

Звуки музыки. Как они влияют на самочувствие

О том, что музыка способна влиять на работу человеческого организма, говорил ещё Гиппократ.

При помощи определённых мелодий древний врачеватель пытался лечить эпилепсию и головную боль. Говорят, довольно успешно. Впрочем, даже совершенно здоровым людям немного музыки не повредит. Главное - выбрать правильную мелодию.



На кухне

Тем, кто сидит на диете, лучше есть в тишине. Оказывается, определённый музыкальный фон повышает аппетит. Особенно опасны для худеющих джаз и хип-хоп. Такая музыка действует на определённые зоны мозга, и любая пища, съеденная под звуки этих композиций, кажется более вкусной, а это чревато перееданием.



Классическая музыка, хоть и не влияет на вкусовое восприятие, тоже может сослужить плохую службу, особенно если вы едите в ресторане или кафе. Дело в том, что классические мелодии заставляют заказывать более дорогие блюда. Учёные из США провели эксперимент, в ходе которого наблюдали за посетителями кафе, часть которых ели в тишине, часть - под эстрадную музыку, а часть — под звуки классики. Последняя группа испытуемых потратилась больше всех. А самыми разорительными были признаны произведения Моцарта, Шуберта и Бетховена.

Впрочем, тем, кто хочет сэкономить на обеде и боится испортить фигуру, музыка тоже способна помочь. Их любимым композитором должен стать Вивальди. Его мелодии действуют на центр насыщения, снижая чувство голода.

В спальне

Не можете заснуть? Послушайте перед сном джаз или фолк. Учёные из Великобритании провели эксперимент с пожилыми людьми, страдающими бессонницей. Оказалось, что лежать в полной тишине — не лучший способ быстро погрузиться в сон. Дремота овладеет вами почти мгновенно, если в спальне будет негромко играть джазовая мелодия.



Учёные из Канады полностью поддерживают своих британских коллег. Более того, они считают, что музыку не стоит выключать даже после того, как человек заснул. По их мнению, тихая мелодия, играющая в комнате, помогает улучшить память спящего. Специалисты провели серию тестов: они предлагали испытуемым заучить перед сном несколько иностранных слов. Выяснилось, что те, кто спал под музыку, запоминали слова лучше, чем те, в чьей спальне было тихо.

В спортзале

Во время занятий спортом тоже не обойтись без музыки. Недаром профессиональным спортсменам перед соревнованиями часто дают послушать определённые произведения. По некоторым данным, это позволяет улучшить спортивные результаты на 12%. Лучше всего перед стартом слушать мелодии, в которых преобладают низкие ноты. Басовые композиции вселяют веру в собственные силы.



А вот во время тренировки лучше обратить внимание на быструю музыку с темпом 100–120 ударов в минуту. Такая частота совпадает с ритмом сердечных сокращений, что делает занятия более эффективными и снижает усталость у спортсменов.



В машине

Специалисты советуют во время вождения слегка убавить звук. Причина банальна: слишком громкая музыка заглушает звуковые сигналы, подаваемые другими участниками движения. А тем, кто ездит на автомобиле с механической коробкой передач, шум в салоне может помешать вовремя переключить скорость - многие водители при переключении ориентируются на звук двигателя.

А вот ритм и жанр музыки, играющей в салоне автомобиля, на эффективность вождения никак не влияют. Однако подпевать любимым мелодиям не стоит. Оказывается, когда водитель поёт, у него снижается скорость реакции и концентрация внимания.

На работе

Учёные установили, что ненавязчивая тихая музыка повышает работоспособность в среднем на 10% и снижает количество ошибок у сотрудников.



Лучшей музыкой для тех, кто хочет всё успеть, признана классика. Мыслить логически помогут произведения Бетховена. Запоминать важную информацию — музыка Моцарта. Если нужно избавиться от переутомления, включите Чайковского или Баха, а мыслить творчески помогают произведения Шопена и Равеля.

Тем, чья работа связана с постоянными стрессами, необходимы вальсы Штрауса и музыка Шостаковича - они благотворно влияют на нервную систему.

Под одеялом

Если вы спрятались под уютным пледом от осенней хандры, прихватите с собой плеер, играющий грустную мелодию. Оказывается, печальная музыка помогает справиться с тоской быстрее, чем весёлые песенки. По мнению психологов, грустная музыка утешает — слушая её, люди начинают чувствовать себя лучше. Заунывные песни помогают выплеснуть негативные эмоции. Они подталкивают людей к размышлению и переоценке своих переживаний, мыслей и чувств.



На заметку

Учёные из Германии провели исследование и выяснили, как звуки различных музыкальных инструментов действуют на организм человека. Оказалось:

- арфа улучшает работу сердца;
- барабан стимулирует кровообращение;
- саксофон повышает либидо;
- скрипка поднимает настроение;
- орган уменьшает болезненные ощущения при остеохондрозе;
- фортепиано благотворно влияет на обмен веществ.

