

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ

ПАНСИОНАТ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ТРУДА №31

О.В. Архипова

СПЕЦИФИКА И МЕТОДЫ РАБОТЫ
С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ
В СТАЦИОНАРНЫХ УСЛОВИЯХ

Методические рекомендации
для сотрудников Психологической службы
Пансионата для ветеранов труда № 31 ДСЗН г. Москвы

Москва
2011 год

Автор:

*Медицинский психолог ПВТ № 31, кандидат психологических наук
Оксана Васильевна Архипова*

Рецензенты:

Доктор психологических наук, доцент Ольга Викторовна Краснова

*Заведующая сектором психологических основ МСЭ ФГУ «Федеральное бюро
медико-социальной экспертизы», кандидат психологических наук
Наталья Борисовна Шаблина*

Уважаемые коллеги!

В методическом пособии «Специфика и методы работы с пожилыми людьми в сенсорной комнате в стационарных условиях» отражен накопленный опыт сотрудников Психологической службы Пансионата для ветеранов труда № 31.

Мы делимся методиками применения оборудования Сенсорной комнаты, правилами проведения сеансов, комплексами мероприятий, разработанных специально для пожилых и старых людей, знакомим с функциями Комнаты психологической разгрузки в психическом здоровье ветеранов.

Данные рекомендации призваны распространить опыт и использовать его для увеличения эффективности реабилитации и адаптации пожилых людей, проживающих в стационарных учреждениях сферы социальной защиты населения г. Москвы, а, следовательно, улучшения качества жизни и ее продолжительности.

О.В. Архипова

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В СТАЦИОНАРНЫХ УСЛОВИЯХ	4
ФУНКЦИИ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ В ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА.....	19
ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОХОЖДЕНИЮ КУРСА СЕАНСОВ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ.....	22
ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ. ПРАВИЛА ПО ПРОВЕДЕНИЮ СЕАНСОВ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ....	23
ПСИХОЛОГО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ОТ СЕАНСОВ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ.....	28
ЛИТЕРАТУРА	31
ПРИЛОЖЕНИЯ	32

ПРОБЛЕМЫ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В СТАЦИОНАРНЫХ УСЛОВИЯХ

Исследователи отмечают, что при поступлении на проживание в учреждение социального обслуживания пожилой человек оказывается в психологически тяжелом положении. Во-первых, факт *институционализации* (переход пожилого человека на постоянное жительство в какой-либо стационар, например, в пансионат, и дальнейшее его там проживание) изменяет привычную жизнедеятельность пожилого человека, что является критическим моментом в его жизни. Все эти процессы происходят болезненно и тяжело [5,6]. Некоторые зарубежные авторы считают, что, если после какого-то события в жизни наступают изменения, это может рассматриваться как утрата прежнего состояния, что подразумевает переживание горя, что само по себе является серьезнейшей проблемой в пожилом возрасте [9].

Во-вторых, увеличение продолжительности жизни населения повлекло за собой увеличение количества старых людей и долгожителей, среди которых соответственно отмечается рост отклонений различного типа, что накладывает определенную специфику на работу психолога.

Проблема социально-психологической адаптации пожилых и старых людей, людей с ограничениями здоровья к стационарным условиям является важнейшей для психологов и других профессионалов. Адаптация является динамичным процессом, происходящим не только с помощью внутреннего потенциала резидентов¹, но и под влиянием внешних факторов, организованных специалистами. Социальная адаптация является одним из ведущих механизмов, обеспечивающих целостность личности и предсказуемость ее деятельности. Успешность адаптации в новых условиях прямо связана с успешностью (скоростью, объемом, «точностью») овладения

¹ Резидент - калька с английского языка от слова *resident* - «проживающий»

стереотипами новой группы [1]. При изменении статуса может наблюдаться дезадаптация.

Адекватное функционирование пожилого человека и его восприятие зависят от полноты объема поступающей сенсорной информации. Снижение этого объема может вызвать нарушения психической деятельности у пожилых людей, что в психологии названо *сенсорной депривацией* (от лат. *sensus* – чувство, ощущение и *deprivatio* - лишение). Есть несколько объяснений появления этого негативного для пожилого человека феномена. В частности, предполагается, что сенсорная депривация связана с деменцией или усугубляется наличием последней. Кроме того, она бывает результатом естественного ухудшения функции периферических органов чувств, наступающего с возрастом. Еще одно объяснение заключается в явлении *госпитализма*², когда человек находится в однообразном и обедненном внешними стимулами физическом окружении, а также когда он психологически отрывается от своего социального окружения [5].

