



# 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 Ф.Шуберта «Ave Maria», П.Чайковского «Осенняя песня».

**Если Вы хотите расслабиться.**

Попробуйте послушать несколько игривых мелодий, а после смените их медленными и успокаивающими. Здесь подойдут произведения П.Чайковского «Баркарола», «Сентиментальный вальс», Д.Шостаковича «Романс из кинофильма «Овод», К.Дебюсси «Лунный вечер», Д.Леннона «Yesterday».

**Тонизирующая музыка:**

В.Монти «Чардаш», М.Огинский «Полонез», М.Легран «Шербургские зонтики».

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

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

