



## Основи екстреної психологічної допомоги: істерика, агресія, апатія, страх, тривожність, плач.

П  
О  
Р  
А  
Д  
И

П  
С  
И  
Х  
О  
Л  
О  
Г  
А

Це система прийомів, яка дозволяє людям, які не мають психологічної освіти, допомогти собі і тим, хто оточує, у випадку екстремальної ситуації впоратися з психологічними реакціями. Коли людина опиняється в такій ситуації, вона переживає сильне емоційне потрясіння, адже її звичне «нормальне» життя в один момент змінилося. Перебуваючи в такому стані, людина не завжди самостійно може справитися з сильними емоційними реакціями, які переповнюють її в цей момент. Дуже важливо підтримати, допомогти знайти сили і мужність жити далі.

Як допомогти собі (і близьким) у випадку істерики, агресії, апатії, страху, тривожності чи сліз. Перша психологічна долікарська допомога: що потрібно і що не можна робити в цих випадках.

підготувала: пр.психолог Інна КАРПЮК

## **Істерика.**

Істероїдна реакція – сухими медичними словами «активна енерговитратна поведінкова реакція». Людина бурхливо «скидає» свої емоції на оточення. Вона може кричати, розмахувати руками, одночасно плакати. Істерика завжди відбувається в присутності глядачів.

Істероїдна реакція – це один із засобів, з допомогою якого наша психіка реагує на екстремальні події. Ця реакція дуже енерговитратна і володіє властивістю заражати оточення.

### **Як допомогти іншому при істериці:**

- Спробуйте зробити так, щоб глядачі вийшли за межі перебування людини, в якій істерика і намагайтесь переключити увагу на себе. Чим менше глядачів, тим швидше істероїдна реакція припинеться.
- Якщо глядачі не можуть вийти, тоді намагайтесь бути найуважливішим слухачем, надайте людині підтримку, слухайте, кивайте, «піддакуйте».
- Менше говоріть самі. Якщо говорите, тоді короткими простими фразами, звертаючись до людини по імені. Якщо не «підживлювати» істеріку провокаційними словами, висловлюваннями, тоді через 10-15 хвилин вона піде на спад.
- Після істерики настає знесилення, тому необхідно дати людині можливість відпочити.

### **Допомога собі самому при істериці:**

В такому стані дуже важко чимось допомогти самому собі, тому що у цей момент людина знаходиться в вкрай напруженому емоційному стані і погано розуміє, що відбувається з нею і біля неї.

Якщо в вас виникає думка про те, як припинити свою істеріку, це вже перший крок на шляху її припинення. В цьому випадку потрібно прийняти наступні дії:

- Піти від «глядачів», залишитися наодинці.
- Вмитися холодною водою – це допоможе "прийти до себе".
- Зробити дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих і так далі.

### **Неприпустимі дії при істериці:**

- Не здійснюйте неочікувані дії (такі як: дати ляпас, облили водою, потрясти людину).
- Не вступайте з людиною в активний діалог з приводу його висловлювань, не сперечайтесь до тих пір, поки ця реакція не пройде.

- Не потрібно вважати, що людина робить це навмисно, щоб звернути на себе увагу.
- Пам'ятайте, що істероїдні прояви – це нормальна реакція на ненормальні обставини.
- Не потрібно говорити шаблоні фрази: «заспокойся», «візьми себе в руки», «так не можна», «зберись, ти що, ганчірка?».

## **Агресія.**

Агресивна реакція чи гнів, злість – бувають декількох видів: вербальна (коли людина висловлює слова погрози) і невербальна (людина здійснює агресивні дії).

В ситуації, коли несподівано і істотно порушується звичний життєвий устрій життя, будь-яка людина має право відчувати злість, гнів, роздратування.

В такій ситуації ви зможете допомогти людині упоратися із шквалом емоцій, зі своїм гнівом і з гідністю пережити випробування, які їй випали.

Гнів – це ще більш емоційно заразлива реакція, ніж істерика. Якщо вчасно її не зупинити, тоді в якийсь момент вона може стати масовою. Багато людей, які відчували таку реакцію, потім не розуміли, як таке могло з ними трапитися.