В результате этих негативных воздействий у резидентов нарушаются концентрация внимания и мышление, появляются беспокойство, тревога, страх, невротические состояния, галлюцинации; депрессивная пассивность перемежается взрывными аффективными проявлениями [4]. Чувство одиночества часто испытывают более трети респондентов, причем с возрастом доля таких людей растет. Пожилой возраст является последним кризисом жизненного цикла, во время которого человек сталкивается со множеством потерь и с необходимостью постоянно приспосабливаться к ним при слабости адаптивных механизмов личности. Поэтому пожилые люди очень часто реагируют на утраты депрессивными состояниями. Психологи, работающие с пожилыми людьми, знают, как сказывается сенсорная

² Термин впервые был введен в 1945 году Р. Спитцем (R. Spitz) для обозначения физических и психологических явлений, которые происходят с ребенком (в возрасте до 18 месяцев) в результате длительного лишения матери, например, при помещении его в больницу.

депривация на их психическом и физическом здоровье, особенно у людей, лишенных участия в семейной и общественной жизни [4].

Поэтому работа по организации и функционированию Сенсорной комнаты является актуальной. Сеансы в Комнате психологической разгрузки включены в комплексную поэтапную систему реабилитации как здоровых, так и клиентов с опорно-двигательной патологией, неврозами, нарушениями зрения, слуха и другой нозологией. Ее значимость определяется еще и тем, что занятия в комнате психоэмоциональной разгрузки дают психологу весьма важную информацию о клиенте, которая позволяет более глубоко понять личностные качества пожилого человека и мотивы его поведения, составить программу психокоррекции и реабилитации.

Использование Сенсорной комнаты основывается на интегральной теории понимания человеческой психики – гуманистической психологии (основатели Маслоу, Роджерс, Фромм в 60-х годах). Акцент в этой теории ставится на поддержку и развитие внутренней природы человека. Негативные и разрушающие аспекты поведения и психологии людей являются реакцией фрустрации на ограничения и препятствия, которые мешают развитию собственного «Я». Тенденция к самореализации и совершенству является базой для психотерапии, где центральным действующим лицом является сам клиент. Если эту тенденцию поддерживать и поощрять, она приводит к обогащению жизни человека [7].

Истинный потенциал и ценность воздействия Сенсорной комнаты выражается в том, что, умело используя ее, можно поднять простые ощущения на уровень восприятия. Восприятие, в отличие от пассивного ощущения стимулов, - это сознательный процесс. Таким образом, Сенсорная комната имеет интегральное развивающее влияние на факторы, ограничивающие здоровое восприятие человека,

стимулируя процесс саморегуляции [7]. Специалисты, работающие с клиентами «третьего» и «четвертого» возраста, считают сенсорную стимуляцию необходимой для возвращения «ослабленного» пожилого или старого человека в его среду.

Итак, в зависимости от диагноза и поставленной реабилитационной задачи *сеансы в Сенсорной комнате могут являться основным или оптимизирующим методом лечения.*

ОБОРУДОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Концепция мультисенсорной комнаты начала складываться под влиянием движения «Soft play», специализированной методики расположения пациента, одновременно с внедрением светозвуковых эффектов на дискотеках. Идея искусственной стимуляции сенсорного восприятия первоначально родилась в Голландии в начале 70-х годов XX века в виде технологии СНУЗЛИН (SNOEZELEN), которая предназначалась в основном для людей с нарушением способностей к обучению [7]. Самым активным пользователем мультисенсорной комнаты стала Великобритания, в которой из обычной белой комнаты с мягкими огнями, структурами и нежными звуками она превратилась в основное средство для лечения многих групп больных (Моффат и др., 1993 г.). Во многих европейских странах люди, имеющие серьезные проблемы, касающиеся обучаемости, давно знакомы с мультисенсорными комнатами. Их использование было распространено на другие группы пациентов, например, на пожилых людей, паллиативный уход за больными, умственное здоровье и др. Многие исследования, опубликованные в журналах по трудотерапии и уходу за больными, продемонстрировали универсальность мультисенсорных комнат для многих групп клиентов (Шолфилд, 1996; Пинкни, 1997).

СНУЗЛИН (SNOEZELEN) – это высококачественное оборудование, изготовленное по индивидуальным проектам, с помощью которого повышается качество адаптационных и реабилитационных мероприятий, сокращаются сроки достижения положительных результатов, облегчается труд медицинского персонала.

