***Влияние музыки на здоровье человека.***

Многие люди склонны считать, что музыка нужна человеку в большей степени для развлечения, для поднятия настроения, что в принципе без нее можно обойтись… Хочу, чтобы вы после моего рассказа немного задумались о том, а нужна ли вообще человеку музыка?, оказывает ли она на него влияние?

Сегодня я не открою для вас Америку, тем не менее, вы наверняка слышали о том, что музыка влияет на человека, его здоровье: как физическое, так и эмоциональное.

Музыка… Что это? Прежде всего это звук. А какой звук?: добрый, злой, величественный, нежный, ласкающий и бодрящий … А еще это вибрация. Ведь глухонемой человек именно так ощущает звук. А какого качества вы слышите и слушаете музыку?, что слушают и слышат ваши дети? – задумывались ли вы когда-нибудь? Давайте начнем размышлять…

Какие бывают звуки? – шумовые и музыкальные, издаваемые голосом и инструментами, тихие и громкие, пронзительные и умиротворенные, и т.д. все ли эти звуки будут одинаково оказывать влияние на вас, ваших детей? – конечно же нет!

Мы не устаем слышать и говорить о влиянии вредных факторов на здоровье человека – это и экология, и продукты питания, стрессы, нагрузки, малоподвижный образ жизни, курение, алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, мобильные телефоны и др. Причем, если в отдельности они не так губительны для здоровья, то вместе – это «бомба замедленного действия» для любого организма.

Вы спросите, как это связано с музыкой? Отвечу – очень просто. Как уже было сказано, музыка – состоит из множества звуков. Но кроме музыкальных звуков наше ухо, мозг слышит и воспринимает огромное количество посторонних звуков и шумов. В своих исследованиях российские ученые говорят о том, что фактор шума вызывает снижение сопротивляемости организма, повышает восприимчивость человека к различным заболеваниям.

Кроме того, есть звуки, которые человек не слышит. Это звуки, частота которых больше или меньше той, которую человек улавливает (ультра- и инфразвуки). От того как звучат звуки – зависит наше здоровье. По данным Ремшмидт Х., доля нервно-психических и психических расстройств в мире увеличилась в 5 раз (расстройства зафиксированы у каждого 150-го ребенка планеты), а по данным Фесенко Ю.А. – 20% российских детей страдает пограничными формами психических расстройств.

Имеются научные данные о том, что музыкальные звуки при определенных условиях являются такими же «загрязнителями акустической среды», как и промышленный, транспортный и иной шум. Чем громче звучит любой звук, тем больше вреда он приносит нашему организму. Фоновое звучание музыки также, являясь дополнительным раздражителем слухового аппарата человека, его нервной системы и психики, может привести к снижению уровня слуха, особенно у детей. Например, в супермаркетах и других магазинах нередко приходится слышать музыкальный фон. Это хорошо продуманная уловка – звучание той или иной музыки, которая блокирует часть мозга покупателя, способствуя увеличению продаж.

Многолетние исследования доктора медицинских наук, профессора Шушарджана С.В. подтверждают то, о чем писали древние мыслители, осознавая, что музыка влияет на здоровье и умы людей. Например, самая древняя притча об излечении музыкой приведена в Ветхом завете: Давид, играя на арфе, излечил Саула от депрессии. Философы древности – Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на лечебную и профилактическую силу музыки. Первые научные работы о влиянии музыки на человека появились в конце 19 начале 20 веков. В работах Бехтерева В.М., Догеля И.М., Сеченова И.М., Тарханова И.Р. содержатся данные о благотворном влиянии музыки на ЦНС, кровообращение, дыхание, газообмен, а также выработку гормонов, играющих важную роль в эмоциональных реакциях всего спектра чувств.

Каждой клеточке, органу нашего организма присуща своя частота колебаний, вибраций. И когда они совпадают с внешними полями – работают хорошо, при нарушении согласованности – могут вызывать резкое ухудшение или улучшение здоровья человека. Доктор тибетской медицины Лобсангу Рампе пишет: «Человеческий мозг – это масса вибраций с электрическими импульсами, исходящими из каждой его части. Человек издает музыкальные ноты, зависящие от степени его вибраций…». Каждый человек имеет свой, отличительный от других, звук.

