**Музыкотерапия - её формы, виды и методы проведения**

<https://www.defectologiya.pro/zhurnal/muzyikoterapiya_eyo_formyi,_vidyi_i_metodyi_provedeniya/>

Не все слышали о таком методе лечении, как музыкотерапия. Тем не менее, он применяется во всем мире уже довольно давно.

Не все слышали о таком методе лечении, как музыкотерапия. Тем не менее, он применяется во всем мире уже довольно давно. Возможно, вы удивитесь, но музыкотерапия – это прекрасный способ избавиться не только от душевных переживаний, но и от многих физических недугов. Итак, как действует музыкотерапия, и кому она может помочь? Рассмотрим эту тему подробнее.

Что такое музыкотерапия

**Музыкотерапия** – это лечение, которое подразумевает прослушивание определенных композиций.

Происходит это в индивидуальном порядке или группой людей. Музыка может звучать фоном в комбинации с несколькими другими коррекционными приемами, увеличивающими эффективность воздействия. Метод применяют для устранения разных эмоциональных отклонений и при коррекции некоторых страхов. Замечено положительное влияние музыки при лечении некоторых серьезных болезней.

О терапии музыкой известно уже несколько столетий. Еще во времена Пифагора, Платона и Аристотеля упоминалось о целебном воздействии музыки. Авиценна – знаменитый врач, применял музыку в лечении заболеваний нервной системы. В современном мире первые серьезные упоминания об использовании музыкотерапии датируются XIX веком, когда французский врач Эскироль начал внедрять прослушивание музыки в психиатрических лечебницах. Тогда доктор опирался лишь на собственную интуицию, но впоследствии терапия получила весомые научные обоснования. В настоящее время она активно используется в психиатрии и прочих сферах.

Заболевания, в лечении которых зачастую используют психотерапию: неврастения, неврозы, бессонница, психозы и шизофрения. Замечены и положительные моменты при лечении болезней сердца, язвы, бронхита, проблем мочеполовой системы, гастрита. Это особенно полезная информация для пациентов, страдающих аллергией на необходимые лекарственные препараты.

Музыкотерапия, в отличие от большинства прочих методов лечения, вполне допускает самолечение. Имеются даже специальные сборники, объединенные в отдельные коллекции, и способствующие лечению определенных недугов. Музыкотерапией нельзя полностью заменить необходимое лечение, но ней можно снизить дозы принимаемых лекарств, и достичь эффекта обезболивания.

Цель проведения музыкотерапии

Некоторые жанры музыки оказывают успокоительное действие, дают расслабляющий и умиротворяющий эффект – это уже давно не вызывает сомнений. Кроме того, мелодия, применяемая в музыкотерапии, влияет на общий фон настроения. Это не зависит от способностей слушателя, и происходит само по себе.

**В целом, курс коррекции с помощью такой терапии может включить в себя следующие цели**:

* Эмоциональная разрядка.
* Регулирование эмоционального состояния.
* Борьба с личными неурядицами.
* Уменьшение уровня стресса.

Также считается, что некоторые композиции способны помочь в борьбе с некоторыми физическими недугами.

Музыкотерапия как метод психокоррекции личности

Музыкальные композиции имеют непосредственное влияние на разные системы человеческих органов, влияя на глубину дыхания, скорость деятельности нейронных путей, сокращения сердца, расслабление или напряжение мышц. Благодаря воздействию терапии, происходит изменения в эмоциональном состоянии. Пример: тревожный человек начинает успокаиваться. Замечено, что частота сердцебиения снижается с помощью определенных медицинских препаратов и прослушивания музыкальных композиций.

Музыкотерапия – хороший помощник при неврозах, регуляции реакций психовегетативного характера. Определенные композиции ведут к нормализации эмоционального фона, помогают сформировать новые навыки общения, способствуют социализации, формированию новых стратегий и жизненных ориентиров.

Лечение музыкой корректирует широкий спектр психических состояний, однако при серьезных нарушениях, оно становится вспомогательной функцией. На определенных этапах терапию и вовсе не рекомендуется проводить. Пациенты, испытывающие острые психотические состояния, могут лишь усложнить свое положение. Причина: музыка заставит их погрузиться в свои образы, фантазии, что ухудшит ситуацию. До выхода из острой фазы главная цель пациента наладить связь с реальностью. Когда стабильное состояние будет закреплено, тогда допустимо взяться за проработку эмоциональной составляющей.

