

муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

<http://psicentr40.ucoz.com/>

«Ароматы, помогающие вернуть душевное равновесие»

В последние месяцы весь мир «перевернулся» для каждого из нас: тот быстротечный темп жизни, в котором мы стремились успеть как можно больше, всё то, что было так привычно и обыденно, теперь остановилось и замерло, как бы ожидая дальнейшего шага. Казалось бы, эта остановка должна принести нам спокойствие и умиротворение, возможность пообщаться с друзьями онлайн, прочесть ту интересную книгу, что «висит» на страничке соцсетей уже полгода. Все это доступно, ведь именно сейчас не нужно никуда бежать, бояться опоздать – времени много. Однако, открывая любую соцсеть, да и вообще, интернет в целом, первое, что видишь перед глазами, – это статистика заболеваемости каждого региона, страны и всего мира. Игнорировать эту информацию просто не получается – она повсюду. Общение с друзьями и знакомыми сейчас опять же сводится к одной теме. И тут уж точно не до спокойствия и умиротворения. Как быть?

Что поможет сейчас вернуть душевное равновесие и прийти к гармонии с собой?

Еще в Древнем Египте жрецы разводили у себя ароматические растения, привезенные из Китая и Индии. Считалось, что выделенные из растений благовония и душистые масла даруют фараонам жизнь. Они предназначались для подъема настроения, устранения нервозности, успокоения, а на случай войны — создания агрессивного настроения. К слову сказать, ароматерапия на основе эфирных масел и сейчас очень популярна и востребована. Кроме того, она вполне обоснована на уровне законов работы мозга и тела.

Как это влияет на эмоциональное состояние?

Обонятельный нерв, что проводит нервный импульс, возникший от запаха, напрямую входит в лимбическую систему (это часть головного мозга). Она и является центром регуляции всех наших эмоций. Эта система самая древняя - у человека она зарождается раньше других отделов мозга и считается самой сформированной к моменту его рождения. Аромат, попадая в эту часть мозга, влияет на психоэмоциональное состояние человека. А значит, мы можем сознательно его изменять с помощью эфирных масел и даже ароматов живых цветов и трав.

Что такое эфирные масла?

Эфирные масла – это душистые, легколетучие вещества, содержащиеся в различных частях растений, главным образом, в цветках, листьях, плодах, корнях. Они способствуют повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе, повышению стрессоустойчивости человека. Техник использования эфирных масел много, но не будем в это погружаться. Рассмотрим лишь один, в ключе аромопрофилактики, – это вдыхание запаха или ингаляция. Для этого существуют разные приспособления – ароматические кулоны и лампы, диффузоры. Но если их нет – достаточно нанести на

ладони одну каплю масла и приложить их к носу, вдыхая аромат несколько секунд (не более 30 сек!!!). Очень важно использовать природные эфирные масла, а не синтетические. Последние могут вызвать аллергию.

Какие ароматы помогут улучшить психоэмоциональное состояние?

Их много. Назовем самые распространенные.

Цитрусовые: апельсин, мандарин, грейпфрут – рассеивают мрачные мысли, снимают напряжение и стресс, способствуют формированию позитивного взгляда на мир. Поднимают настроение тем, кто испытывает упадок сил. Придают бодрость.

Кедр – снимает напряжение и тревогу, используют при медитации.

Лаванда – умиротворяет дух, умиряет гнев, снимает усталость, помогает относиться к происходящему более спокойно.

Мелисса – оказывает успокаивающее действие: помогает при панических атаках, помогает держать себя в руках, сохранять оптимизм.

Мята перечная – успокаивает гнев, нервную дрожь. Великолепное средство при умственном перенапряжении и апатии.

Герань – уменьшает беспокойство, улучшает настроение, способствует повышению концентрации внимания, снижает уровень стресса.

Роза – успокаивает в состоянии горя, гнева, снимает тревогу. Но этот аромат больше влияет на женщин, вселяя в них уверенность и веру в свои силы.

Ромашка – снимает тревогу, страх, беспокойство. Способствует релаксации и умиротворению.

Фиалка – успокаивает, помогает при бессоннице, раздражительности и беспокойстве.

Шалфей мускатный – снимает усталость, обостряет чувственное восприятие, стимулирует работу памяти.

Эвкалипт – снимает накал эмоций, проясняет ум, способствует концентрации внимания, укрепляет нервную систему.

Какой аромат выбрать из всего многообразия?

Нужно заметить, что лучшим выбором будет тот, который:

- а) нравится именно Вам;
- б) не раздражает ваше обоняние;
- в) не вызывает у вас аллергию (поэтому предварительно лучше получить рекомендации вашего врача)!

Если вы не нашли природных эфирных масел, то можно воспользоваться натуральными продуктами – цветами или цитрусовыми фруктами из перечисленного перечня. Они всегда есть в магазине у дома. При этом, цитрусовые даже дешевле и доступнее. Разложенные корки этих фруктов придадут вашему дому не только невероятный аромат, но и вернут душевное равновесие.

А какой аромат нравится именно Вам?

педагог-психолог МКУ

«Центр ППМС помощи» Екатерина Худякова

При написании статьи были использованы материалы из следующих источников:

Энциклопедия эфирных масел / Ванда Селлар. - Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005г. – 400с.: ил.

http://adonay-forum.com/duhovnyie_praktiki_v_nashey_zhizni/aromaterapiya_ot_a_do_ya_vse_ob_aromaterapii_i_efirnyih_maslah/