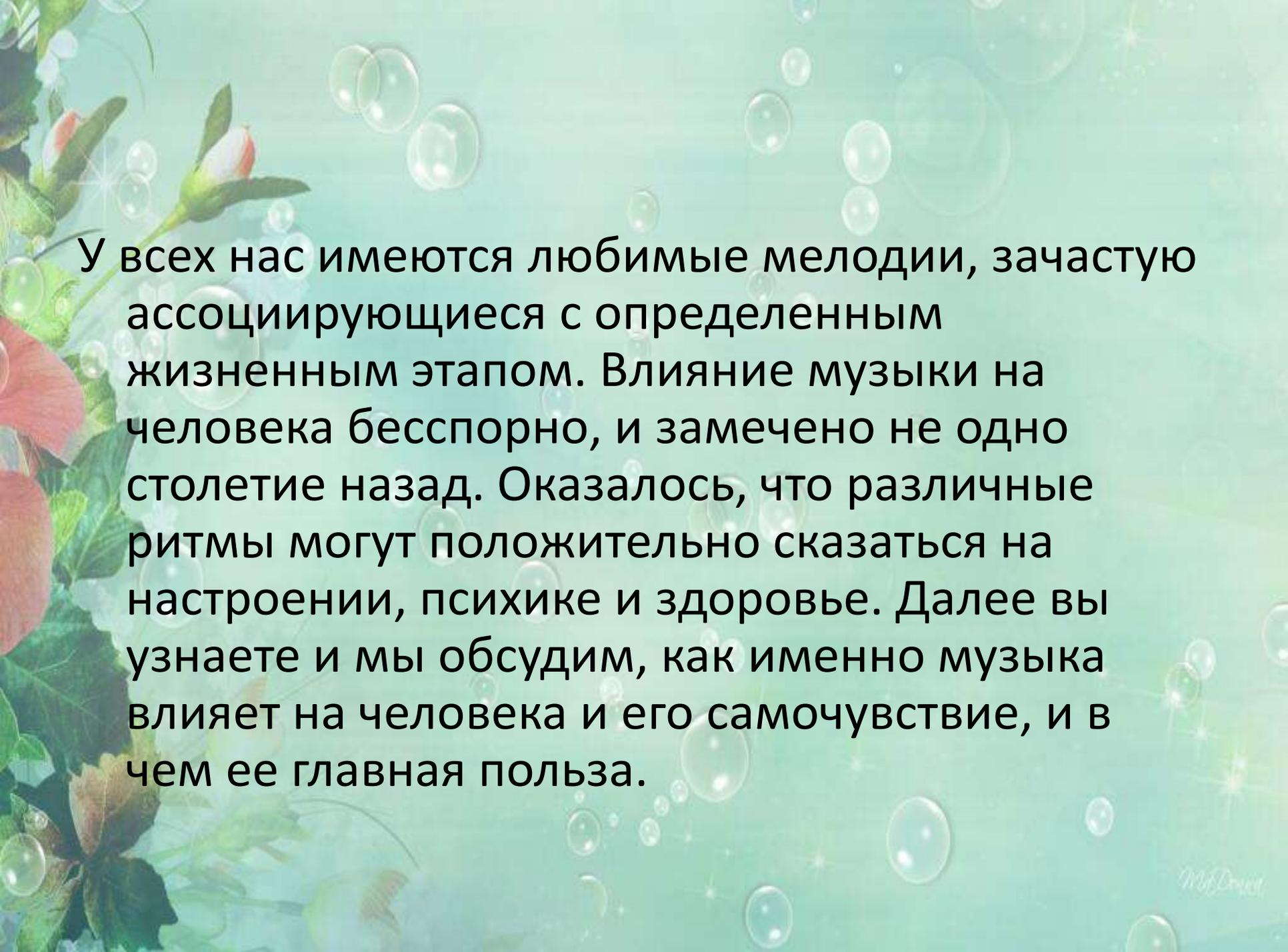


The background is a light green gradient with numerous translucent bubbles of various sizes scattered throughout. On the left side, there are several flowers, including a prominent pink hibiscus and some white flowers with green buds. The overall aesthetic is soft and natural.

# Неделя психологии в Кондратовской школе

Влияние музыки на  
психологическое состояние  
человека



У всех нас имеются любимые мелодии, зачастую ассоциирующиеся с определенным жизненным этапом. Влияние музыки на человека бесспорно, и замечено не одно столетие назад. Оказалось, что различные ритмы могут положительно сказаться на настроении, психике и здоровье. Далее вы узнаете и мы обсудим, как именно музыка влияет на человека и его самочувствие, и в чем ее главная польза.

# Целительная сила музыки

музыка регулирует выделение гормонов, снижающих стресс  
музыка и звуки могут активизировать иммунную функцию  
музыка изменяет наше восприятие пространства  
музыка изменяет наше восприятие времени  
музыка может улучшить память и обучаемость  
музыка повышает производительность труда  
музыка стимулирует пищеварение  
музыка повышает упорство  
музыка влияет на дыхание  
музыка влияет на сердечный ритм  
музыка влияет на температуру тела



## Влияние классической музыки на психическое состояние человека.

- Классическая музыка оказывает большое влияние на мозг человека. Когда Вам нужно что-либо запомнить и напрячь память, повысить максимально концентрацию внимания – с лёгкостью поможет непередаваемая музыка Моцарта и Гайдна, ведь музыка этих композиторов отличается ясностью, мелодичностью и прозрачностью. Классическая музыка повышает внимание, активность, улучшает нервы. Многие люди мучаются такой часто встречающейся проблемой как бессонница. Прежде чем глотать таблетки с успокоительным, попробуйте подремать под музыку Равеля, Фавра или Дебюсси. Их композиции, словно аккомпаниатор самых сладких сновидений, мелодичные, нежные и умиротворяющие.

