

Функциональная музыка — применение музыки в профилактике, лечении, повышении эффективности трудовой, учебной деятельности, пр., опирающееся на эмпирические наблюдения физиологов о воздействии музыки на различные системы организма. Сам термин Ф. м. связан с предложенным В. М. Бехтеревым пониманием ее лечебного регулирующего влияния. В результате клинических наблюдений и специальных исследований установлено, что способность музыки непосредственно воздействовать на эмоциональный мир человека — изменять его настроение, снижать тревогу и напряженность — делает музыку важным средством профилактики, лечения (в комплексе с другими средствами) заболеваний.

У душевнобольных она повышает психический тонус, уменьшает раздражительность и агрессивность. Специально подобранная музыка положительно действует как седативное средство на маниакальных больных. Музыка дает результаты как «обезболивающее» средство в акушерстве, стоматологии, при хирургических операциях. С одной стороны, она отвлекает больного от фиксирования на своих переживаниях и тем снижает болевые ощущения.

С другой стороны, музыка снимает мышечное напряжение, способствует релаксации готовящихся к операции больных. Достижение полной релаксации важно для успешного введения пациента в гипнотическое состояние, проведения аутогенной тренировки. Успешно применяется музыка при лечении заикания, благотворно действует на сердечно-сосудистых больных, отвлекая их от тревожных и мрачных мыслей.

Хорошо подобранный ритм музыки снижает непроизвольные движения у больных хореей, особенно у детей. После перенесенного инсульта (при левостороннем кровоизлиянии) положительных результатов добиваются музыкотерапевты при лечении моторной афазии и восстановлении речи с помощью пения. В целом ее эффективность значительно возрастает в комплексе с медикаментозными, физиотерапевтическими и другими медицинскими методами лечения. Благотворно воздействует музыка и в период реабилитации больных.

Отмечается влияние музыки не только на пациента, но и на врача. В каждом из этих случаев воздействие музыки основано на двух особенностях психики: эмоциональной восприимчивости и непроизвольном подчинении заданному музыкой ритму. Это можно объяснить тем, что большинство физиологических, биофизических и биохимических процессов в организме человека протекает ритмично. Объединение трудовых действий с помощью музыки можно встретить у многих народов.

В отличие от шума, музыкальный звук — это строго упорядоченные колебания какого-либо источника звука.

Низкочастотный шум маскирует музыкальные звуки вплоть до полного их подавления. Особенно вреден разночастотный, нестационарный и интенсивный высокочастотный шум — визг, скрежет, свист. Он приводит к расстройству нервной регуляции желудочно-кишечного тракта, газообмена и эндокринной системы, провоцирует язвенную болезнь и гипертонию.

Плохо действует на организм человека длительный и интенсивный ультразвук, диапазон которого располагается выше 15—20 кГц. Причем кратковременный инфразвук слабой и средней силы — шум морского прибоя, ветра, водопада, быстрого ручья в каменистом ложе — действует благотворно, успокаивая нервную систему. Неблагоприятно действует на психику человека инфразвук — звуки ниже 20 Гц. Инфразвуки большой силы ощущаются ухом как давление, которое может перейти в ощущение боли.

Они вызывают тревогу, безотчетный страх, головную боль и тошноту. Поскольку инфразвуки слабо затухают в окружающей среде, они могут распространяться на большие расстояния.

Однако полная тишина также неблагоприятна для нормального самочувствия — она вызывает сонливость, галлюцинации. Для нормальной работоспособности и возбудимости органов чувств необходим определенный звуковой или шумовой фон силой в 30—40 дБ. Ф. м. должна восприниматься как звучащий фон на периферии сознания, быть приятной, приносить удовольствие и вызывать состояние легкого возбуждения. Слишком громкая, назойливо ритмичная или скучная и однообразная музыка быстро надоедает и вызывает раздражение.

Не всякое музыкальное произведение может оказывать психотерапевтическое воздействие (например, тяжелый рок). Следует учитывать восприимчивость (невосприимчивость) клиентов к музыке вообще и к отдельным ее жанрам и произведениям, в частности.

Г. Е. Ремизова