Оборудование Комнаты психоэмоциональной разгрузки специально подбирается, исходя из специфики работы с пожилыми людьми, их восприятия, потребностей и мироощущения. Возможны различные варианты.

В Пансионате для ветеранов труда № 31 (ГБУ ДСЗН г. Москвы) оно представляет собой следующий перечень (см. таблицу 1):

Таблица 1

**Перечень оборудования
мультисенсорной комнаты в ПВТ № 31**

Элементы оборудования мультисенсорной комнаты	Описание внешнего эффекта в процессе работы стимулятора	Психотерапевтический эффект	Особенности работы психолога
Мини-бассейн со светильником «Мерцающий бассейн» с прозрачными шариками	Квадратный мерцающий бассейн с приятной подсветкой, плавно изменяющей цвет, наполненный прозрачными шариками из ПВХ с лимитированной гибкостью и специальной поверхностью для предотвращения проскальзывания и поддержания тела в нужной позиции, служит для мягкого массажа тела	Глубокая релаксация клиентов, выравнивание психоэмоционального фона, тактильная стимуляция	Применять стимулирующий комплекс для занятий на данном оборудовании только по назначению врача и с учетом имеющейся у клиента патологии. После окончания помочь клиенту выбраться из бассейна. Оптимальной для подъема является поза «с колен», при этом руки упираются в стену бассейна. Также необходим кратковременный отдых для восстановления дыхания.
Воздушно-пузырьковые световые трубки, пузырьковая трубка с шариками, световая трубка «Акватика» с рыбками	Воздушно-пузырьковые световые трубки (световая трубка и двойная световая трубка с шариками) – необходимый элемент комнаты психоэмоциональной разгрузки, значительно увеличивающий сенсорные ощущения. Кроме визуального эффекта, легкая вибрация придает дополнительное	Лампы со струящимися пузырьками воздуха, меняющей цвет подсветкой и плавающими шариками позволяют создать особое психоэмоциональное настроение, способствующее расслаблению.	Психолог может предложить клиенту упражнения «глазной гимнастикой».

	приятное тактильное ощущение, служит для визуальной стимуляции. При прикосновении к трубке лампы чувствуется легкая вибрация, обогащающая тактильные ощущения.		
Медленно вращающийся зеркальный шар	Во время наблюдения за вращающимися световыми пятнами происходит тренировка глазодвигательных мышц и активация зрительной афферентации. Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, развивают координацию.	При вращении от мельчайших зеркал, покрывающих поверхность шара, в ярком световом луче создается эффект движения бликов света в затемненном помещении (падающий снег, хоровод разноцветных пятен и др.), что может вызвать определенные ассоциации и воспоминания. Данное оборудование служит для коррекции эмоционального состояния, создает радостную атмосферу праздника, а также успокоения и отдыха.	Необходимо быть аккуратным, т.к. у некоторых клиентов мелькание цветowych пятен может вызывать головокружение.
Фиброоптическое волокно: световая каскадирующая трубка «Фонтан», мерцающая штора с подвижным карнизом, гребень с фиброволокном, настенная	Безопасное фиброоптическое волокно предназначено для визуальной, тактильной стимуляции. Изменение цветов стимулирует визуально и помогает фокусировать взгляд. Упражнения с фиброоптическим волокном способствуют стимуляции рецепторов мелкой моторики,	Упражнения с фиброоптическим волокном развивают у пожилых и старых людей, резидентов с ограничениями здоровья чувство спокойствия и благополучия, положительные эмоции, фантазию, имеют релаксационный	Психолог может предложить клиентам в качестве упражнений плетение из шнуров, перебирание шнуров, отсчет определенного количества шнуров, изготовление различных светящихся фигур; ассоциация