В своей работе «Руководство по музыкотерапии» Шушарджан С.В. остро ставит проблему деструктивного воздействия вредной музыки, которая при прослушивании может не вызвать отчетливых отрицательных ощущений и даже нравиться слушателю. Это некоторые виды поп- и рок- музыки, особенно – рок. Английский рок-музыкант Дэвид Боун определил рок как «всегда дьявольскую музыку», несущую с собой «разрушение не только интеллекта, но и воздействие физиологическое, разрушающее «мелодию» функционирования организма». Исследования Адама Книста (терапевт) доказывают, что рок-музыка вызывает у постоянных слушателей озлобленность, истощение, панику, расстройства пищеварения, гипертонию и др. изменения. От тяжелого рока появляются стремление к неконтролируемому насилию, человек не может сосредоточиться, управлять умственной деятельностью и волей; возникает сверх возбуждение, вызывающее эйфорию, внушаемость, истерию, галлюцинации; серьезные нарушения памяти, гипнотическое, депрессивное состояния; склонность к преступлению, суициду; вандализм, мятеж и др. исследования русского физиолога Тарханова И.Р., продолженные нашими современниками Захаровой Н.Н. и Авдеевым В.М., подтверждают то, что рок-музыка перебивает биение человеческого сердца, рассогласовывает работу нервной системы и эндокринных желез. Кстати, даже животные плохо реагируют на рок-музыку. Приведу лишь несколько примеров:

В передаче «Утро» (российское TV) один психотерапевт рассказывал о том, что рядом с курицами установили динамик и включили тяжелый рок. Курицы сначала забеспокоились, затрясли гребешком, потом закружились на месте, будто в танце, стали совершать бессмысленные беспорядочные движения, прятать головы, а затем и вовсе повалились на бок, и их лапки начали судорожно скрючиваться.

Интересные опыты проведены в финском городе Котка. Там вдруг обнаружили очень низкое качество мяса. Оказалось, что рядом с бойней поселилась рок-группа. Она, репетируя, включала динамики на полную мощность, отчего буренки были в шоке. В таком страхе буренки давали прогорклое молоко, и во-вторых, мясо у них наполнялось биохимическими соединениями, которые выделяются при стрессе.

Слоны тоже подвержены влиянию музыки. Буйных и разбушевавшихся животных утихомиривают не стрельбой, не ракетами, а - …рок- концертом с огромными децибелами.

Негативное воздействие от длительного прослушивания неклассической музыки обусловлено не только повышенной громкостью, но и временной и тональной структурой музыкальных произведений, компьютерными тембрами голосов и инструментов, чужими ритмами и мелодиями. Экспериментально установлено, что бой барабанов и тамтамов при громкости превышающей 100 дБ, вызывает обморочное состояние у слушателей.

Таблица примерного шума от различных источников:

|  |  |
| --- | --- |
| **Источники звука** | **Уровень (дБ)** |
| Спокойное дыхание | Не воспринимается |
| Шепот | 10 |
| Шелест листьев | 17 |
| Перелистывание газет | 20 |
| Обычный шум в доме | 40 |
| Прибой на берегу | 40 |
| Разговор средней громкости | 50 |
| Громкий разговор | 70 |
| Работающий пылесос | 80 |
| Поезд в метро | 80 |
| Концерт рок-музыки | 100 |
| Раскат грома | 110 |
| Рективный двигатель | 110 |
| Выстрел из орудия | 120 |
| Болевой порог | 120 |

Ученые Мичиганского университета, что каждые 10 децибел среднего шума повышает артериальное давление на 1,5-2 миллиметра ртутного столба, что увеличивает риск инсульта на 10%. Постоянное воздействие звука ослабляет нервную систему человека, вызывая психические заболевания. Шум становится причиной преждевременного старения: в 30 случаях из 100 он сокращает продолжительность жизни людей в крупных городах на 8-12 лет.

Кстати, на первый взгляд безобидная поп-музыка, поп-культура, также наносит свой вред – она не всегда имеет художественную мелодию, развернутый содержательный текст, часто бывает примитивной, навязчивой, страдает отсутствием мысли, что в свою очередь оглупляющее действует на личность, особенно на детскую и подростковую, прививает анти культурные принципы поведения. Своим ученикам я всегда говорю: неужели человек так деградировал, радуется от того, что запомнил три ноты и несколько слов, или он позволяет себя осознанно обманывать, дурить, вводить в заблуждение? Обидно становится …

Конечно можно долго спорить и о полезности классической музыки для здоровья человека, ведь у классиков, без сомнений, есть такие произведения, которые заставляют человека не только плакать, но и вводят его в мир страстей, переживаний, подавляют силы. Такие произведения каждый человек определяет для себя сам. И все-таки, классическая музыка в большей своей степени, приносит человеку радость, покой, успокоение, расслабление, человек получает возможность о чем-то задуматься, помечтать, проанализировать свои дела, настроиться на определенную волну. Кому-то больше нравится музыка без слов, кому-то – вокальная музыка, или программная музыка.

Как обнаружили психологи, мелодия с ритмом в 60 ударов в минуту, действует на человека как медитация, она способна отвлечь любого человека от любой проблемы, замедляя мозговую деятельность. Музыка влияет не только на нравственное и эмоциональное состояние человека, но и на работу внутренних органов, кровь; оказывает влияние на интеллектуальные способности и возможности человека, на будущих и кормящих мам.