Щоб надати людині підтримку, прийміть її право на цю реакцію і те, що вона спрямована не на вас, а на обставини.

## **Як допомогти іншій людині, яка проявляє гнів:**

- Розмовляйте з людиною спокійно, поступово знижуючи темп і гучність мови.
- Важливо говорити тихіше, повільніше і спокійніше, ніж людина, яка відчуває гнів.
- Звертайтеся до людини по імені, задавайте питання, які допомогли б їй сформулювати і зрозуміти її вимоги до цієї ситуації: «Як ви вважаєте, що буде краще зробити: це або ось це?».

## **Як допомогти собі при агресії:**

- Намагайтеся висловлювати свої почуття іншій людині.
- Дайте собі фізичне навантаження.

## **Неприпустимі дії при агресії:**

- Не потрібно вважати, що людина, яка проявляє агресію, за характером зла.
- Гнів – це вираження емоційного болю на «ненормальні» обставини.
- Не намагайтеся переспорити чи переконати людину, навіть якщо вважаєте, що вона не права.

- Не погрожуйте і не залякуйте.

## **Апатія.**

Апатія – зниження емоційної, поведінкової і інтелектуальної активності людини. Як правило, коли людина опиняється в екстремальній ситуації, це виявляється для неї настільки важким переживанням, що вона не в стані одразу усвідомити те, що сталося, і апатія в даному випадку виступає як психологічна анестезія.

### **Як допомогти іншій людині при апатії:**

- Якщо це можливо, дайте такій реакції відбутися, намагайтеся забезпечити людині комфортні умови, щоб вона могла відпочити.
- Якщо це з якоїсь причини неможливо, тоді необхідно допомогти людині м'яко вийти з цього стану. Для цього ви можете запропонувати їй самомасаж (чи допомогти їй в цьому) активних біологічних зон – мочок вух і пальців рук.
- Можна дати склянку солодкого міцного чаю, запропонувати якесь помірне фізичне навантаження (погуляти пішки, зробити прості вправи).
- Поговоріть з людиною, поставте їй декілька простих запитань, наприклад: «Як ти себе почуваєш?»
- Скажіть людині, що відчувати апатію – це нормальна реакція на обставини, що склалися.
- Коли ми даємо реакції відбутися, тоді це дозволяє людині в комфортному для неї режимі усвідомити те, що відбулося.

### **Як допомогти собі при апатії:**

- Якщо ви відчуваєте знесилення, вам важко зібратися і почати щось робити, і особливо якщо ви розумієте, що не здатні відчувати емоції, дайте собі можливість відпочити. Зніміть взуття, прийміть зручну позу, спробуйте розслабитися.
- Не зловживайте напоями, що містять кофеїн (кава, міцний чай), це може тільки посилити ваш стан. По можливості відпочиньте стільки, скільки знадобиться.
- Якщо ситуація вимагає від вас дій, дайте собі короткий відпочинок, розслабтеся хоч би на 15-20 хвилин.
- Помасажуйте мочки вух і пальці рук. Ця процедура допоможе вам трохи підбадьоритися.
- Випийте горнятко неміцного солодкого чаю.
- Виконайте декілька фізичних вправ, але не в швидкому темпі.
- Якщо необхідно працювати – робіть це в середньому темпі, намагайтеся зберегти сили. Наприклад, якщо вам потрібно дійти до якогось місця, не біжіть – пересувайтеся кроком.
- Не робіть декілька справ одразу. В такому стані увага розсіяна і сконцентруватися важко.

- При першій же нагоді дайте собі повноцінний відпочинок.

### **Чого не можна робити при апатії:**

- Не «висмикуйте» людину з цього стану і не припиняйте течію цієї реакції без крайньої на це потреби.
- Не потрібно закликати людину зібратися, «взяти себе в руки», апелюючи до моральних норм, не потрібно говорити «так не можна», «ти зараз повинен».

### **Страх.**

Страх – це емоція, яка оберігає нас від ризикованих, небезпечних вчинків, його час від часу відчуває кожна людина. Небезпечним страх стає, коли він неоправданий чи сильний настільки, що позбавляє людину здатності думати і діяти.

