

## Как музыка влияет на сознание

▪**Снижает стресс.** Музыка успокаивает и расслабляет. Прослушивание музыки ведёт за собой снижение физиологического возбуждения, а именно: падение уровня кортизола и уменьшение частоты сердечных сокращений и понижение среднего артериального давления. Музыка связана со значительным улучшением настроения и качества сна. Например, доказано, что музыка с медленным устойчивым ритмом, снижает стресс за счёт изменения внутренних ритмов тела.

▪**Влияет на эмоции.** Музыка может вызывать широкий спектр эмоциональных состояний, таких как энергичность, сострадание или нежность. Приятная музыка может привести к высвобождению нейромедиаторов, связанных с вознаграждением, таких как дофамин. Позитивные чувства, как правило, расширяют наше сознание. Это полезно для здоровья и творческого мышления.

▪**Изменяет восприятие времени.** Музыка – мощный эмоциональный стимул. Слушая хорошую музыку, кажется, что время летит незаметно. Поэтому музыка используется в залах ожидания, чтобы сократить субъективную продолжительность ожидания, или в магазинах, чтобы подтолкнуть людей оставаться подольше и покупать больше.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

