила настоящие чудеса.

В XVI веке в Италии, к примеру, население нескольких крупных провинций охватила необычайная психическая эпидемия. Тысячи людей впадали в глубокое оцепенение, застывали в неподвижности, переставали, есть и пить. Все эти люди были одержимы убеждением, что они укушены ядовитым тарантулом. Из состояния оцепенения больных выводила только особая танцевальная музыка, начинавшаяся с очень медленного ритма и постепенно ускоряющаяся до неистовой пляски. От нее и произошла известная всему миру тарантелла.

В XIV веке Западную Европу охватила грандиозная эпидемия пляски святого Витта. По улицам городов и селений бродили толпы неистово дергавшихся бесноватых людей, которые выкрикивали нечленораздельные звуки, непристойности и богохульства, падали с пеной у рта. Эпидемия быстро прекращалась лишь там, где властям удавалось вовремя призывать музыкантов-инструменталистов, игравших медленную, спокойную, умиротворяющую музыку.

В средние века во время эпидемии чумы в городах, не переставая, звонили в колокола. Ученые установили, что активность микробов, «наслушавшихся» колокольного звона и церковной музыки, падает на 40%. Ученые утверждают, что звуки определенной частоты, исходящие с разной периодичностью, способны разрушать болезнетворные микробы, расслаблять мускулатуру и выводить из депрессии.

Лечение музыкой задолго до возникновения современной цивилизации. Об этом упоминается еще в Ветхом Завете. В библейской притче рассказывается о том, как Давид излечил израильского царя Саула от черной меланхолии своей игрой на гуслях. Эскулапы Древнего Египта советовали страдающим бессонницей слушать пение хора. Корифеи античного мира Пифагор, Аристотель, Платон утверждали, что музыка устанавливает порядок и равновесие во всей Вселенной и, прежде всего, воссоздает гармонию в физическом теле.

Выдающийся арабский философ Авиценна 1000 лет назад музыкой лечил от нервных и психических заболеваний.

Русские знаменитые ученые: И. Сеченов, С. Боткин, И. Павлов говорили о необыкновенной способности мелодичных звуков вызывать приятные эмоции, повышать активность коры головного мозга, улучшать обмен веществ, стимулировать дыхание и кровообращение. В своих трудах они писали, что в состоянии стресса в мозге появляются десинхронные ритмы, нарушающие нормальное течение мыслей и чувств.

Достоинствами музыкотерапии являются:

1. Абсолютная безвредность;

2. Легкость и простота применения;

3. Возможность контроля;

4.Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени.

Музыкотерапия противопоказана:

- Младенцам с предрасположенностью к судорогам.
- Детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма.
- Больным отитом.
- Детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление.

Лечение музыкой набирает свои обороты, и музыкотерапия для нас становится не таким уже и диким и странным занятием. Сейчас продаются аудиозаписи, которые воспроизводят шум леса, звуки дождя, морской прибой, пение птиц. Есть музыка, которая имитирует звуки природы или дополняет их. Такие мелодии помогают человеку успокаивать измотанную суетой нервную систему, врачуют психику не хуже таблеток и микстур. Каждый человек может вспомнить момент, когда любимая мелодия исправляла настроение, когда начинавшее болеть сердце под воздействием музыки успокаивалось, а повышенное давление приходило в норму. Это и есть положительный моменты которые приносит нам музыкотерапия.

Как же звук влияет на человека?

В основе музыкотерапии лежит несколько видов воздействия:

Психоэстетическое – возникают положительные ассоциации, выстраивается образный ряд.

Физиологическое – с помощью музыки отлаживаются отдельные функции организма.

Вибрационное – звуки активизируют различные биохимические процессы на клеточном уровне.

Музыка – явление физическое. В каждом конкретном случае музыка представляет собой определенную совокупность звуковых сигналов, которые проходят сложнейшую обработку в слуховом анализаторе, в частности в корковых структурах головного мозга.

Возникающие реакции слуховой адаптации порождают различные эстетические переживания, динамика которых всегда приводит к определенным гормональным и биохимическим изменениям, действует на интенсивность обменных процессов, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, тонус головного мозга и кровообращение. Человеческий мозг воспринимает музыку одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие звука на организм оказывает ритм. Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 2,2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Кстати, музыка благотворно действует не только на человека, но и на животных и даже на растения. Поэтому неудивительно, что воздействие классической музыки, доставляющая радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект.

Интересно, что некоторые симфонические произведения изменяют кислотность желудочного сока. Поэтому обед в музыкальном сопровождении оправдан не только с эстетической, но и с физиологической точки зрения.

Замечено, что элегии, ноктюрны и колыбельные помогают при легких формах депрессии и психозах. По мнению специалистов, воздействие музыки на человека – избирательно, в зависимости не только от ее характера, но и от инструмента, на котором она исполняется.