Сильні прояви страху – це теж нормальна реакція на ненормальні обставини.

Страх, виникаючи один раз, може надовго оселитися в душі. І тоді він почне заважати людині жити, змушуючи відмовитися від якихось дій, вчинків, відношень.

Чим довше людина живе зі своїм страхом, тим складніше їй з ним боротися. Тому чим швидше людина впорається зі своїм страхом, тим менше вірогідність того, що це перетвориться в проблему, яка може турбувати людину довгі роки.

### **Як допомогти іншій людині, якщо вона відчуває страх:**

- Не залишайте людину саму, страх важко переносити наодинці.
- Якщо страх настільки сильний, що буквально паралізує людину, тоді можна запропонувати їй зробити декілька простих прийомів. Наприклад, затримати дихання, наскільки це можливо, а після зосередитися на спокійному повільному диханні.
- Інший прийом ґрунтований на тому, що страх — це емоція, а будь-яка емоція стає слабшою, якщо включається розумова діяльність, тому можна запропонувати людині просто інтелектуальну дію. Наприклад, віднімати від 100 по 7.
- Коли гострота страху починає спадати, поговоріть з людиною про те, чого вона боїться, але не нагнітаючи емоції, а коли дати можливість людині виговоритися. Скажіть їй, що страх в такій ситуації — це нормально. Такі розмови не можуть посилити страх, а дають можливість людині поділитися ним. Вчені давно довели, що коли людина промовляє свій страх, він стає не таким сильним.

### **Як допомогти собі боротися із страхом:**

- Якщо ви знаходитесь в стані, коли страх позбавляє здатності думати і діяти, тоді можна спробувати застосувати декілька простих прийомів. Наприклад, це можуть бути дихальні чи фізичні вправи.
- Спробуйте сформулювати для себе і промовити вголос, що викликає страх.
- Якщо є можливість, розділіть свої переживання з оточуючими людьми — страх стає меншим, коли про нього розповісти.
- При наближенні нападу страху можна зробити декілька дихальних вправ.

### **Неприпустимі дії, коли виникає страх:**

Навіть якщо ви вважаєте, що страх невинуватий або безглуздий, тоді не потрібно намагатися переконати в цьому людину фразами: «Не думай про це», «Це нісенітниця», «Це дурниці». Коли людина перебуває в такому стані, для неї страх серйозний і емоційно важкий.

### **Тривожність.**

Стан тривоги відрізняється від стану страху тим, що, коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного (поїздок в метро, хвороби дитини, аварії і т.ін.), а коли людина відчуває почуття тривожності, вона не знає, чого вона боїться. Тому в якомусь сенсі стан тривожності важчий, ніж стан страху.

Джерелом тривожності дуже часто є недолік інформації і стан невизначеності, який характерний для будь-якої надзвичайної ситуації.

Стан тривоги може тривати довго, витягуючи з людини сили і енергію, позбавляючи її можливості відпочинку, паралізуючи здатність діяти.

### **Як допомогти людині (чи собі), коли є тривога:**

- При тривожній реакції дуже важливо намагатися «розговорити» людину і зрозуміти, що саме викликає в неї тривогу. В цьому випадку можливо, що людина усвідомить джерело тривоги, і тоді вона трансформується в страх. А зі страхом справитися простіше, ніж з тривоگوю.
- Часто людина тривожиться, коли у неї не вистачає інформації про події, що відбуваються. Тоді можна проаналізувати, яка інформація необхідна, коли і де її можна отримати, скласти план дій.
- Найтяжче переживання у стані тривоги — це те, що людина не має можливості розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні і ті ж думки, тому можна запропонувати людині зробити декілька активних дій, фізичних вправ, щоб зняти напругу, а ще краще залучити її в продуктивну діяльність, пов'язану з подіями, що відбуваються.

### **Неприпустимі дії, коли виникає тривожність:**

- Не залишайте людину саму.
- Не переконуйте її, що тривожитися немає чого, особливо, якщо це не так.
- Не приховуйте від неї правду про ситуацію чи погані новини, навіть якщо з вашої точки зору це може її розчарувати.

