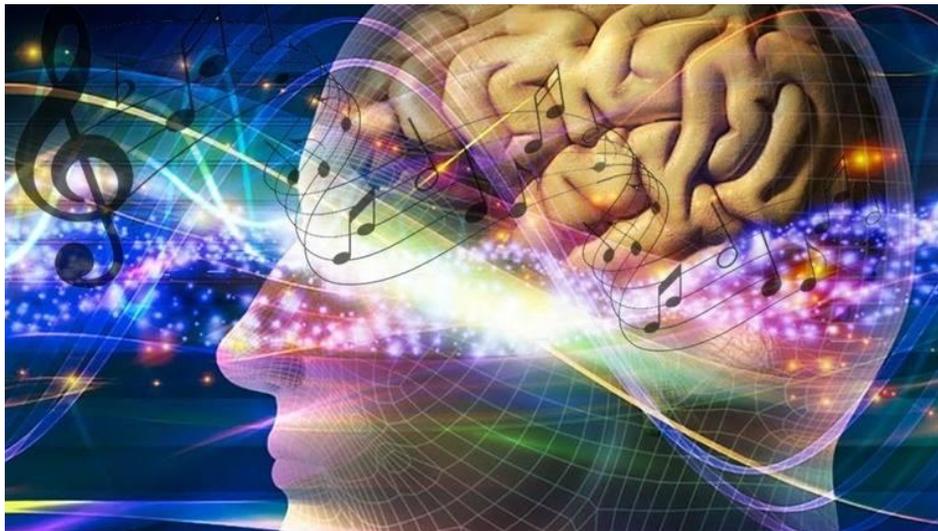


Способы
регулирования через
музыкотерапию

Лесничевская 23



- 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.



- 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.



- 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.



- 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.



- 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 справиться с возникшими проблемами. Чаще музыкотерапию предпочитают проводить дома, в естественных для ребенка условиях.



- 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. \