|  |  |
| --- | --- |
| Как распознать стресс К 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](https://ostresse.ru/wp-content/uploads/cveta-v-interiere.jpg)***  ***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. |