

## Влияние музыки на человека

### Положительное влияние музыки на психику человека

*«Музыка, подобно дождю, капля за каплей просачивается в сердце и оживляет его»*

Роллан Р.

То, как музыка помогает человеку справиться с трудными жизненными ситуациями, вряд ли сопоставимо с каким-либо другим воздействием внешних факторов. Музыка способна создать и поддержать нужное настроение. Она помогает расслабиться (не удивительно, что после работы некоторые люди первым делом, переступая порог собственного дома, включают любимые композиции), а может наоборот — зарядить энергией.



По утрам лучше слушать бодрящую и ритмичную музыку, она поможет проснуться и заставит вас соскочить с постели в желании изменить свою жизнь к лучшему. Также веселая и энергичная музыка влияет на психику человека и заставляет его сменить грусть на радость, а печаль — на оптимизм и жизнелюбие.

Спокойная и плавная музыка поможет расслабиться и успокоиться, отвлечься от повседневных забот, уменьшить количество мыслей в голове и сосредоточиться на саморегуляции. Медленная и релаксирующая музыка влияет на человека как снотворное, поэтому, если вас мучает бессонница, и вы не знаете, как быстро уснуть, используйте этот факт.

Какое бы настроение вы не хотели задать с помощью музыки, важно выбрать те композиции и мелодии, которые вам нравятся, и которые будут ласкать ваш слух. Сила музыки заключается в том, что ее влияние обусловлено психоэмоциональным состоянием человека. Она способна положительно воздействовать и сделать человека счастливее, если будет гармонировать с этим состоянием. В противном случае влияние музыки на человека может оказаться негативным.

## **Отрицательное влияние музыки на психику человека**

То, что в музыке называют размером, с точки зрения психики человека, его жизненной силы и физического тела является ритмом, тактом, частотой вибрации. Назвать можно по-разному, суть в том, что дисгармоничный частотный рисунок оказывает деструктивное (то есть разрушающее) воздействие на живые организмы.

Своим сознанием Вы воспринимаете вначале мелодию (высоочастотная составляющая), а ритмическая составляющая воздействует помимо сознания на Ваше подсознательное и бессознательное, на клетки и органы физического тела. Например, когда Вам предлагают испорченный, рваный, мелодический рисунок, Вы все равно узнаете или воссоздаёте мелодию в своем воображении. И так вы оказываетесь вовлечены эмоционально и энергетически. По этой причине распространение имеет рок- и реп-музыка, в которой используют известные мелодии из классических и народных произведений.

Следует помнить, что такого рода музыка угнетает высшие психические функции, способность самостоятельного выбора, способность разумного целеполагания, стратегического планирования и способность следовать этим планам, угнетает интуицию и воображение.

Подобная музыка разрушает биологическую энергию или жизненную силу всех живых организмов, людей, животных, растений, бактерий. Развитие живых организмов замедляется или останавливается, отмечены случаи гибели бактерий под воздействием тяжелого рока. Длительное и интенсивное воздействие такой музыки лишает человека жизненных сил. И хотя сам процесс выброса энергии (как, например, на дискотеке) может сопровождаться некоторым удовольствием (с нашей точки зрения это удовольствие низкого качества), все же, за этим следует энергетическое опустошение.

## **Влияние музыки на организм человека**

Музыка по-разному воздействует на наш организм. Эффекты и реакции могут проявляться с разных сторон. Рассмотрим некоторые из них:

### **а) Физические эффекты**

Так как ритм и звучание музыки оказывают влияние на любую жидкость (а наш организм на 70% представляет собой жидкость), то последствия сказываются на скорости реакций в организме. Основной метаболизм и содержание сахара в крови претерпевают изменения, изменяется количество гормонов, поступающих в кровь. Эти эффекты усиливаются с усилением интенсивности звука. При уровне свыше 80 децибел действие музыки вызывает неприятные ощущения, при уровне 90 децибел она становится вредной. Например, во время рок-концертов измерение показывает 106-108 децибел в

центре зала и почти 120 децибел вблизи оркестра. Поэтому у молодых людей, слушающих эту музыку, изменение слуха наблюдается в такой степени, которая обычно характерна для людей старше 50 лет. Страдают также система дыхания, сердечно-сосудистая и нервная системы организма человека.

### **б) Психологическое действие**

Музыка в стиле «тяжелый рок» наносит своим слушателям глубокие психоэмоциональные травмы. Вот некоторые последствия этих травм:

1. Резкие перепады в настроении, агрессивное поведение.
2. Утрата контроля над способностью к сосредоточению.
3. Ослабление контроля над умственной деятельностью и волей.
4. Нервно-чувственное сверхвозбуждение, вызывающее эйфорию, внушаемость, истерию и даже галлюцинации.
5. Серьезные нарушения памяти, мозговых функций и нервно-мышечной координации.
7. Депрессивное состояние, достигающее до невроза и психоза, особенно при сочетании рок-музыки и наркотика.

### **Для чего слушать классическую музыку?**

Самое всестороннее влияние на человека оказывает классическая музыка. Ученые приписывают классическим произведениям просто чудодейственный эффект.

Считается, что классическая музыка помогает «выстраивать» работу нейронов головного мозга. Частота и ритм скрипичных композиций организует работу таких внутренних органов, как почки, мочеполовая система; а к примеру, арфа влияет на позвоночник.

Больше всего разговоров ведется вокруг творений таких признанных гениев как Вивальди, Моцарт, Бетховен, Чайковский, Шуберт, Григ, Дебюсси и Шуман. Принято считать, что музыка Моцарта способствует быстрому усваиванию информации и влияет на умственную работоспособность. Снять мигрень помогут «Венгерская рапсодия» Ф. Листа, Полонез Огинского и «Фиделио» Л. Бетховена. Лучшим средством от бессонницы считаются пьесы Я. Сибелиуса и Э. Грига, ну и, конечно, П.И. Чайковского. Если не знаете, что делать с плохой памятью, вам должно помочь периодическое прослушивание произведений, входящих в цикл «Времена года» А. Вивальди.

*«Музыка своей мелодией доводит нас до самого края вечности и дает нам возможность в течение нескольких минут постичь ее величие»*

Т. Карлейль

## Рекомендации

- ✓ Музыку слушать необходимо! И пусть она будет разной: медленной и быстрой, тихой и шумной, плывущей и грохочущей.
- ✓ Как и в любой другой сфере жизни, важно определять свой выбор, свои предпочтения. Неплохо было бы их еще и обосновывать (то есть, находить аргументы и объяснения, для чего я слушаю именно эту музыку).
- ✓ Прислушивайтесь к себе. Ваш разум, ваша душа и ваше тело подскажут вам, что хорошо для вас в данный момент. Может быть, перед контрольной или перед важным разговором стоит послушать ритмичную музыку, а для спокойного сна более всего подойдет классическая композиция... Услышьте себя!
- ✓ Знайте меру. В любом деле очень важно соблюдать меру. Ведь есть пересоленный суп не так уж приятно, правда? Так и с музыкой. Любое музыкальное направление хорошо до тех пор, пока не наступит «прегруз». Важно, чтобы вы научились отличать этот момент от остальных.
- ✓ Помните, что музыка оказывает как положительное, так и негативное влияние на нас. Позаботьтесь о себе и своих близких.

