



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.