Эпилептикам нежелательно лечение музыкой. Музыкальные волны оказывают влияние на мозговую активность и при резонансе могут стать причиной припадка.

Терапия идеальна для лечения сниженного настроения, но борьба с серьезной депрессией должна сопровождаться медикаментозной поддержкой.

Формы и виды музыкотерапии

**Рассмотрим подробнее виды музыкотерапии**:

* **Экспериментальная**. Занимается исследованием разных музыкальных воздействий на человека.
* **Клиническая**. Применяется в профилактических и лечебных целях.
* **Интегративная**. Проходит в сочетании с иными видами терапии, относящимся к искусству (танцы, рисование и так далее).
* **Тематическая**. Имеет в своей основе сюжет и лекцию по определенной тематике (пример: творчество определенного музыканта).
* **Фоновая**. Используется в качестве фона во время психотерапевтических мероприятий.
* **Активная**. Человек сам создает мелодию, играя на инструментах, занимаясь пением или отбивая ритм.
* **Рецептивная**. Человек пассивно слушает музыкальное произведение или его отдельные моменты.

У каждого вида и формы музыкотерапии имеются нюансы. Одни подходят для индивидуальных занятий, другие – для групповых. Программа подбирается психотерапевтом. Если пациент выберет то, что ему совсем не подходит, и его ожидания не будут оправданы, то состояние усугубится.

На сегодняшний день виды музыкотерапии делятся на две школы: шведскую и американскую.

Шведская школа музыкотерапии делает акцент на том, что музыка воздействует на физическом уровне и способна добраться даже до глубинных слоев личности. Терапия применяется для установления контакта, когда человек демонстрирует закрытость или нет возможности работать в системе диалогового общения. В этом случае можно работать с эмоциями, которые провоцирует музыка. Музыку делят на успокаивающую и активизирующую.

Американская школа фокусируется на изучении того, как влияет определенная композиция на человеческую психику. В итоге были разработаны каталоги произведений, оказывающие помощь при определенных расстройствах. В основе теоретической базы находится теория психоанализа. Основная цель музыки – раскрытие каналов для выхода накопившихся эмоций. Это помогает в ситуациях, когда есть страхи, тревожные мысли и другие механизмы, блокирующие естественный ход эмоциональных переживаний. Согласно американскому подходу, для каждого типа заболевания необходима определенная композиция, протестированная ранее специалистами.

Как проводятся сеансы музыкотерапии

Обычно сеансы не занимают много времени. Иногда достаточно одного произведения, длительностью в 5-30 минут, после чего специалист предлагает обсудить впечатления. В целом, сеанс чаще колеблется в пределах 30-45 минут. Общее число сеансов связано непосредственно с состоянием пациента. Может понадобиться 10-20 посещений кабинета музыкотерапии – помещения с хорошей звукоизоляцией, комфортной мебелью. Считается, что благотворней влияют сеансы без наушников.

При индивидуальном подходе выбор музыки основывается на предпочтениях клиента, варьируясь с каждым новым сеансом. Возможно будет подобран комплекс для прослушивая в домашних условиях.

Когда проводится групповая терапия, для установления доверительных отношений требуется больше времени. Выбор произведений основан на общих проблемах пациентов (неврозы, апатия, бессонница и так далее).

Музыкотерапия для детей

Достоинства музыкотерапии дают возможность использовать ее в работе с детьми. Безвредность, доступность и простота применения делают ее хорошим решением для многих семей. Родители обычно просят специалиста подобрать комплекс произведений, помогающий справится с возникшими проблемами. Чаще музыкотерапию предпочитают проводить дома, в естественных для ребенка условиях. Даже если необходимы иные методы коррекции, музыкотерапия остается хорошим подспорьем, так как обычно более выгодна и доступна, и финансово и по временным затратам.

Структура детского мозга чувствительна к любым воздействиям. Вибрация и ритмика оказывает воздействие на физическом и эмоциональном уровне, внося гармонию во множество процессов, происходящих в организме.

