

Музыка лечит



Ещё в глубокой древности арабские врачи знали, что для успешного лечения очень важно хорошее настроение. С этой целью в больницах играли небольшие оркестры, к больным приходили рассказчики, певцы, танцовщики. И древние врачи заметили, что особенно благотворное влияние на психику больных оказывала музыка. Она отвлекала от мрачных мыслей, создавала хорошее настроение, и люди скорее выздоравливали.

Но этот ценный опыт арабской медицины был забыт. А в средние века считали, что всякая болезнь есть наказание за грехи и лишь молитва может принести человеку исцеление.

В последние десятилетия, используя научные данные, аппараты для исследования функций человеческого организма, в медицине начали применять музыку как одно из вспомогательных лечебных средств.

Очень не много найдётся людей, которые бы не испытывали от музыки эстетического наслаждения. Когда мы сидим в концертном зале или в театре и слушаем музыку, то нам кажется, что она действует на нашу психику, навевая то бодрое, весёлое, то печальное, грустное настроение. Благодаря современным электронным аппаратам физиологи установили, что музыка производит определённые изменения в организме человека, о которых совсем недавно ещё ни кто и не догадывался.

Учёные установили, например, что музыка повышает чувствительность так называемого периферического зрения. Внимательно «слушают» музыку наши мышцы: тонус мышц повышается от одной мелодии и понижается то другой. Этим и объясняется, например, бодрящее действие музыки марша. Изменение тонуса или напряжение скелетных мышц может быть точно измерено соответствующими приборами и выражено в цифрах.

Но особенно чутко «воспринимают» музыку сердце и кровеносные сосуды. Когда мелодия доставляет человеку удовольствие и создаёт приятное настроение, то, как показали специальные наблюдения, замедляется пульс и усиливаются сокращения сердца, падает артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. И, наоборот, когда музыка раздражает человека, то у него удары сердца учащаются, но становятся более слабыми.

Музыка способна вызывать различные, очень сложные реакции организма. А какая музыка нужна больному человеку? На это вопрос можно ответить совершенно определённо: та которая



доставляет удовольствие, вызывает положительные эмоции, вселяет бодрость. Но, как известно, вкусы у людей различны. Одни любят симфоническую музыку, другие - эстрадную, третьи – народную.

Ученые провели интересные наблюдения над людьми с различной музыкальной подготовкой. Во время исполнения классических народных мелодий с помощью специальных аппаратов у слушателей записывали биотоки мозга, сокращения сердечной мышцы и грудной клетки. Оказалось, что сильное физиологическое воздействие на организм производит только хорошо известная мелодия. Следовательно, чтобы использовать музыку в качестве вспомогательного лечебного средства, нужно выбирать её соответственно вкусам каждого.

Но есть такой вид музыкального произведения, который нравится почти всем,- это вальс. Мелодия его благоприятно действует на организм, успокаивая нервную систему. Ритм вальса на три четверти очень близок ритму нашего сердца. Если приложить ухо к левой стороне груди, то можно услышать протяжный низкий тон – это так называемый первый тон, происходящий от захлопывания полулунных клапанов сердца. Затем следует пауза- диастола, когда сердце находится в расслабленном состоянии. И так до конца жизни человека сердце неустанно «поет» свою песню, близкую мелодии вальса.

В классической музыке, в сонатах, симфониях, операх почти всегда встречаются отдельные части, вызывающие у человека самые противоположные эмоции и настроения. Вспомним знаменитую «Лунную сонату» Бетховена. Она состоит из трех неравных частей. Первая - певучая, медленная. Кажется, что поет не рояль, а скрипка. Чувство успокоения, торжественности, светлой грусти охватывает слушателя. Вторая часть, очень короткая,- это танец с тревожным ритмом, подготавливающий к знаменитой третьей части, насыщенной неудержимой энергией. При упадке настроения, угнетённом состоянии, переутомлении, депрессии эти звуки, мчащиеся в стремительном темпе, будят волю к борьбе. Итак, одна и та же соната может вызывать успокоение и сильнейшее возбуждение. Очевидно, полезно слушать только одну из этих частей, смотря по настроению человека, его самочувствию.

Опыт применения музыки как вспомогательного лечебного средства накоплен некоторыми клиниками. В частности, музыку используют в комплексе лечебных мероприятий Психоневрологический институт имени В.М.Бехтерева в Санкт-Петербурге, где по просьбе пациентов передают по радио их любимые мелодии.

Конечно, этот опыт нуждается в дальнейшем изучении. Но несомненно, что музыка в ближайшем будущем прочно займёт своё место в арсенале средств борьбы за здоровье человека.

