

СИНИЙ ЦВЕТ .Если вы стали проявлять излишнюю эмоциональность и не контролируете свои реакции, используйте синий цвет. Вообще говоря, синий цвет в цветотерапии используется для восстановления сил при глубоких переживаниях. Рекомендуем его людям, страдающим недоверчивостью, беспокойством, напряженностью, - этот цвет способен подарить чувство безопасности. Он оказывает положительный психотерапевтический эффект при меланхолии, ипохондрии, истерии, эпилепсии. Синие тона помогают при сверхвозбудимости и бессоннице. Поэтому если вы страдаете расстройствами сна, выбирайте белье и постельные принадлежности синего цвета или с его оттенками.

ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ .Фиолетовый цвет оказывает наибольшее действие на область чувств человека. Этот цвет сильно влияет на дух человека, он считается вдохновляющим, духовным цветом. Именно его надо использовать, если вы часто по необъяснимым причинам испытываете горечь, легко впадаете в состояние депрессии, часто чувствуете себя обманутым, если вас мучают сомнения. Благодаря сильному воздействию на подсознание фиолетовый цвет может помочь человеку избавиться от глубинных страхов. Он помогает бороться с ипохондрией, меланхолией, истерией, а также с маниакально-депрессивными состояниями.

В цветотерапии используются его успокаивающие и одновременно очищающие и укрепляющие свойства. Фиолетовый цвет благотворно действует на истощенную нервную систему, нормализует сон и может быть использован при любых психических и нервных расстройствах.

При передозировке фиолетового цвета происходит угнетение нервной системы, может возникнуть состояние тоски, апатии.

Рекомендации

1. Можно улучшить свое самочувствие очень приятным и предельно простым средством - использовать цветовую добавку для ванны. Суть такой процедуры заключается в том, что кожа воспринимает через воду мельчайшие колебания каждого цвета.

2. Так же действует и одежда определенного цвета. Если после утреннего пробуждения человек ощущает усталость, плохое настроение и депрессию, ему лучше выбрать одежду радостных, светлых, теплых оттенков.

3. Если же после утреннего пробуждения он испытывает избыток энергии, лучше надеть костюм успокаивающего зеленого или прохладного синего цвета.

4. Место, где в течение дня человек проводит больше всего времени, можно рекомендовать оформить стимулирующими тонами. Например, повесить картину или поставить небольшой предмет, цвет которого позволит зарядиться энергией.

5. При плохом настроении рекомендовать методику визуализации. Для этого ему предлагают воображаемой кистью окрасить помещение, в котором он находится в данный момент, в приятный для него цвет и погрузиться в состояние расслабленности.



Цветотерапия и ее лечебные свойства



Подготовила:

Педагог-психолог

Печурина Светлана
Андреановна

e-mail:pechurina.s@mail.ru

Цветотерапия - это метод лечения цветом, который стал сегодня очень популярным. Еще в древности считалось, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных физических и психических недугах.

КРАСНЫЙ ЦВЕТ. Если вы ощущаете, что вам в преддверии отпуска недостает жизненной энергии - смело используйте в одежде красный цвет. Это может быть красный джемпер или куртка и т. д. С физиологической точки зрения красный действует прежде всего на сердце, кровообращение (устраняет застойные явления), стимулирует иммунитет, активизирует обмен веществ, именно поэтому он способен согревать тело и оживлять чувства человека. В цветовой терапии этот цвет используют тогда, когда жизненные силы человека нуждаются в усилении или восстановлении, когда необходимо ослабленный организм вновь наполнить живительными силами. Этот цвет идеально подходит тем людям, кто ощущает сильную усталость, кто не может "прийти в себя" после какого-либо психического потрясения, кто оказался под воздействием длительно действующего или сильнодействующего стресс-фактора, какими являются развод, смерть близкого человека, болезнь и пр.

Он будет полезен, если вы страдаете гипотонией, инфекционными заболеваниями

РЕЗЮМЕ: красный цвет повышает и укрепляет силы малокровных и не очень энергичных людей. Заряжая человека энергией, красный цвет помогает ему бороться с депрессией.

Однако красный вреден избыточно эмоциональным, раздражительным и легко возбудимым людям.

ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ Желтый цвет поможет, если вы оказались в плену тоскливого настроения, хандры и непроходящей пассивности. Он помогает относиться к событиям легче, а на мир смотреть проще. Этот цвет в первую очередь действует на меланхолических, склонных к внутренним конфликтам и пассивности людей. Таким образом, если вы встретили лето упадком сил и отсутствием желания общаться, то сочетание красных и желтых цветов в вашем гардеробе будет идеальным.

Почему? Потому что желтый цвет связан с солнечным сплетением человека и со всей нервной системой. Он мягко стимулирует и укрепляет нервную систему, усиливает интеллект, активизирует логику, способствует умению ясно излагать свои мысли (он активизирует центры головного мозга, контролирующее мышление и говорение), увеличивает чувство оптимизма и уверенности в своих силах.

Этот цвет я рекомендую тем, кто устал от напряжения, вызванного жизненными разочарованиями, кто не чувствует непринужденности в общении с другими людьми, тем, кого тяготят внутриличностные конфликты.

В отличие от красного цвета желтый не возбуждает, а стимулирует, поэтому он противопоказан при состоянии перевозбуждения.

ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ

Если вам не хватает чувства психологической свободы и умения приспособиваться к внешним обстоятельствам - наряжайтесь в оранжевые цвета, лето очень к этому располагает! Также этот цвет поможет, если вас тяготят ежедневные обязанности. Оранжевый цвет, являясь смесью желтого и красного, поможет вам проявлять большую активность. Также оранжевый цвет характеризуется омолаживающим действием на организм, способствует его общему укреплению. Оранжевый благотворен для эндокринной системы (так, например, ношение

оранжевого шарфа вокруг шеи способствует нормализации функции щитовидной железы), а также уменьшает раздражительность и эмоциональную нестабильность, которые являются одними из последствий заболеваний данного органа.

ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ .При чувстве апатии и равнодушии ко всему, наличии душевной неуравновешенности и повышенной раздражительности, при желании быть более открытым и более спокойным вам поможет зеленый цвет. Этот цвет при длительном воздействии способствует повышению уравновешенности характера. Зеленый цвет при воздействии на нервную систему человека проявляет промежуточные свойства между теплыми и холодными цветами, он одновременно освежает и успокаивает.

Этот цвет поднимает жизненный тонус, одновременно снимает психическое напряжение, способствует расслаблению и засыпанию при бессоннице. Так как зеленые стекла очков оказывают уравновешивающее и успокаивающее воздействие, их можно порекомендовать носить при нервных срывах, переутомлении, синдроме хронической усталости. Если у вас хорошее зрение, то можно купить солнечные очки с зеленоватыми линзами или очки для дома с линзами соответствующего цвета. Этот цвет создает несильный, но прочный подъем умственной работоспособности, способствует концентрации внимания. Воздействие зеленого создает ощущение мира и равновесия, покоя и обновления - недаром мы так хорошо себя чувствуем на природе, в лесу.