

## Цветотерапия

Отделение общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ информирует о значении и влиянии цветотерапии на нашу жизнь.

### ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Все цвета имеют свое значение и влияют практически на все аспекты нашей жизни. Цветотерапия - это лечение цветом, которое и полезно, и приятно. Воздействие цветом помогает восстановить душевное равновесие, а также лечит физические болезни. Еще в древнем Риме использовался такой способ цветотерапии, как насыщение воды цветом. В сосуд с водой клали драгоценные и полудрагоценные камни определенного цвета. А потом прописывали эту воду пить. Для разных недугов использовали разные драгоценные камни. Например, от простуды лечили бирюзой.

У каждого человека может быть своя индивидуальная реакция на тот или иной цвет, связанная с его личными ассоциациями и переживаниями. Этот момент очень важно учитывать в цветотерапии.

**Красный** — цвет приносящий бодрость, активность, энергичность. Красный цвет избавляет от тоски, депрессии, устраняет негативные эмоции. Если Вы ощущаете вялость или нежелание браться за какую-то важную, но при этом достаточно трудную, работу, визуализируйте красный цвет, посмотрите пристально на что-то красное, и это даст энергию и поможет взяться за дело. Если Вы быстро устаете и постоянно хотите спать, украсьте свой гардероб красным шарфом, купите красный плед, поставьте в вазу красные цветы, постелите на стол красную скатерть или заведите ежедневник красного цвета. Такие яркие пятна в доме улучшат настроение, повысят работоспособность и придадут сил. Однако не переусердствуйте с красным: слишком много этого цвета вокруг может повысить давление, утомить, вызвать гнев и агрессию.

**Оранжевый** — повышает настроение, стимулирует рабочую активность и утомляет не так сильно, как красный. Оранжевый возбуждает аппетит, пища усваивается легче. Это цвет, который поможет пережить депрессию, невзгоды и неудачи. Оранжевый цвет помогает справиться с плохим настроением в период гормональных изменений у женщин. Рекомендуются использовать его для оформления детских комнат. Или, например, уголка, где ребенок будет заниматься активной познавательной деятельностью.

**Желтый** — цвет солнца. Активизирует творческую энергию, повышает концентрацию внимания, улучшает память и способность быстро усваивать информацию, дает ясность мышления. Побуждает куда-то идти, ехать, отправляться в путешествия. Великолепный цвет для профилактики депрессий. Если, например, оранжевый способствует выходу из депрессивного состояния, то желтый предупреждает его развитие. Осенью, зимой и ранней весной желтый цвет нам жизненно необходим. Его можно использовать в виде ярких пятен в интерьере или аксессуаров в одежде.

**Зеленый цвет** — придает уверенности в себе, успокаивает, избавляет от стресса и негативных эмоций. Рекомендуются прибегать к воздействию этого цвета в бурные моменты жизни. Зеленый цвет охладит пыл ваших эмоций и направит по правильному пути. Это цвет хороших перемен. Однако, есть у зеленого один важный недостаток или достоинство. Это смотря с какой стороны смотреть.

Зеленый напрямую воздействует на участок головного мозга, отвечающий за аппетит - он его повышает. Поэтому если кухня у хозяйки полностью оформлена в зеленых тонах, то кушать там будут много. Лучшая цветотерапия – деревья и трава.

**Голубой цвет** – приносит удовлетворенность, располагает организм к отдыху. Честность так же связана с голубым цветом. Он помогает мыслительной деятельности и действует расслабляюще в конфликтных ситуациях. Голубой цвет может помочь справиться с бессонницей, если перед сном комната будет освещена этим светом. Голубой ковер, занавески или люстра в спальне помогают расслабиться после трудового дня и даруют быстрое засыпание и глубокий сон.

**Синий** – цвет вдохновения, интуиции и осуществления желаний. Синий цвет ценится за успокаивающее воздействие на психику. Он почти полностью тормозит любую активность. Снижает рабочую активность. Обладает усыпляющим эффектом.

**Фиолетовый** - цвет творческих людей, склонных к искусству. Этот цвет достаточно спокойный и не вызывает особое влечение к работе, разве что только творческой. Фиолетовое платье, картина с изображением ирисов на стене, фиолетовые свечи, запах лаванды, чай с добавлением цветков шалфея, фиолетовая чашка – все это добавит загадочности, глубины в Вашу жизнь. Поможет увидеть суть событий и открыть в себе новые способности. Длительность влияния цвета может вызвать состояние тоски и депрессии.

*Используйте цветотерапию для душевного равновесия, укрепления здоровья и достижения внутренней гармонии. Украшайте свою жизнь яркими красками!*

Психолог

Екатерина Хитрова