



Музыкотерапия как средство профилактики туберкулеза

Туберкулез – инфекционное заболевание, разрушающее клетки тех органов, в которых развивается его возбудитель (туберкулез органов дыхания, почек, костей и центральной нервной системы). Чаще всего встречается туберкулез легких – легочный туберкулез.

Передается заболевание воздушно-капельным путем. Если иммунитет человека снижен и поврежден, повышается вероятность развития болезни. Поэтому в наши дни так важно знание способов профилактики заболевания и методов лечения заболевания.

Повышение иммунитета – основная профилактическая мера против заразной инфекции. Для этого проводится вакцинация БЦЖ, основанная на введении в организм ослабленных микробактерий туберкулеза. Делают ее в детстве. Если БЦЖ проводится по всем правилам, с ревакцинацией, то ее защиты должно хватить на всю жизнь. Однако полной гарантии этому не существует. Из-за некоторых особенностей организма защита может ослабнуть, особенно в преклонном возрасте.

Прививка позволяет сформировать хороший иммунитет, но не следует пренебрегать и другими способами укрепления организма. Особое внимание стоит уделить музыкотерапии. Музыка – самое безопасное профилактическое средство. Она не вызывает побочных явлений и негативных последствий. Она показана всем без исключения. Это то средство, которое доступно каждому и никогда не принесет вреда.

Учёные и медики доказали, что влияние музыки на человека намного больше, чем мы могли бы себе представить. В научных трудах знаменитых российских ученых и врачей В.М. Бехтерева, И.М. Догеля, И.Р. Тарханова и др. содержится масса данных о благотворном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение, газообмен. Академик В.М. Бехтерев, в частности, считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет усталость и придает физическую бодрость. И.М. Догель еще в XIX в. указывал в своих трудах на то, что музыка очень активно влияет на нервную систему, что “у человека под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сердечных сокращений, ритм и глубина дыхания”.

В наше время уже доказано, что прослушивание музыки укрепляет иммунную систему и не даёт вирусам «проникнуть» в организм человека. Это связано с изменением в составе крови и повышению концентрации элементов



иммунной защиты от вирусов. Роберт Шофлер, американский ученый и создатель музыкальной фармакологии, рекомендует слушать увертюры Моцарта, симфонии Чайковского, «Лесного царя» Шуберта. По его мнению, эти произведения мобилизуют защитные силы организма и действуют общеукрепляюще.

Наибольшим терапевтическим эффектом, по мнению специалистов, обладает народная, духовная и классическая музыка, способная нормализовать сердечный ритм и повысить в крови уровень иммуноглобулина. Из современной музыки наиболее полезны джазовые музыкальные произведения и зажигательные танцевальные композиции, которые заставляют двигаться не только человеческие тела, но и антитела, которые в них живут.

В целях профилактики туберкулеза пассивную музыкотерапию можно сочетать с игрой на духовых инструментах и пением, способствуя тем самым улучшению кровообращения, активизации механизмов дыхательной системы, очищению легких и бронхов.

Из всех средств музыкотерапии самое сильное воздействие на организм оказывает именно пение. Пение возникает благодаря последовательной деятельности трех систем: энергетической (дыхательные мышцы), генераторной (гортань с голосовыми связками), резонаторной (усиливающей звучание голоса). Вибрация живым звуком во время лечебного пения представляет собой колебательные движения звуковой волны, которая резонирует в области живота, груди, гортани, голосовых связок, черепа и оказывает благотворное влияние на весь организм человека.

Таким образом, пение, как лечебно-оздоровительное воздействие, позволяет регулировать процессы дыхания, контролировать мышечный тонус и психическое состояние. В процессе пения укрепляются легкие, трахеи, бронхи, гортань, носоглотка. Правильная постановка дыхания приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человеческого организма. Наконец, пение активизирует в человеке энергетические центры, которые, в свою очередь, влияют на связанные с ними жизненно важные органы и системы.

В заключение следует заметить, что влияние музыки на заболевание в некоторых случаях может быть лучше, чем рецептурные лекарства. Музыка имеет широкий спектр полезного воздействия на человеческий организм.



Подготовила: музыкальный руководитель МБДОУ ДС №21 «Сказка»
Мясищева И.В.