# Влияние поп музыки на физическое состояние человека.

Поп- музыка плохо воздействует на человека. После прослушивания некоторых образцов у испытуемых через некоторое время началось головокружение и сильные боли в голове. Многие подростки считают, что любые жанры музыки никак не влияют на человека, но это не так.



# Музыкотерапия

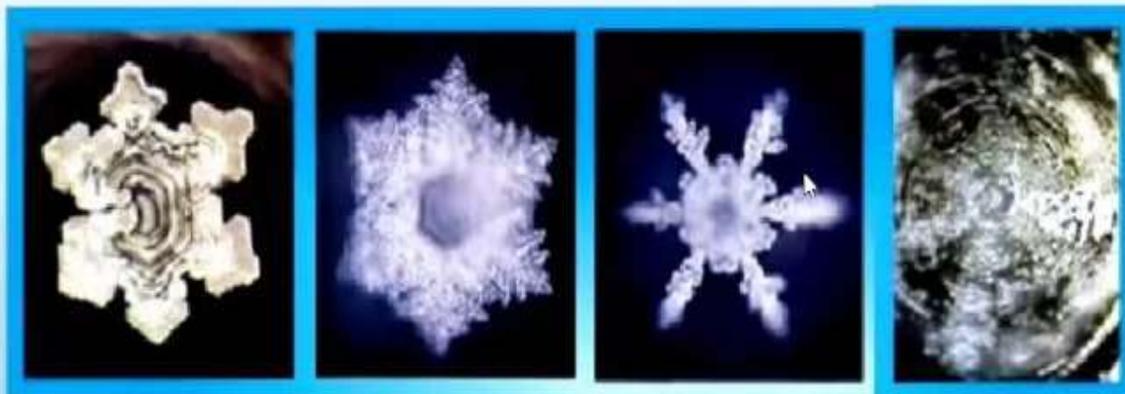
**Лечебное влияние музыки было отмечено с древнейших времен. В Древнем Египте с помощью пения хора лечили бессонницу, а в Древней Греции посредством звуков трубы избавляли от радикулита и расстройств нервной системы. Конфуций считал музыку эффективной для смягчения народных нравов. Современная же музыкотерапия стала развиваться во второй половине прошлого века. Она используется в коррекции эмоциональных отклонений и состояний (страха, тревоги, усталости).**

**Влияние музыки на физиологические процессы нашего организма стало предметом исследования ученых разных стран. Ими были сделаны открытия, на которых впоследствии и была основана музыкотерапия как дисциплина. Так, было подтверждено, что:**

- при восприятии музыки происходят изменения в центральной нервной системе;**
- прослушивание негромкой мелодичной музыки оказывает успокаивающее воздействие;**
- энергичная музыка с четким ритмом умеренной громкости дает тонизирующий эффект;**
- мажорная музыка быстрого темпа учащает пульс и увеличивает тонус мышц;**
- при прослушивании музыки происходит нормализация мозгового кровообращения;**
- музыка влияет на уровень различных гормонов в крови – например, может повысить содержание эндорфина;**
- музыка способна влиять на общую подвижность и координацию организма;**
- музыка изменяет восприятие времени;**
- музыка может улучшить память и обучаемость.**

**Учеными было доказано, что воздействие музыки зависит и от вкусов и предрасположенности самого слушателя. Мелодии, которые нам субъективно нравятся, способствуют нормализации артериального давления, в то время как нелюбимая музыка дает противоположный эффект (сужение сосудов, перебои сердечного ритма).**

# Влияние музыки на структуру воды



Моцарт

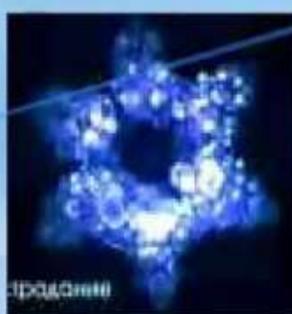
Бетховен

Чайковский

Хэви метал



Любовь



Сострадание

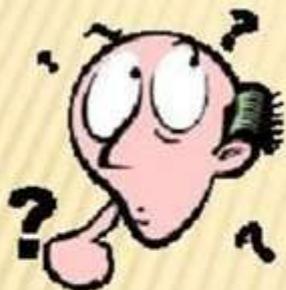


Спасибо



Извини

# ВЫВОДЫ



## ИТОГИ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА:

1. ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ
2. УСПОКАИВАЕТ И УМИРОТВОРЯЕТ
3. ВЛИЯЕТ НА ДЫХАНИЕ
4. ВЛИЯЕТ НА СЕРДЕЧНЫЙ ПУЛЬС, РИТМ, КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ
5. УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ОБУЧА