Чувствительность ребенка дает возможность следить за очагами неправильной деятельности органов, эмоциональным состоянием. При неверном выборе композиций или их однотипности, может возникнуть нежелательный эффект.

Музыкотерапия применяется с самого раннего возраста. Особенно это полезно для детей, которые пострадали от нехватки кислорода. Особенности структуры их мозга не обеспечивают необходимую выработку ферментов, однако терапия музыкой способствует повышению активности их выработки. Это обстоятельство подтверждено множеством исследователей. Наблюдается улучшение в работе сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной. Ребенок становится более спокойным, лучше засыпает.

Ранее предполагалось, что воздействие имеет ритм, а не мелодия, однако потом эти теории опровергли – ритмичные звуки угнетающе действовали на клеточную деятельность, затормаживая развитие. Важно это учесть, выбирая музыкальные композиции для младенца. Предпочтительней выбирать классические произведения, но следите за индивидуальными реакциями малыша.

Древнейший вид музыкотерапии – колыбельные. Много столетий назад было замечено благотворное влияние определенных песен на младенцев. Колыбельные объединили в себя сразу несколько факторов развития: интуитивная коррекция мелодии, контакт с матерью. Наличие слов в убаюкивающих композициях оказывает гармонизирующее влияние – они полезней бессловесных мелодий. Колыбельные – отражения культуры, в которой ребенок был рожден, и это на бессознательном уровне оказывает на него успокаивающий эффект.

Терапия применяется в детских коллективах не только, как корректирующий нарушения метод, но и как средство развития. Мелодии положительно влияют на интеллект и творческое воображение, внутреннее формирование эстетического.

Если в семье ребенка принято слушать хорошую музыку, то ему удается лучше социализироваться и находить выход из непростых положений. Таким методом можно расширить детское восприятие окружающего мира, где имеется множество возможностей и путей. Ребенку становится проще демонстрировать чувства, ставить и выполнять задачи.

Музыкотерапия для пожилых людей

Ранее музыкотерапия не слишком применялась с пациентами пожилого возраста, однако потом все же были оценены его положительные моменты – это оказалось настоящим открытием.

Прослушивание музыки стало одновременно способом контакта с окружающим миром и способом его восприятия. Параллельно происходит коррекция имеющихся нарушений. На чем базируется процесс воздействия? Все просто: вибрации музыки резонируют с вибрациями, исходящими от человеческого тела, а также его отдельными системами и клетками. Когда гармония нарушается, вибрации организма меняются – мелодии могут вновь настроить в правильный и привычный ритм. Это заметно при деятельности отдельных систем. Пример: некоторые композиции улучшают память, другие – приводят в норму давление.

С годами гармония организма перестает быть данностью – ей требуется забота и поддержка. Игнорировать эту необходимость нельзя – это грозит заболеваниями тела. Кроме того, психика, ранее справляющаяся с множеством эмоциональных нагрузок, с возрастом более чувствительна, на поверхность всплывают давние психологические травмы.

Популярнейшая сфера использования психотерапии среди пожилых людей: нормализация давления, седативный эффект. Первые сеанс способен продемонстрировать положительные результаты. Нередки случаи, когда эффективность лечения мелодиями была замечена при реабилитации после инсультов, различных осложнений. Из-за повышения активности клеток, процесс восстановления ускоряется.

Лечение доказало свою эффективность в стимуляции интеллектуальных способностей, улучшении мозговой деятельности. В пожилом возрасте это профилактика старческой деменции, любых нарушений памяти. Как известно, показателем молодости организма можно назвать способность поиска новых путей адаптации к окружающим условиям. Это действительно так. Замечено, что если жизнь пожилого человека наполнена разнообразными музыкальными мелодиями, они успешнее адаптируются, находятся в постоянном развитии, осваивают ранее незнакомые отрасли. Важно помнить: этого эффекта нет при прослушивании однотипной музыки. Происходит обратное: человек деградирует в развитии. Это относится не только к пожилому возрасту, но и к любому другому.

При возрастных кризисах музыкотерапия очень важна. Считается, что самый сложный – кризис среднего возраста, но за ним следует не менее важный период, когда меняются цели, мировоззрение, приоритеты. Человек теряет все больше близких людей, возможности тела меняются, как и общий жизненный уклад.