### **Сльози.**

Плач — це реакція, що дозволяє в складній кризовій ситуації виразити емоції, які переповнюють людину. Кожен хоча б один раз в житті плакав і знає, що сльози, як правило, приносять значне полегшення.

Коли людина попадає в екстремальну ситуацію, вона не може одразу, ніби під чарами чарівної палички, повернутися в звичайне життя. Її переповнюють найсильніші емоції, і сльози в даному випадку — спосіб виплеснути свої почуття.

Будь-яку трагедію, будь-яку втрату людина повинна ПЕРЕЖИТИ. Пережити — це означає прийняти те, що з нею сталося, збудувати нові відношення зі світом. Процес переживання не може статися відразу, він займає деякий час. Емоційно цей час дуже непростий для людини.

Сльози, печаль, смуток, роздуми про подію свідчать про те, що процес переживання почався. Така реакція вважається самою кращою.

Якщо людина стримує сльози, тоді не відбувається емоційної розрядки, і це може завдати шкоди психічному і фізичному здоров'ю людини.

### **Допомога людині, коли вона плаче:**

- Потрібно дати цій реакції відбутися. Але знаходитися поряд з людиною, яка плаче і не намагатися допомогти — теж неправильно.
- Намагайтеся виразити людині свою підтримку і співчуття. Не обов'язково робити це словами, можна просто сісти поряд, дати відчувати, що ви разом з ним співчуваєте і переживаєте. Можна просто тримати людину за руку, іноді протягнута рука допомоги означає значно більше, ніж сотні сказаних слів.
- Важливо дати людині можливість говорити про свої почуття.
- Якщо ви бачите, що реакція плачем затягнулася і сльози вже не приносять полегшення людині, можна запропонувати їй випити склянку води — це засіб, який відомий і широко застосовується.
- Можна запропонувати людині сконцентруватися на глибокому і рівному диханні, разом з нею зайнятися якою-небудь справою.

### **Допомогти собі, коли плачеш:**

- Якщо ви плачете, не потрібно одразу намагатися заспокоїтися, «взяти себе в руки». Потрібно дати собі час і можливість виплакати.
- Проте, якщо ви відчуваєте, що сльози вже не приносять полегшення і потрібно заспокоїтися, тоді необхідно випити склянку води, після чого повільно, але неглибоко дихати, концентруючись на своєму диханні.

### **Неприпустимі дії:**

- Не потрібно намагатися зупинити цю реакцію, заспокоїти людину і переконати її не плакати.
- Не варто вважати, що сльози є проявом слабкості.

Якщо вам важко контролювати свої емоції, ознайомтесь із цим списком, який допоможе віднайти рівновагу.

### **Зберігайте баланс**

Регулюйте градус своїх емоцій так само, як температуру на термостаті. Можливо, вам занадто жарко, чи холодно, а, може, якраз комфортно? Це стосується як хороших, так і поганих емоцій.

Якщо ви занадто збуджені, це може бути недоречно в певній ситуації, так само, як і надмірна агресивність або депресивна поведінка.

Люди, які вміють контролювати свої емоції, весь час намагаються зберігати баланс, уникаючи дисгармонії в стані душі.

### **Зупиніться та подумайте**

Якщо ви відчуваєте, що ваші емоції просто закипають, почекайте та подумайте. Замість того, щоб негайно відреагувати на ситуацію, подумайте про те, як ви можете її вирішити. Якщо настане момент, коли ви відчуєте, що втрачаєте контроль, тоді зробіть крок назад і сфокусуйтеся на чомусь іншому. А все тому, що пізніше ви можете пошкодувати про зроблене чи сказане. Замість того, щоб почуватись переповненими емоціями, заспокойтесь та подумайте про якусь одну річ. Така вправа допоможе вам відновити спокій та реагувати на події тактовно.