Даже животные откликаются на классическую музыку, например: в 19-ом веке в английском монастыре Британии специально для коров исполнялись мелодичные серенады Моцарта. Результат был потрясающим: буренки давали в 2 раза больше молока! Удачный опыт монахинь уже в 20-ом веке переняли фермеры Германии. До сих пор в немецких хозяйствах звучит для коров незабываемая музыка великого композитора. Результат оправдывает затраты – удои молока повышаются. Под тихую, немного грустную мелодию моя собака начинала всегда подпевать (подвывать, скулить), а вот под «Шутку» Баха И.С. – прыгала по комнате, резвилась, лизалась, когда же она слышала музыку Чайковского П.И. – симфонию №4, Рахманинова С.В. «концерт №2 для фортепиано с оркестром», «прелюдии» и подобную музыку других композиторов – то лежала молча на полу и о чем то «думала».

Когда вы слушаете классическую музыку в исполнении разных инструментов, то сможете тоже ощутить различное душевное, физическое состояние, ведь каждый звук рождает в душе, воображении неповторимые образы, которые настраивают наши органы на определенную работу, на определенный лад. Например, скрипка хорошо действует на меланхоликов и обладает расслабляющим действием; насыщенный звук альта эффективен при нарушениях нервной системы и упадка сил; кларнет помогает выйти из подавленного состояния, нормализует сердечнососудистую систему; волшебный звук арфы помогает при истерии, а флейта благотворно влияет на печень и бронхо-легочную систему. Те 12 звуков, из которых состоит октава (интервал в музыке – ч8) гармонично увязаны с 12-тью системами нашего организма. При направленном действии музыки, орган приходит в состояние максимальной вибрации, называемом резонансом. Музыка по своей природе явление физическое, волновое, поэтому звуковые сигналы, попадая в резонансную частоту, соответствующую физическим характеристикам того или иного органа, оказывает на него стимулирующее действие.

Сейчас получил широкую популярность психотерапевтический метод – это музыкотерапия, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году.

Когда человек поет, он еще в большей степени оказывает благотворное влияние на свое здоровье – не только слышимыми звуками, изменением настроения, чувствительности, общего состояния, но и сам внутри себя создает некое вибрационное поле, сам себя оздоравливает, благодаря гласным звукам, сочетаниям звуков. Например, гласная «А» - снимает любые спазмы, лечит желчный пузырь, «Э» - улучшает работу головного мозга, «И» - лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос; звукосочетания – «ОМ» - снижает кровяное давление, «УХ, ОХ, АХ» - стимулирует выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии; согласные – «Ш» - лечит печень, «Ч» - улучшает дыхание и т.п. Вокальное творчество детей является одним из ярких и наиболее активных проявлений музыкотерапии. Пение благотворно действует на бронхо-легочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Петь полезно всегда и в любом возрасте, даже если у тебя нет ни слуха, ни голоса!

Подводя итог, хочется отметить несколько рекомендаций, которые помогут хоть чуть-чуть сохранить ваше здоровье и здоровье ваших детей: 1. Максимально ограничьте ваш слух от внешнего звукового воздействия, 2. Если вы слушаете музыку, то определите для себя и ребенка то количество времени, которое будет оптимальным, т.е. вы не устанете, а наберетесь некой энергии за время слушания музыки, 3. Не делайте очень громко звук, 4. Если есть возможность -чаще пойте сами, 5. Начните слушать классическую музыку (тоже дозировано), 6. Для прослушивания музыки в наушниках – выбирайте иные правильно, 7. Старайтесь разговаривать не повышая тона, 8. Если вы хотите поправить свое здоровье музыкой – обратитесь к специалисту, 9. Подумайте, есть ли в вашем музыкальном репертуаре такая музыка, которая действительно разрушает вас? Может быть стоит ради себя пересмотреть свои интересы, увлечения? Выбор только за вами.

**Литература.**

1. Шушарджан С.В. Руководство по музыкотерапии. - М.:Медицина, 2005.
2. Лохов М.И., Фесенко Ю.А., Рубина Л.П. Анализ особенностей энцефалограммы у детей с синдромом нарушения внимания и гиперактивностью. 2007.
3. Конференция «Звук и музыка в нашей жизни». Сборник докладов и тезисов.- М., 2010.
4. Голдман Джонатан. Семь секретов исцеления звуком. – М., 2009.
5. Основы здорового образа жизни. Под ред. А.А.Мурашова. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Тютюнникова Т.Э. «Здоровье детей и музыка», вып.1.
7. <http://best-stroy.ru>
8. Захарова Н.Н., Авдеев В.М. Функциональные изменения ЦНС при восприятии музыки.//Ж-л «Высшая нервная деятельность», 1982.