Да будет цвет, или

Как поднять настроение в хмурую пору

Настоящая весна с ее теплом, солнцем и буйством красок придет еще не так скоро. А тут нет-нет, да и возникнет ощущение того, что силы, как моральные, так и физические, заканчиваются… Но мы не будем жертвами календарей и погодных условий, мы своими руками создадим себе яркий, радостный и комфортный мир!

Давно известна зависимость настроения и общего тонуса от степени освещенности. Недостаток солнечного света вызывает дефицит «гормонов радости» (серотонина, эндорфина и пр.) и стимулирует выработку гормона сна (мелатонина) — отсюда и желание побольше поспать, и общий минорный настрой. Но вот уже день становится длиннее, все чаще нас радует солнышко. По всем правилам, пик осенне-зимней сезонной депрессии должен был бы пройти, но настроение подчас все равно оставляет желать лучшего. Поэтому нужно учесть один немаловажный нюанс: что же именно освещает солнечный луч или яркая лампа? Весьма унылую обстановку? Подобранную в тон неброскую одежду? Деловой, без лишних деталей, офисный антураж? Пусть и пестрое, но привычное в своей цветовой гамме оформление места работы?..

Не потому ли нам так долго не хочется расставаться с нарядной елкой? Ведь это как раз то, что нужно во время черно-белой зимы: блестящие разноцветные игрушки и вечнозеленая елка. И как вовремя наступает 8 марта, расцвечивая цветами и яркими подарками все еще безликую весну!

Давно подмечено, что краски ощутимо влияют на наше психическое и физическое состояние. Психологи определили значение каждого цвета, а с середины прошлого века активно используют знаменитый тест Люшера.

Известны также методики не только свето-, но и цветолечения. Но мы поговорим о бытовом интуитивном использовании радужного спектра просто для поднятия настроения. Не вникая в то, что какой оттенок означает, будем окружать себя яркими красками с возможностью их смены под настроение.

РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ ОТДЫХАТЬ, НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ И РАДОВАТЬСЯ

Вначале подумаем о правильной психологической установке и только потом перейдем к практике. В наше непростое время необходимо признать свое право на благополучную жизнь, радость и покой. Поддерживать настроение так же важно, как правильно питаться и хорошо спать.

Цветовой тест Люшера — психологический тест, разработанный доктором Максом Люшером. Цветовая диагностика позволяет определить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности

ВЯЗАНИЕ И ДРУГОЙ ХЕНД-МЕЙД

Будем вязать что-то яркое, разноцветное и совсем не обязательно нужное. Желательно, чтобы это было что-то простое — коврик, шаль, шарфик, наволочка для подушки — все, что будет радовать нас и в процессе изготовления, и в виде готового изделия. Важно, не отвлекаясь на сложный узор, фокусироваться только на цвете. Отлично, когда есть возможность смены цветовой гаммы под соответствующее настроение. Вязать нужно в хорошо освещенном месте, чтобы цвет радовал глаз и врачевал душу. Лучше это делать не под звук работающего телевизора, а под прослушивание аудиокниги, хорошей музыки или во время приятной беседы. И даже если вы просто помотаете разноцветные клубки и сложите их в хорошенькую корзинку, считайте, что задание выполнено. Только не забывайте почаще их рассматривать и перекладывать. Ведь нам гораздо важнее не практический результат, а «общение» с цветом.

Те же советы касаются и любых других вариантов творчества и хенд-мейда: красочные аппликации, перенизывание бус, бисероплетение, вышивание — любые приятные, привычные, а, может, и новые для вас занятия нужно облечь в яркие и сочные краски. И, конечно, рисование! Абстрактная живопись — то, что нужно: меняйте краски; выливайте в «картину» свое душевное состояние; давайте волю своей интуиции; подыскивайте оттенки, которые вам приятны…

ИНТЕРЬЕР

Если же пойти по пути освежения интерьера, то фантазии вашей не должно быть предела. Любое «украшательство» допустимо и приемлемо. Основной принцип — это возможность менять цвета и их сочетания, даже несколько раз на дню. Разноцветные подушки, пледы, коврики, яркие большие детские игрушки — все, что вы можете расставлять, развешивать или разбрасывать, а также менять, перетасовывать или даже прятать, если не хотите пугать гостей. Не поскупитесь на цветы в вазонах. Устраивайте яркие инсталляции — развесьте шарфики и косынки, бусы и другую бижутерию, детские рисунки и аппликации. Совместите шопинг с цветовым квестом — ищите вещи, которыми вы могли бы разукрасить свое жизненное пространство — и не только специально предназначенные для этого, но и самые неожиданные и нелепые. Станьте безумным дизайнером, вовлеките в это занятие близких (особенно детей) — и атмосфера в семье сразу изменится. При этом наметьте срок окончания этого веселого марафона — например, до появления первых зеленых листочков на деревьях или первых цветов.

Способ применения «цветовых антидепрессантов»: расслабляемся, некоторое время смотрим на приятный нам цвет и фиксируемся на тех ощущениях, которые он в нас вызывает. Потом переводим взгляд на следующий цвет, если хочется. Или просто любуемся приятными для нас сочетаниями тонов

ОДЕЖДА

Может быть, придется поступиться незыблемыми правилами, которые мы сами для себя называем вкусом. Но почему бы серым непогожим днем не удивить не только окружающих, но и себя как минимум яркими аксессуарами? Впрочем, при любых раскладах остается сугубо женский вариант приободрить себя — это яркое нижнее белье. А дома сам бог велел отыграться за соблюдение внешних рамок и позволить себе экстравагантный наряд.

ЕДА

Большинство фруктов радует наш глаз и приносит пользу не только полезными веществами, но и своим видом. Наиболее умиротворяет округлая форма, а самым мажорным и оптимистическим считается оранжевый цвет. О, да это же апельсин! Так что смотреть на эти плоды не менее полезно, чем есть! Радуют глаз также и помидоры — не торопитесь резать их к праздничному столу: пусть вначале успокоят нас и «полечат» своими яркими красками! А как красивы бананы, киви, хурма, зеленые огурцы! Не исключайте фрукты и овощи как возможность порадовать глаз (а не только желудок). Кроме того, в запасе всегда должны быть разноцветные чашки и тарелки, которыми можно компенсировать отсутствие ярких пищевых продуктов.

ДЕТИ

Малыши умеют куда лучше, чем мы, радоваться жизни. Интуитивно они сами тянутся к ярким предметам. Их мир намного насыщеннее, красочнее и веселее, так что нам остается только поддерживать в них здоровое стремление жить в мире света и цвета. Поможем им больше бывать на свету, в яркой одежде, а дома — при хорошем освещении, с разноцветными игрушками. При этом настроение будет подниматься не только у ребенка, но и у взрослых, которые находятся рядом.

Итак, не экономим на свете, раскрашиваем свою жизнь яркими красками, разрешаем себе радоваться мелочам. А простыми и действенными дополнениями к нашему «цветолечению» могут послужить ароматерапия, шоколад, хорошая музыка, домашние животные, добрая книга, позитивный фильм…

Внимание! Яркие экраны и мониторы не предотвращают «цветовое голодание».

Мария КИРИЛЕНКО

ЦСПР
Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення та його інформування з питань подолання наслідків Чорнобильської катастрофи
www.cspr.kiev.ua I www.cspr-vizitka.marka