

Музыкальная аптека



Если у вас депрессивное состояние, то вам обязательно следует слушать музыку.

Начните с задумчивых и грустных, а затем включите радостную и веселую мелодию. Можно попробовать Шуберта «Ave Maria», Чайковского «Осенняя песня».

Для того чтобы расслабиться, попробуйте послушать несколько игривых мелодий, а после смените их медленными и успокаивающими. Здесь подойдут произведения Чайковского «Баркарола», «Сентиментальный вальс», Шостаковича «Романс из кинофильма «Овод», Дебюсси «Лунный вечер», Леннона «Yesterday».

Тонизирующая музыка:

Монти «Чардаш», Огинский «Полонез», Легран «Шербурские зонтики».

Кстати, универсальная музыка, которую чаще всего «прописывают» больным, — это произведения Моцарта.

И запомните еще одно: музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15–20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.