

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 П.И.Чайковского «Баркарола», «Сентиментальный вальс», Д. Д. Шостаковича «Романс из кинофильма «Овод», К.Дебюсси «Лунный вечер», Д. Леннона «Yesterday». Тонизирующая музыка: В. Монти «Чардаш», М. Огинский «Полонез», М.Легран «Шербурские зонтики».

Кстати, универсальная музыка, которую чаще всего «прописывают» больным, — это произведения В.-А. Моцарта. И еще одно: музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15–20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.