панель со встроенным фиброволокном	развитию координации движения «глаз-рука» и формированию других необходимых двигательных навыков. Пучки волокна также являются прекрасным источником тактильной стимуляции.	эффект.	«Водопад» и пр. При чем часть шнуров можно повесить клиенту на шею в виде шарфа и пр.
Ковер «Млечный путь», звездная ткань «Занавес», подвесной потолок «Звездное небо» с дистанционным пультом управления	Это визуально стимулирующее и приятное на ощупь оборудование с вплетенными фиброоптическими световолокнами, которое можно расположить на полу, стене, потолке Сенсорной комнаты. Используется для тренировки глазодвигательных мышц.	Используется для коррекции психоэмоционального состояния.	При установке ковра <i>на полу</i> на нем можно предложить клиенту сидеть, лежать, ходить, считать звезды, концентрировать внимание на яркой или понравившейся звезде, находить знакомые созвездия или формировать новые. При установке ковра <i>на стене/потолке</i> можно предложить клиенту считать звезды, концентрировать внимание на яркой или понравившейся звезде, находить знакомые созвездия или формировать новые.
Двухспальная королевская музыкальная водяная кровать, укомплектованная поддерживающим валиком	Двухспальная королевская музыкальная водяная кровать прогибается и повторяет форму тела, в то же время мягко и равномерно поддерживая его. Мягкая поддержка, обеспечиваемая водой, позволяет клиенту приятно ощутить малейшие движения собственного тела. Матрас предназначен для	Создает приятное ощущение тепла, чувство комфорта, безопасности, спокойствия и благополучия, вызывает положительные эмоции.	Для занятий на кровати клиенту необходимо помочь лечь, принять оптимально комфортную позу. После окончания помочь клиенту стать с кровати.

	<p>установки на полу или прочной основе, которая выдержит вес кровати с водой (500 кг) и вес тела пользователя.</p> <p>Клиент чувствует вибрацию от музыки.</p> <p>Музыка не только слушается, но и чувствуется всем телом, а также воспринимается кожей, как приятные тактильные стимулы.</p>		
<p>Светильник «Супер Солар Проектор 100С» и аксессуары (ротатор дисков для создания эффектов, колеса спецэффектов и кассеты на выбор</p>	<p>Проекторы «Solar SNOEZELEN» специально спроектирован для использования в Сенсорных комнатах. Он проецирует медленно вращающиеся или переливающиеся проекции самого разного типа на выбор, под любое настроение.</p> <p>Спецэффекты создают стимулирующие визуальные эффекты с энергичными, ярко красочными и абстрактными узорами.</p> <p>Колеса световых эффектов создают собственные эффекты в зависимости от узора колеса: эффект глубины, эффект облаков, цветочный эффект и др.</p>	<p>Психологическая стимуляция</p>	<p>Необходимо быть аккуратным, т.к. у некоторых клиентов мелькание цветowych пятен может вызывать головокружение.</p>
<p>Источник узкого пучка света и цветное колесо</p>	<p>Прожектор с цветным фильтром выпускает узкий пучок света в направлении к медленно вращающемуся зеркальному шару и плавно меняет цвета.</p>	<p>Психологическая стимуляция</p>	<p>Необходимо быть аккуратным, т.к. у некоторых клиентов мелькание цветowych пятен может вызывать головокружение.</p>
<p>Мягкие платформы и акриловые зеркальные</p>	<p>Мягкие платформы и акриловые зеркальные панели также являются важными составляющими</p>	<p>Мягкие настенные покрытия используются для создания атмосферы</p>	

панели	комнаты психоэмоциональной разгрузки. Световые трубки в комплексной Сенсорной комнате установлены в углу комнаты в мягкой платформе с окружением акриловых небьющихся зеркальных панелей.	безопасности, комфорта и уюта, по возможности и практичности, а также визуально расширяют пространство комнаты.	
Музыкальный центр	Музыкальный центр – стандартный элемент Сенсорной комнаты с выбором широкого ассортимента различных кассет и CD-дисков.	Легкая, гармоничная, успокаивающая музыка, звуки природы создают атмосферу безопасности и спокойствия, соединения с природой, состояние легкой медитации.	Звуковое сопровождение может выбираться, исходя из предпочтений клиента.
Светильник-панель «Бесконечность и дальше»	Трехцветные диоды, отражаясь в зеркале панели, создают ощущение бесконечности. Служат для различных стимулирующих визуальных эффектов.	Релаксация клиентов, выравнивание психоэмоционального фона	
Светильник-панель «Настроение» с дистанционным пультом	Панель позволяет создавать определенные цветовые комбинации для различных стимулирующих визуальных эффектов	Используется для коррекции психоэмоционального состояния (см. приложение 4).	
Светильник-панель «Листопад»	Панель позволяет создавать определенные цветовые комбинации для различных стимулирующих визуальных эффектов	Используется для коррекции психоэмоционального состояния.	
Светильник-панель «Фонтан»	Панель позволяет создавать определенные комбинации различных стимулирующих визуальных и слуховых эффектов	Используется для коррекции психоэмоционального состояния.	

