|  |  |
| --- | --- |
| Как распознать стрессК основным [признакам стресса относятся](https://OStresse.ru/teoriya-stressa/zametnye-i-skrytye-priznaki.html): - нарушения жизненно важных функций организма, таких как сон, аппетит, сексуальное влечение; - неудовлетворительное [психоэмоциональное состояние](https://ostresse.ru/teoriya-stressa/psixoemocionalnyj-stress.html): раздражительность, тревожность, агрессия, резкая смена настроений «на ровном месте»; - потеря концентрации, сбои в памяти и другие.Основные методы цветотерапии - Самые обычные предметы – одежда, мебель и даже продукты питания, окрашенные в «правильные» цвета, помогают настроиться на нужный лад. В продаже есть антистрессовые книжки-раскраски, пальчиковые краски для рисования руками. - Отлично действуют цветомедитации, когда человек, находясь в особом состоянии, «вбирает» в себя благотворное воздействие каждого из цветов. - Приятный [способ снять стресс](https://OStresse.ru/stressoustoychivost/upravlenie-stressom-populyarnye-i-effektivnye-sposoby.html) – цветные ванны с применением окрашенной морской соли. -Существуют специальные аппараты для самостоятельной хромотерапии. Они представляют собой специальные очки, на которые можно подавать цветовые сигналы. С помощью устройства разные цвета воздействуют на нервную систему, стимулируя ее и улучшая работу внутренних органов.   **Цветотерапия для снятия стресса** – одна самых простых и доступных методик, которая помогает восстановить душевное равновесие. Ее суть заключается в воздействии разных цветов на человеческий организм. Этот нетрадиционный способ помогает в лечении психологических и физических недугов. Приемы цветотерапии, или хромотерапии, можно легко освоить и применять в повседневной жизни.**Как воздействует цвет?**Цвет действует через глаза, стимулируя работу головного мозга, и через кожу, воздействуя на организм на клеточном уровне. Каждый оттенок несет в себе особый энергетический заряд, который вносит свой вклад в настроение человека и его самочувствие. Недостаток или избыток определенного цвета может внести дисгармонию в общее состояние души и тела. Эти истины известны с давних времен, а сейчас научные исследования подтверждают правоту целителей древности. Врачи восстанавливают с помощью цветов и их сочетаний иммунитет, лечат хронические заболевания. Дизайнеры создают интерьеры, в которых человек чувствует себя комфортно и расслабленно, или наоборот настраивается на активную работу. Психологи применяют цветотерапию для диагностики и психокоррекции. Диетологи и маркетологи используют знания о побудительной силе некоторых цветов в своей работе. | ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ******«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА»*** ***Цветотерапия – средство***  ***борьбы против стресса.*** ***Цвет влияет на различные центры мозга******с.Пировское 2017 г.*** Свойства цветов***Красный цвет***. Повышает давление и температуру, учащает сердцебиение. Активизирует мозговую деятельность, двигательную активность. Противопоказан при повышенной возбудимости и гиперактивности. Красный цвет — активатор энергии.***Желтый цвет.*** Лекарство от скуки. Стимулирует познавательную деятельность, подвигает на действия. Рекомендуется для лечения депрессий, для поднятия настроения зимой. ***Оранжевый цвет.*** Позитив. Поднимает настроение, способствует повышению активности. Главное отличие от красного – оранжевый не вызывает переутомления.***Зеленый цвет***. Успокаивает, снимает напряжение. Улучшает аппетит. Рекомендуется в интерьерах комнат отдыха, лечебных заведениях. Щадяще действует на организм.***Синий цвет***. Снижает активность, «усыпляет». Снижает температуру и давление. Помогает при нарушениях сна.***Голубой цвет***. Успокаивает эмоции, помогает сконцентрироваться. Способствует созданию рабочей обстановки.***Фиолетовый цвет.*** Релаксирует. Действует как успокоительное и обезболивающее. Использовать нужно с осторожностью, так как он способен вызвать усталость.***Черный, серый и коричневый***. Признаки депрессии. Нельзя использовать в чистом виде. |