

# Музыкотерапия в физиологии стресса

Цзлая А.М., Горбань Д.Г.

Научный руководитель – Кувшинов Дмитрий Юрьевич

Кемеровский Государственный Медицинский

Университет

## Аннотация

Данная статья содержит сведения исследований, связанных с преодолением стрессовых состояний путём использования методик музыкальной терапии, а также её влияние на физиологические процессы, происходящие в организме человека.

## Материалы и методы исследования

Объект исследования – методики музыкальной терапии.

Предмет исследования – влияние музыки на физиологический стресс людей различных возрастов.

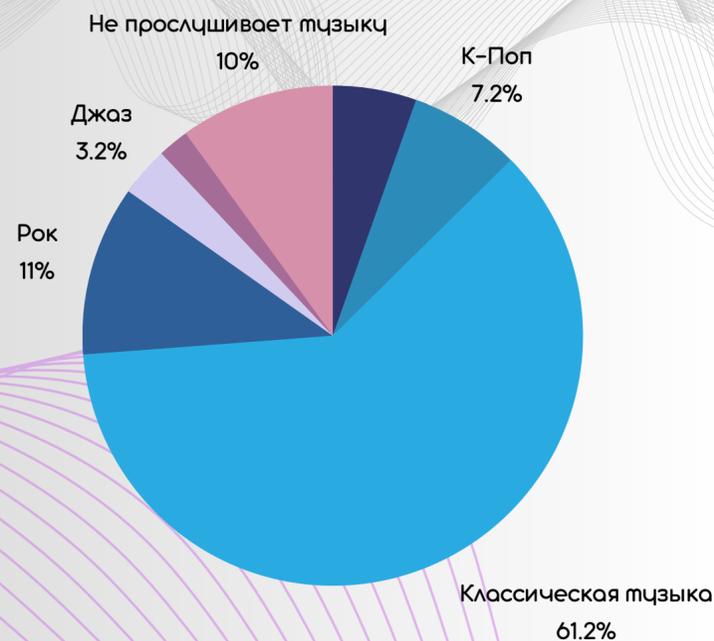
Методы исследования:

- 1) анализ и генерализация научной литературы, взятой с электронных библиотек eLIBRARY.ru. и MedLib.ru.
- 2) изучение различных техник музыкальной терапии, анкетирование студентов с помощью программы Online Test Pad
- 3) проведение эксперимента на выявление изменений физиологических показателей после прослушивания определённой музыки.

## Цель исследования

Рассмотреть значимость музыкальной терапии для преодоления неблагоприятного стресса, возникающего у людей различных возрастов и с разным состоянием здоровья.

Жанры, используемые студентами для преодоления физиологического стресса



Было проведено исследование, в котором участвовали 30 женщин, испытывающих хронические болевые ощущения вследствие синдрома фибромиалгии. Их средний возраст составлял 50 лет. Испытуемые в течение 2 недель 5 раз в день прослушивали определённую музыку, что вызвало увеличение контроля над восприятием боли. Тревожность, которая появилась при ощущении физиологического стресса, и возникновение симптомов эмоциональной перегрузки уменьшились более чем на 50%. При прослушивании музыки у женщин высвобождался гормон дофамин, отвечающий за благоприятное психологическое и эмоциональное состояние, и происходило увеличение выделения гипофизом гормона эндорфина, который усиливает чувство удовлетворения жизнью и влияет на уменьшение болевых ощущений.

Следующее исследование проводилось среди пациентов, страдающих болезнью Альцгеймера. Вследствие болезни происходит нарушение холинэргической синоптической передачи и смерть большого количества нейронов, что приводит к антероградной амнезии, нарушению способности различать лица знакомых и родных людей, снижению когнитивных способностей. При использовании музыкальной терапии наблюдалось замедление ухудшения памяти, стабилизация эмоционального состояния у пациентов, улучшение лингвистических способностей, путём активации музыкальной теменной связью, влиянием на мотивацию и отдел удовольствия через лимбические и паралимбические структуры головного мозга.

