

## **«МУЗЫКАЛЬНАЯ АПТЕКА»**

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

*Начните с задумчивых и грустных музыкальных композиций, а затем включите радостную и весёлую музыку. Можно попробовать Ф.Шуберта «Ave Maria», П.И.Чайковского «Осенняя песня»*

*Для того чтобы расслабиться, попробуйте послушать несколько джазовых мелодий, а затем сменить их медленными, успокаивающими. Для этого подойдут произведения:*

- П.И.Чайковского «Баркарола», «Сентиментальный вальс»;*
- Д.Шостаковича «Романс» из кинофильма «Овод»;*
- К.Дебюсси «Лунный свет»;*
- Ж.Леннона «Yesterday»/*

***Тонизирующая музыка:***

- В.Монти «Чардаш»;*
- М.Огинский «Полонез»;*
- М.Легран «Шербурские зонтики».*

***Универсальная музыка, которую чаще всего прописывают больным – это произведения В.А.Моцарта.***

***Необходимо запомнить:***

***Музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15-20 минут, и лучше, чтобы это будут мелодии без слов.***