**Что такое музыкотерапия?**

 Музыкотерапия использует музыку для улучшения самочувствия. Это альтернатива другим видам терапии, таким как консультирование или когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

 Музыкотерапия помогает улучшить коммуникативные навыки, независимость, самосознание, а также навыки концентрации и внимания.

 Живое музыкальное взаимодействие между пациентом и психотерапевтом очень важно во время музыкотерапии. Импровизация также может быть ключевой частью музыкальной терапии, которая включает в себя создание музыки в ответ на настроение.

 Способ воздействия музыки на головной мозг очень сложен. Все аспекты музыки — включая высоту тона, темп и мелодию — обрабатываются различными областями мозга.

 Например, мозжечок обрабатывает ритм, лобные доли декодируют эмоциональные сигналы, создаваемые музыкой, а небольшая часть правой височной доли помогает понять высоту тона.

 Центр вознаграждения мозга, называемый прилежащим ядром, может даже вызывать сильные физические признаки удовольствия, такие как мурашки по коже.

 Музыкотерапия может использовать глубокие физические реакции организма на музыку, чтобы помочь пациентам с психическими заболеваниями.

**История и происхождение музыкотерапии**

 Музыка была частью человеческой жизни на протяжении тысячелетий. В частности, ученые обнаружили инструменты, датируемые более [чем 40 000 лет назад](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0047248412000425). Это говорит о том, что желание людей выразить себя или общаться с помощью музыки имеет глубокие корни.

 Использование музыки для терапии и исцеления восходит к [Древней Греции](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2766288/), но ее терапевтическое использование [началось в 20 веке](https://www.musictherapy.org/about/history/), после окончания Второй мировой войны. Самое раннее упоминание о музыкальной терапии содержится в статье 1789 года под названием “[Музыка, рассматриваемая физически](https://mountainscholar.org/handle/10217/184634)”.

 В 1800-е годы медицинские исследования терапевтической природы музыки росли, а к 1940-м годам университеты предлагали программы музыкальной терапии. Э. Тайер Гастон (E. Thayer Gaston) впервые использовал музыку в качестве терапевтического инструмента, организовал и продвигал эту практику, чтобы она стала общепринятым видом лечения.

В настоящее время существует множество разновидностей музыкальной терапии по всему миру.

**Музыкотерапия и другие методы психотерапии**

Музыкотерапия не опирается на вербальное общение, поэтому может быть полезной для людей с нарушением вербального общения. Это может быть связано с инвалидностью, нейродегенеративным заболеванием, таким как деменция, черепно-мозговая травма или состояние психического здоровья. Поскольку КПТ и консультирование — это разговорная психотерапия, она может не подходить для людей, у которых вербальное общение затруднено. Именно здесь музыкотерапия может быть полезной.

 Кроме того, практикующие психотерапевты могут проводить музыкотерапию дома, если пациент не может встать с постели или не может добраться до кабинета психотерапевта. Занятия музыкотерапией дома могут принести пользу детям, которые хотят находиться в знакомой обстановке во время сеансов.

 Навыки, которые пациент приобретает при музыкотерапии, могут быть полезны и в повседневной жизни. Пациент может изучать инструмент как новое хобби, которое может использовать в качестве инструмента для улучшения своего психического здоровья и преодоления трудных ситуаций на протяжении всей своей жизни.

**Польза музыкальной терапии**

 Есть дополнительные преимущества в прослушивании или создании музыки. Например, изучение музыкального произведения может улучшить навыки памяти, координации, чтения, понимания и математические навыки, а также может дать уроки ответственности и настойчивости.

 Люди могут наслаждаться чувством достижения от создания музыкального произведения, которое может улучшить их настроение и самооценку.

 Музыкотерапия также может познакомить людей со многими различными культурами, поскольку человек может исследовать любой тип и жанр музыки во время терапии. Понимание истории, стоящей за музыкальным произведением, может помочь людям установить контакт с музыкой, которую слушают или играют.

 Хотя самовыражение является частью разговорной терапии, музыкотерапия позволяет людям выражать себя творчески, что может быть более приятным способом изучения сложных эмоций.

 Лирический анализ — это еще один доступный способ для людей исследовать и обрабатывать сложные эмоции, переживания или воспоминания с помощью музыки.

 Некоторые из [документально подтвержденных преимуществ](https://www.musictherapy.org/assets/1/7/MT_Mental_Health_2006.pdf) музыкальной терапии включают в себя:

* улучшение самооценки
* снижение тревожности
* повышение мотивации
* успешная и безопасная эмоциональная разрядка
* повышение вербализации
* прочные связи с другими людьми

**Как музыка помогает при тревоге**

 Многие [исследования](https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/December-2016/The-Impact-of-Music-Therapy-on-Mental-Health) показывают, что музыкотерапия может уменьшить чувство тревоги, в том числе у людей с раком, тех, кто подвергается хирургическому вмешательству, и людей, попадающих в отделения интенсивной терапии. Некоторые исследования также предполагают, что музыка может снизить кровяное давление и сердцебиение.

 Существуют [данные](https://www.jstage.jst.go.jp/article/psysoc/45/2/45_2_104/_article/-char/ja/), свидетельствующие, что люди, которые проходят музыкотерапию, отмечают снижение тревожности сразу после сеанса, что указывает на то, что музыкотерапия может быть удобным способом быстрого уменьшения симптомов.

 Музыка влияет на количество гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол, которые выделяет организм, и снижение гормонов может [уменьшить симптомы тревоги](https://petersonfamilyfoundation.org/music-therapy/science-music-therapy/).

**Как музыка помогает при депрессии**

 [Исследования](https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/individual-music-therapy-for-depression-randomised-controlled-trial/A1CD72904929CECCB956F4F3B09605AF) показывают, что музыкотерапия может уменьшить симптомы [депрессии](https://yandex.ru/turbo/medicalinsider.ru/s/news/chto-takoe-depressiya/?parent-reqid=1614338199135812-417117954048399530900112-production-app-host-sas-web-yp-123&utm_source=turbo_turbo). Прослушивание музыки высвобождает дофамин, который является гормоном, заставляющим людей чувствовать себя хорошо, и эндорфины, вызывающие счастливое настроение и облегчающие боль. Хотя музыкотерапия не является препаратом от депрессии, однако она может предложить [краткосрочные преимущества](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6486188/), улучшая настроение, поощряя связь и самовыражение.

**Как музыкотерапия влияет на детей**

Некоторые из [преимуществ музыкальной терапии для детей](https://www.bamt.org/music-therapy/what-is-music-therapy/children-and-young-people.html) включают в себя:

* предлагает забавные способы выражения мыслей и чувств
* практикует социальное взаимодействие и коммуникативные навыки
* поощряет творческую игру
* улучшает концентрацию и координацию
* повышает самосознание
* повышает самооценку
* повышает языковые и слуховые навыки
* укрепляет семейные отношения

**Заключение**

 Хотя музыкотерапия не является методом лечения любого состояния психического здоровья, однако может быть эффективным и приятным инструментом для уменьшения симптомов многих состояний, включая депрессию и тревогу.

 Музыкотерапия предлагает людям творческий и доступный способ выражения своих чувств. Люди уже давно используют музыку для ее воздействия на настроение и эмоции.

 Помимо помощи с психическими расстройствами, музыкотерапия также имеет множество других преимуществ, таких как предоставление творческого выхода, расширение знаний и культурной осведомленности, а также улучшение когнитивных навыков, таких как память.