**«Влияние музыки на психику человека»**

Музыка и разные звуки везде нас окружают и оказывают на нас различное воздействие. Музыка может, как разрушать психоэмоциональный фон человека, так и повышать настроение, вдохновлять, давать положительные эмоции.

В музыке различают следующие направления: классическая музыка, поп-музыка, рок-музыка, рэп, хип-хоп, народная музыка, блюз, джаз, регги, клубная и электронная музыка.

Считается, что при прослушивании классической музыки активизируется весь головной мозг сразу, а не его отдельные части. Но преимущественно кора головного мозга. Классика, за счёт своих высоких частот (5000ГЦ – 8000гц), поднимает настроение и бодрит, а спокойная классика – понижает усталость, расслабляет, снимает головные боли, депрессию. Также позитивное влияние на психику человека оказывает народные песни: джаз, блюз, поп-музыка. Они могут как сближать людей, так и отталкивать их. Различают музыку также и по тональности, ритмичности, громкости, частоте (высокой, низкой). Медленные музыкальные композиции хорошо снимают нервное напряжение, убирают депрессию, понижают артериальное давление, приводят к общему расслаблению.

Быстрые музыкальные композиции способствуют учащению пульса, усилению кровотока, активизируют и бодрят, поднимают настроение. О рок-музыке можно сказать, что она как позитивно, так и негативно влияет на психику человека (понижает память, приводит к агрессии, иногда может нарушать ориентацию в пространстве, а также может вызывать судорожные синдромы, нарушать сон, склонять к приёму наркотических средств). Необходимо помнить, что одна и также музыка может вызывать разного рода эмоции у разных людей. Одних она подталкивает, например к танцам, других повергает в грусть, а иногда в депрессию. Учёные из Эдинбурга определили, что люди с высоким IQ и низким IQ слушают и любят совершенно разную музыку. Например, люди с высоким IQ, как ни странно, обожают рок и тяжёлый металл. И наоборот, человек с низким IQ, как правило, слушает рэп. А вот любители классики и симфонической музыки показали хорошие результаты, но не максимальные. У них IQ на среднем уровне. Считается, что у поющих пенсионеров улучшается работа мозга. Особенно у лиц, страдающих болезнью Паркинсона, частичной или полной афазией (потерей речи).

Слушайте музыку и заряжайтесь энергией, мечтайте, танцуйте, пойте. Будьте всегда бодры.

**Подготовила:**

Врач невролог отделения спортивной медицины

Жигачёва Елена Анатольевна