### **Уникайте емоційного перевантаження**

Емоційне перевантаження — це той стан, коли певний тип емоцій (щастя, радість, гнів, сум) повністю захоплює вас. Він зазвичай супроводжується такими фізичними реакціями, як прискорене серцебиття, дихання, тремтіння колін, пітливість, нудота. Це ознаки того, що ви емоційно переобтяжені. Тому вам потрібно обробляти інформацію по частинах, щоб поступово прийти в себе.



## **Практикуйте глибоке дихання**

Коли організм починає реагувати на емоційні перевантаження, то подає в серце та різні м'язи тіла дивні сигнали, в результаті чого ви відчуваєтеся напруженими. Щоб уникнути такого стану, потрібно навчитись глибоко дихати.

Завдяки цьому в мозок потрапляє більше кисню, і це допомагає розслабитись.

Просто припиніть робити те, чим ви займались, заплющіть очі і виконайте таку вправу: повільно вдихніть повітря через ніс (це має тривати не більше 5 секунд); затримайте дихання ще протягом 2, а потім повільно видихніть через рот (знову протягом 5 секунд). Повторіть цю вправу приблизно 10 разів.

## **Уникайте емоційних компаній**

Весело спостерігати, як люди можуть легко передати свої емоції іншим. Саме тому потрібно уникати тих, які постійно акцентують увагу на негативі. В такій ситуації є велика ймовірність того, що ці емоції "перекинуться" й на вас.

Якщо ви хочете перебувати в гармонії, тоді вам також варто уникати надмірно емоційних компаній. Драми у вашому житті має бути не надто багато.

## **Думайте про рішення, а не про проблему**

Негативна реакція на складну ситуацію — одна із найбільш поширених проблем, пов'язаних з емоціями.

Почуватись злим чи сумувати — це нормально для людей, але не зовсім правильно, тому що сама собою проблема не вирішиться.

Завжди старайтесь збалансовано підходити до всього та намагайтесь бути більш реалістичними при оцінці ситуації.

Не можна зупинятися на роздумах про проблему, потрібно використовувати час для продумування плану наступних дій.

Складіть список можливих рішень, будьте винахідливі і креативні. Під час роботи емоції відійдуть на задній план, а ви вийдете з ситуації переможцем.

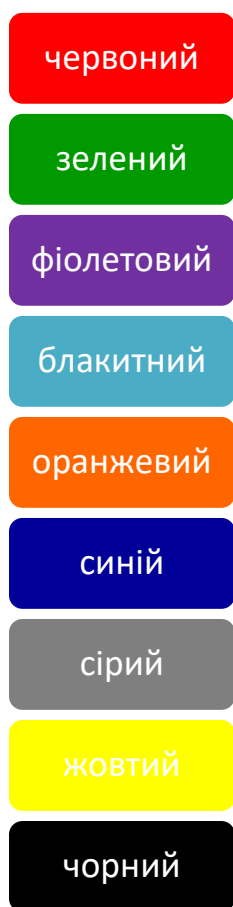
## **Висновок:**

«Все, що не вбиває мене, робить мене сильніше» — цей вислів древнього філософа найбільш точно описує те, що відбувається з людиною, яка переживає психологічну травму. Кризи після трагічних подій, душевний біль, який люди відчувають при втраті близької людини, — це плата за те, щоб бути людиною. Хтось справляється з цим сам, а хтось сам справитися не може. В цьому випадку немає нічого ганебного чи незручного в тому, щоби звернутися за допомогою до фахівця: психолога, лікаря, психотерапевта.

# Барви життя: у чому сила наших емоцій?

Ви помічали, що навколишнє оточення впливає на ваші емоції і душевний стан? Наприклад, що деякі місця вас особливо дратують? Або, що десь ви завжди максимально розслаблені і спокійні? Велика ймовірність, що частково це заслуга саме кольорів, що використовуються в тому чи іншому просторі.

З'єднайте емоції з відповідними кольорами (на вашу думку)



радість  
печаль  
страх  
гнів  
інтерес  
сором  
пристрасть  
здивування  
симпатія

В арт-терапії кольори часто пов'язані з емоціями людини. Також колір здатний вплинути не тільки на психологічний, а й на фізичний стан.