Изменение физиологических показателей при прослушивании различных жанров музыки

Показатели у мужчин

Показатели у женщин

Жанр	Изначальное АД	Фактическое АД	Изначальная температура	Фактическая температура	Изначальное ЧСС	Фактическое ЧСС
Классическая музыка	137/85 мм.рт.ст.	133/81 мм.рт.ст.	36,6°C	36,2°C	70 уд/мин	75 уд/мин
Джаз	137/85 мм.рт.ст.	147/85 мм.рт.ст.	36,6°C	36,6°C	70 уд/мин	80 уд/мин
Опера	137/85 мм.рт.ст.	134/82 мм.рт.ст.	36,6°C	36,3°C	70 уд/мин	71 уд/мин
Рок	137/85 мм.рт.ст.	147/85 мм.рт.ст.	36,6°C	36,8°C	70 уд/мин	74 уд/мин
К-Поп	137/85 мм.рт.ст.	137/85 мм.рт.ст.	36,6°C	36,4°C	70 уд/мин	85 уд/мин
Хип-хоп	137/85 мм.рт.ст.	152/90 мм.рт.ст.	36,6°C	36,9°C	70 уд/мин	90 уд/мин
Медитационная музыка	137/85 мм.рт.ст.	125/80 мм.рт.ст.	36,6°C	36,4°C	70 уд/мин	67 уд/мин
Жанр	Изначальное АД	Фактическое АД	Изначальная температура	Фактическая температура	Изначальное ЧСС	Фактическое ЧСС
Классическая музыка	113/68 мм.рт.ст.	109/61 мм.рт.ст.	36,6°C	36,2°C	65 уд/мин	60 уд/мин
Джаз	113/68 мм.рт.ст.	123/65 мм.рт.ст.	36,6°C	36,6°C	65 уд/мин	75 уд/мин
Опера	113/68 мм.рт.ст.	110/62 мм.рт.ст.	36,6°C	36,3°C	65 уд/мин	61 уд/мин
Рок	113/68 мм.рт.ст.	123/65 мм.рт.ст.	36,6°C	36,8°C	65 уд/мин	75 уд/мин
К-Поп	113/68 мм.рт.ст.	113/65 мм.рт.ст.	36,6°C	36,4°C	65 уд/мин	70 уд/мин
Хип-хоп	113/68 мм.рт.ст.	128/70 мм.рт.ст.	36,6°C	36,9°C	65 уд/мин	85 уд/мин
Медитационная музыка	113/68 мм.рт.ст.	101/60 мм.рт.ст.	36,6°C	36,4°C	65 уд/мин	60 уд/мин

## Выводы

Прослушивание различной музыки влияет на физиологические показатели и эмоциональное состояние человека, а также на преодоление физиологического стресса, вызванного множеством причин. Таким образом мы можем утверждать, что определённый вид музыки может быть использован в медицине для лечения различных заболеваний. В это же время некоторые жанры музыкальных произведений наоборот могут способствовать развитию определённых нарушений в организме человека. Самым эффективным жанром для лечения, успокоения и улучшения когнитивных способностей является классическая музыка. Влияет же плохо на организм хип-хоп. Он разрушает эмоциональное спокойствие, при частом прослушивании вызывает спазм мышц, судороги, агрессию.

## Список литературы

1. Копытин, А. И. Современная клиническая арт-терапия : учебное пособие / Копытин А. И. – Москва : Когито-Центр, 2015. – 526 с.
2. Бойко Е.А., Иванчук Е.В., Гиченко М.М., Батышева Т.Т. Возможность использования музыкотерапии в неврологии на примере рассеянного склероза. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спецвыпуски. 2016;116(2-2):74-77.
3. Шварцман С.В. Психофизиологические и биофизические основы адаптивно – восстановительных эффектов музыкально-вокалотерапии. Диссерт. на соискание уч. ст. доктора мед. наук, – М., Мед. акад. им. Сеченова, 1999, 289 с.
4. Cohen D, Post SG, Lo A, Lombardo R, Pfeffer B. "Music & Memory" and improved swallowing in advanced dementia. Dementia (London). 2020;19(2):195-204.