Как показали эксперименты, особенно сильное оздоровительное воздействие на психическое и физическое состояние больных оказывает звучание струнных инструментов, прежде всего скрипка, на последнем месте – гитара. Воздействие классической музыки с использованием данных инструментов полезно для человека.

Такая музыка способствует нормализации артериального давления, уменьшает болевые ощущения, укрепляет волю больного, регулирует работу сердца. Приятная музыка улучшает концентрацию внимания и тонизирует нервную систему.

Музыкотерапия нормализует ритм дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение и в целом ускоряет выздоровление, лечит от бессонницы, невроза, депрессии, улучшает пищеварение, оказывает влияние на гормональный обмен (регулирует выделение гормонов, снижающих стресс, предотвращает выпадение волос, развивает интуицию, скорость и образность мышления.

Музыка развивает коммуникативные способности и навыки межличностного общения. Известно, что музыка – это интернациональный язык, способный объединить людей разных национальностей, культур, возрастов, профессий и т.д. Но ее интегрирующее действие проявляется не только на глобальном, но и на межличностном уровне. Помогая раскрепоститься, музыка активизирует межличностную коммуникацию, «общение по душам», одновременно способствуя преодолению разного рода коммуникационных барьеров. Музыка может обеспечить уникальную возможность общения без слов

Музыка формирует общее настроение слушающего.

Музыка служит целям интеллектуальной релаксации человека. Во время прослушивания, например, некоторых произведений классической музыки мозг человека получает необходимый отдых. Однако во время прослушивания в сознании человека могут

рождаться образы, картины и ассоциации, пробуждающие воспоминания, побуждающие обдумыванию, размышлению, к направлению психической энергии в мир мысли, фантазии и чувства. Именно поэтому музыкальная релаксация носит эмоциональный, но и интеллектуальный характер.

Музыка возвышает эстетические потребности человека

Музыка помогает разрешать внутриличностные и межличностные конфликты. Психологи часто приводят пример о поссорившихся супругах, оказавшихся на грани развода, яростно споривших о чем-то на кухне и вдруг услышавших игру на фортепиано их дочери. Она играла сонату Йозефа Гайдна. Отец и мать, очарованные звуками музыки, молчали несколько минут... и помирились.

Механизмы лечебного действия музыкотерапии. Можно выделить несколько механизмов лечебного действия музыкотерапии:

Катарсис (от. греч. katharsis очищение) – душевная разрядка, испытываемая зрителем или слушателем в процессе эмоционального потрясения и сопереживания. Л.С. Выготский в «Психологии искусства» (1925) понимал под катарсисом эстетическую реакцию, благодаря которой человек освобождается от неприятных и мучительных аффектов. При этом, по мысли Л.С. Выготского, состояние, возникающее вследствие катарсиса, пропорционально силе мучившего аффекта: чем мучительнее был аффект, тем ярче его разрядка за счет катарсиса. Катарктическим воздействием особенно богата музыка П.И. Чайковского.

Эмоциональная разрядка. Данный механизм лечебного действия музыкотерапии очень близок к катарсису, а в некоторых направлениях, даже перекликается с ним. Достаточно сказать, что в психоаналитической литературе катарсисом обозначается именно разрядка (то есть снятие) напряжения и тревоги вследствие доведения до сознания подавленных влечений. И тем не менее, есть и некоторые отличия. Эмоциональная разрядка не обязательно носит катарктический характер. Она не всегда сопровождается бурным эмоциональным состоянием посредством сопереживания, а может носить умиротворяющий, релаксационный характер.

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. Очень помогает и прослушивание русских народных песен, так и самостоятельное исполнение их.

Воздействие музыки на организм матери во время родов может помочь. Такие звуки как: шум прибоя, пение китов, крики дельфинов.

Дыхательная система любит вокальное пение. Вокальное пение избавляет даже от бронхиальной астмы.

Желудочно-кишечный тракт с радостью воспринимает «Соната №7» Бетховена.

Боли, в том числе и головную, уменьшает прослушивание полонеза Огинского, «Венгерской рапсодии» Листа, «Фиделио» Бетховена.

Повышенную раздражительность и агрессивность снимают «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» и «Итальянский концерт» Баха, а также «Симфония» Гайдна. Умиротворяют и гармонизируют психику «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса.

От бессонницы и депрессий – сюита «Пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского.

Облегчает течение эпилепсии «Соната К448» Моцарта.

«Лее 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.

Будьте аккуратны в выборе музыки, особенно современной, ведь вам неизвестно, от какого «фонаря» и для чего она написана, и что в результате ее прослушивания войдет в ваше тело…

Т.е. можно сказать, что воздействие музыки на человека – разное. Музыкотерапия начинается с прослушивания спокойной и приятной музыки – классика.

Слушайте музыку! Наблюдайте, какие произведения и как на вас воздействуют… Собирайте в свою фонотеку те, которые вам помогают.

И… пойте сами!