Зараз є досить багато інформації про те, як працює кольоротерапія, і який вплив на вас можуть здійснювати різні кольори і освітлення.

В цілому, за психологічним ефектом кольори можна розділити на дві категорії, в залежності від їх типу: холодні або теплі. Теплі кольори – такі як червоний, жовтий і оранжевий – можуть викликати різні емоції: від умиротворення і безтурботності до неприязні і гніву. Холодні ж кольори – такі як зелений, синій і бузковий/пурпурний – часто викликають такі почуття, як спокій і навіть смуток.

Хочете бути креативнішим? Вам на допомогу прийде пурпурний колір. Цей колір отримують при змішуванні червоного і синього, завдяки чому він має як стимулюючий, так і заспокійливий ефект, що, як вважається, сприяє творчій активності.

За словами психологів, світло-пурпурний створює атмосферу спокою, знімаючи напругу. Це чудовий колір не тільки для дому, але й для офісу.

Шукаєте спокою й умиротворення? Зверніть увагу на зелений і синій кольори. Вважається, що вони допомагають заспокоїтися більшості людей. До слова, цей ефект певною мірою можна пояснити і з наукової точки зору – наші очі фокусують зелений колір безпосередньо на сітківці, що, як вважається, менше напружує очні м'язи.

Синій колір рекомендують використовувати в приміщеннях, через які проходить багато народу, або де ви та інші люди проводите значну кількість часу. Будучи ще одним холодним кольором, синій допомагає заспокоїтися і знайти душевний спокій, вирівнюючи дихання і знижуючи кров'яний тиск.

Це чудове кольорове рішення для спальні, особливо якщо вам буває важко розслабитися після важкого дня.

Хочете створити яскраве середовище, яке викликає апетит? Вибирайте такі кольори, як жовтий і оранжевий. Саме їх ми, як правило, несвідомо асоціюємо з їжею. Ви коли-небудь замислювалися, чому так багато кафе і ресторанів вибирають ці відтінки? Це і є відповідь.

Але будьте обережні, використовуючи такі яскраві кольори, як помаранчевий і особливо жовтий. Справа в тому, що вони відбивають більше світла, що надмірно стимулює очі і може викликати дратівливість. Також якщо ви стежите за фігурою, то краще відмовитися від ідеї кухні або їдальні в таких відтінках.

## ЗНАЧЕННЯ КОЛЬРІВ:

### **ЧЕРВОНИЙ**

Наділяє відчуттям безпеки, упевненістю в завтрашньому дні, допомагає простіше впоратися з неприємностями. Формує лідера.

Любителі червоного кольору - це люди пристрасні, люблять керувати, бути лідерами. Вони всього досягають, якщо їм не зашкодять амбіції. Це колір тваринної пристрасності, він зміцнює пам'ять, додає бадьорості та енергійності, підвищує силу м'язів, збуджує нервову систему, стимулює відчуття, викликає ілюзію тепла. Це колір бунту і змін.

### **ЗЕЛЕНИЙ**

Підсилює інтуїцію, нормалізує серцеву діяльність і обмін речовин, концентрує думку. Світло-зелена барва освіжає, розслаблює, знімає нервові напруження, нейтралізує агресію. Люди з переважно зеленим сприйняттям випромінюють любов й отримують її. Вони мають прекрасний контакт з природою, є добрими, емоційними слухачами, люблять музику й дуже сентиментальні. Ті, хто надають перевагу зеленому кольору, намагаються, завдяки твердості, здобути манеру впевнено триматись. Вони прагнуть самовпевненості. Різноманітні відтінки зеленого кольору показують різне ставлення до самого себе. Допомагає нам бути ближче один до одного. Коли вам бракує зеленого кольору, ви позбавляєтеся гармонії.