Об этих изменениях говорят нечасто, но по своей силе они не уступают подростковому периоду – их воздействия не менее интенсивны. Человек не знает, как ему адаптироваться к постоянно меняющемуся миру, чего ждать от себя, от окружающих.

Музыкотерапия дает возможность по-новому выпускать эмоции на свободу, пересматривать отношение к разным событиям. Рекомендуется внимательно вслушиваться в ритм произведений – благодаря этому человеку проще обрести новые стратегии построения дальнейшей жизни. Многие перестают паниковать из-за стремительно бегущего времени. Они будто «замедляются», учатся наслаждаться настоящим, ищут новые возможности для реализации.

Что такое эффект Моцарта

Явление давно известно в медицинском мире. Эффектом Моцарта называют гармонизирующее действие музыки знаменитого композитора на мозговую деятельность, энергетику, физическое самочувствие.

Классическая музыка, несомненно, оказывает положительное влияние на человеческий организм. Нередко подобные композиции рекомендуют слушать беременным. Врачи утверждают, что это благотворно воздействует на будущего малыша, которому впоследствии будет легче раскрыть свои таланты. В конце ХХ столетия в научных кругах особенно часто поднималась тема удивительного воздействия музыки Моцарта на мозг человека. Уникальное влияние было названо эффектом Моцарта. По сей день продолжается спор ученых, обсуждающих природу этой особенности. Однако факты говорят сами за себя.

Первые эксперименты на эту тему проводились на грызунах. Около двух месяцев крысы были вынуждены слушать одно и то же по 12 часов в день. Это была Соната до-мажор Моцарта. Прослушивание привело к активизации коры их головного мозга – они будто поумнели. Выяснилось, что после такой музыкотерапии грызуны начали пробегать лабиринт на 30 процентов быстрее, чем раньше. К тому же теперь они совершали ошибки на 27 процентов реже обычных крыс.

Если говорить о людях, то ученые приступили к исследованию активности мозга, используя магнитный резонанс. Согласно исследованиям, любая музыка оказывает воздействие на мозг человека. Она оказывает возбуждающий эффект на участок, являющийся слуховым центром. Могут возбуждаться участки мозга, отвечающие за эмоции.

Но лишь прослушивание музыки Моцарта способно стимулировать активацию всей коры. Почему так происходит?

На этот счет существуют любопытные научные теории. Сила воздействия музыкальных композиций на мозг получила доказательства в двух направлениях: частоте звука и частоте смены ритма.

Последнее имеет связь с тем, что наш мозг цикличен в своей деятельности. Проще говоря, у нервной системы имеется ритм примерно в 20-30 секунд. По мнению ученых, резонанс в коре мозга вызывают звуковые волны, колеблющиеся с той же частотой. Американские исследователи решили проанализировать частотные характеристики музыки нескольких десятков композиторов, чтобы определить, как часто в их композициях присутствуют волны длиной 20-30 секунд.

После сведения всех данных в одну таблицу стало очевидно, что авторы большинства современных поп-проектов оказались по этому показателю в самом низу. Моцарт тем временем пребывает на верхней позиции. Его композиции, обладающие неповторимыми нюансами, перетеканием музыкальных звуков и переливами, действительно обладают уникальными свойствами, идеально подходящими биоритмам человеческого мозга.

Примеры терапевтической музыки

Для музыкотерапии подходит атмосферная музыка, помогающая добиться полной релаксации и психологической разгрузки. Такая музыка рекомендована для людей, страдающих от хронической усталости или недавно перенесшим стресс, либо же тем, у кого весьма интенсивный образ жизни. В общем, речь идет о людях, нуждающихся «в передышке».

К терапевтической музыке относится классика Моцарта, записи со звуками природы, различные успокаивающие мелодии. Также стоит обратить внимание на труды Джеффри Томпсона, являющегося экспертом в области производства стимулирующих звукозаписей. Будучи выдающимся музыкантом и композитором, он сумел разработать способ применения модулированных звуковых импульсов для воздействия на состояние человека, а именно положительного влияния на тело и разум.