Ультрафиолетовый металлофон	Оборудование предназначено для слуховой и визуальной стимуляции клиента. Когда на ступеньку оказывается давление, то при этом загорается соответствующая ей лампочка.	Психоэмоциональная стимуляция	
Воротничок для релаксации	Воротничок для релаксации – это приятный на ощупь длинный мешочек, наполненный зернами пшеницы, который содержит тщательно отобранные ароматические масла.	Воротничок служит для успокоения и облегчения стресса, напряжения, мышечного спазма, бессонницы.	Можно использовать в качестве теплого или холодного компресса в зависимости от проблемы, точно соблюдая инструкции по применению и безопасности. Также заранее необходимо выяснить возможность возникновения аллергической реакции на какие-либо из ароматов у клиента.
Места для сидения, лежания – пуфики, кресла	Места для сидения – пуфики, кресла, наполненные гелем, кресла «Лепесток», – и место для лежания - мягкий модуль «Остров» - являются необходимой для Сенсорной комнаты мебелью для удобства и комфорта пожилых клиентов и резидентов с ограничениями здоровья.	Специальное мягкое модульное оборудование дает возможность принять оптимально комфортную позу, которая способствует глубокой мышечной релаксации и выравниванию психоэмоционального фона. Подвесное кресло «Лепесток» убаюкивает, расслабляет и придает ощущение невесомости.	Максимальный вес пользователя креслом «Лепесток» 100 кг.

Q-образное кресло с музыкальной вибрацией	Дает сенсорное ощущение объема. Клиент чувствует звуки по мере того, как вибрация меперещается слева направо и сверху вниз.	Клиент чувствует звуки спиной, ногами, руками, что способствует мышечной и психологической стимуляции	
Генератор запахов и набор для ароматерапии	Это чистый, безопасный и эффективный способ распространения аромата без использования открытого огня или горячего кольца. Эфирные масла оказывают профилактическое и лечебное воздействие.	Эфирные масла благотворно влияют на психоэмоциональное состояние, создают расслабляющую, успокаивающую и стимулирующую атмосферу, создают определенное настроение или ассоциации, например, пребывание в цветущем саду, лесу, цветнике, доме, празднике и пр. (см. приложение 3).	Аромат подбирается в зависимости от состояния и предпочтений клиента. Заранее необходимо выяснить возможность возникновения аллергической реакции на какие-либо из ароматов у клиента.
Подушка для массажа ног	Верхняя часть подушки похожа на домашние тапочки. Стельки имеют выпуклую поверхность для оздоровительного массажа. При легком нажатии начинает вибрировать. Активизирует сенсоры, способствует улучшению кровообращения.	Служит для релаксации и тактильной стимуляции.	Варианты использования: стопы в кармашках подушки, массаж икр
Мяч, меняющий цвет	Мяч, удобно вмещающийся в ладонь, имеет шероховатую поверхность. При взятии его в руку начинает мигать различными цветами.	Служит для тактильной и визуальной стимуляции, устраняет чувство усталости и дискомфорт в ногах, снимает мышечное напряжение	Психолог может предложить клиентам в качестве упражнений катание мяча между ладонями, перебрасывание мяча с одной руки в другую, одновременно наблюдая смену цветов и пр.

Сенсорная комната, укомплектованная подобным специальным оборудованием, является одним из важнейших средств реабилитации, направленной на коррекцию двигательных и когнитивных нарушений у лиц с ограничениями здоровья, пожилых и старых людей, реабилитацию клиентов с различными медицинскими, психологическими, психическими патологиями. Сочетание специально разработанных занятий в Сенсорной комнате с медикаментозной терапией, физиотерапевтическими процедурами, массажем, занятия с психологом и инструктором ЛФК позволяет ускорить появление положительной динамики состояния клиентов, проживающих в пансионате.

Оборудование Сенсорной комнаты применяется для терапии, коррекционной работы, психоэмоциональной разгрузки. В ходе работы с клиентом мозг его активизируется через стимуляцию базовых чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярных рецепторов. В условиях Сенсорной комнаты становится возможным наиболее быстрое установление контакта с присутствующим на сеансе человеком, стимулируется становление мотивации, что в значительной степени повышает эффективность любых коррекционных мероприятий.

У здоровых людей сеансы в Сенсорной комнате могут быть использованы для психоэмоциональной разгрузки [2]. Это обстановка, где клиент находит спокойствие и ощущает себя в полной безопасности, т. к. в Комнате психологической разгрузки не только исключаются стрессовые ситуации, но и «отсекаются» любые привычные воздействия внешнего мира; развивается саморегулирование процессов возбуждения и торможения [10].