### **ФІОЛЕТОВИЙ**

Величний колір, завжди присутній в одязі королів і духівництва. Це колір натхнення, який властивий цілителям і творчим особам. Він допоможе навчитися приймати що все відбувається з вами із спокійним серцем, заспокоїти душу і наситити її енергією натхнення. Фіолетовий об'єднує тіло і мислення, матеріальні потреби з потребами душі. Підсилює духовність, творчість, заспокоїливо впливає на нервову систему, підвищує м'язовий тонус. Народи з великою культурою, як правило, відкидають фіолетовий колір. В людей з переважанням фіолетового кольору в аурі виходять умілі цілителі, а якщо вони займаються творчістю, то їх твори відрізняються природністю і мовою, яка зрозуміла кожному. Фіолетовий врівноважує два кінці спектру, і також врівноважує чоловічу і жіночу енергії в людському організмі.

### **БЛАКИТНИЙ**

Цей колір пов'язаний з інтелектом і умінням утихомирювати за допомогою слів. Чесність і щирість також пов'язані з блакитним кольором.

За допомогою блакитного можна відмовитися від зовнішнього світу і, залишившись наодинці зі своїми думками, споглядати і спокійно

роздумувати. При заняттях медитативними практиками корисно запалювати блакитну свічку або блакитну лампу. Сприяє креативності.

## **ОРАНЖЕВИЙ**

Очищає від неприємних відчуттів, допомагає прийняти негативні події в житті (наприклад, розрив стосунків або втрата близької людини), допомагає пробачити іншу людину, відпустити нерозв'язну ситуацію. Якщо ви знаходитесь в безвиході і боїтеся змін, які відкриють нові горизонти в житті, зверніться до помаранчевого кольору. Забезпечує гармонійність людини з оточуючим середовищем, впливає омолоджуюче, підсилює сексуальність, збуджує апетит, сприяє оптимістичному настрою. Цей колір стимулює дихальну та травну системи, регулює рівень кальцію в крові, позитивно впливає на потенцію.

## **СИНІЙ**

Синій колір відображає фізіологічну і психічну потребу у спокої. Це типowo небесний колір. Він розвиває елемент спокою. Наближаючись до чорного, він набуває відтінку смутку. Розвиває психічні здібності. Очищає мислення, звільняє від тривог і страхів, дозволяє почути внутрішній голос і прийняти правильне рішення (інтуїція). З індиго простіше переходити на тонші рівні свідомості.

## **СІРИЙ**

Сірий колір не депресивний, але і радощі з ним ми теж не випробуємо. Сірий - це колір "сірої речовини", тобто мозку. Це колір інтелекту.

Хто надає перевагу темно-сірому кольору, тому властива підвищена чутливість. Для цього важливо досягти постійного, гармонійного стану рівноваги, який дає задоволення і здійснення бажань. Сірий (як чорний чи білий) підвищує інтенсивність і підсилює дію будь-якого хроматичного кольору.

## **ЖОВТИЙ**

Надихає на філософські роздуми, збуджує інтелект, творчу уяву. "Жовті люди" активні, працьовиті, тактовні. Жінки із переважачим жовтим сприйняттям надають перевагу професійній діяльності, а не сімейним обов'язкам. Цей колір символізує владу. Приводить відчуття в рух, звільняє від негативу, який підриває упевненість в своїх силах. Допомагає легше сприймати нові ідеї і приймати різні точки зору. Він сприяє кращій самоорганізації і концентрації думки. Для дітей: підвищує

пізнавальний інтерес. Можна використовувати для дитячих кімнат, але в обмеженій кількості, інакше діти не зможуть спокійно заснути.

Якщо ви хочете, аби ваші гості відчували себе невимушено і веселилися від душі, прикрасьте жовтими предметами.

## **ЧОРНИЙ**

Чорний обдаровує відчуттям власної гідності і влади, проте, може послужити перешкодою у відносинах між людьми. Його завжди краще доповнювати іншими кольорами. Символізує таємницю, бурхливу пристрасть. Це конденсат тепла й енергії.

*Кольори, які нам подобаються, - це продовження нас самих. Вірний підбір кольору несе нам гармонію, заспокоєння і задоволення, наповнює енергією і життєвою силою. І, навпаки, використання чужих, неспівзвучних з нами кольорів посилює стрес і агресію, погіршення здоров'я і поганий настрій. Але варто додати в навколишнє нас оточення "правильний" колір, як наш енергетичний баланс і внутрішня гармонія починають відновлюватися.*