Периоды эмоционального напряжения у человека даже в самых острых ситуациях не опасны для здоровья, если они завершаются периодами активного отдыха, расслабления, сопровождаются положительными эмоциональными ощущениями [10]. Именно этим требованиям отвечают сеансы в Сенсорной комнате. Они сопровождаются релаксирующей

музыкой, созданной композиторами разных стран мира; ароматерапией (см. приложение 3); расслаблением на водяной музыкальной кровати, принимающей форму тела; плаванием в «сухом бассейне» из прозрачных упругих шариков, постоянно меняющим окраску с помощью вращающихся цветковых фильтров и позволяющим проводить точечный массаж всей поверхности тела под воздействием собственного веса и многое другое.

Однако первые и наиболее эмоционально окрашенные впечатления производят неподвижные или медленно передвигающиеся световые и цветковые эффекты, переливающиеся «фонтаны» и «водопады». Это тем более важно, поскольку среди различных органов чувств наиболее ответственная роль в процессе познания принадлежит органу зрения, через который мы воспринимаем до 90 % информации из окружающего нас мира.

В освоении новых ощущений принимают участие клиенты со сниженным слухом, зрением, ограничением функции верхних и нижних конечностей и даже те, у кого лишь в слабой степени сохранены движения рук, кисти или ног. Они используют специально созданные так называемые Переключающие системы, реагирующие на прикосновение пальца, ладони. Переключающие системы, используемые в Сенсорной комнате, функционируют по принципу приборов с биологически обратной связью.

Комплексное воздействие на нервную систему световых и цветковых движущихся панелей и релаксирующей музыки, наборов ароматических масел, позволяет людям с различными сенсорными нарушениями тренировать остаточное зрение и слух, а также способствует созданию более адекватной целостной картины мира [10].

Также клиентами Сенсорной комнаты являются пожилые и старые люди с различными деменциями. Дезориентированное поведение, демонстрируемое клиентами с данной нозологией, страдающими старческим слабоумием, включает три компонента: обучение, память, предчувствие. У данной категории пациентов новая информация плохо усваивается, что

приводит к ослаблению способности приспосабливаться и к уклонению от новых ситуаций. Ослабление памяти, в частности нарушение кратковременной памяти, приводит к обсуждению событий, имевших место в прошлом. Это предполагает поддержание навыков общения и уровней понимания. Предчувствие «чего-то плохого, пугающего» и несоответствие требованиям новых условий проживания поддерживается утратой познавательного опыта. Это может привести к снижению настроения, повышению тревоги и страху потери контроля [8]. Эти аспекты дезориентации должны учитываться при использовании комнат Снузлин, особенно при применении модели сенсорной интеграции и теории объектных отношений. Эти два метода отражают реакцию индивидуума после сенсорного стимулирования и его личный опыт. Теория объектных отношений рассматривает способность восприятия и взаимоотношения пожилого и старого человека с окружающей его средой, включая как людей, так и конкретные предметы. В результате этого взаимодействия появляется определенное поведение и взаимоотношения. Таким образом, создавая с помощью комнаты Снузлин окружающую среду, мы можем дать пациенту, страдающему старческим слабоумием, уникальный опыт, предназначенный вызвать конкретные ответные действия.

Для таких клиентов сенсорная интеграция включает стимуляцию и интерпретацию всех сенсорных систем через сенсорную модальность (зрение, слух, обоняние, осязание). Сюда можно отнести и стимуляцию движения, в частности вестибулярную стимуляцию (осведомленность о том, где находится тело, голова), а также проприоцепцию (направление движения суставов). Комната психоэмоциональной разгрузки обеспечивает непосредственную и косвенную стимуляцию этих сенсорных модальностей и может быть использовано индивидуально или в виде системы для обеспечения сенсорного метода.

ФУНКЦИИ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ В ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Сенсорная комната заключает в себе важные *функции*.

Хорошо подготовленное и правильно проведенное занятие в Сенсорной комнате благотворно влияет на психоэмоциональное состояние клиентов: снимается мышечное и психоэмоциональное напряжение, достигается состояние релаксации и душевного равновесия. При посещении Сенсорной комнаты в стационарных условиях у пожилых, старых людей, резидентов с ограничениями здоровья происходит актуализация и обогащение сенсорного опыта, жизненного опыта, внутреннего мира, структурируется время, повышается мотивация, обретается или укрепляется смысл жизни [10].

Сенсорная комната обеспечивает мягкую стимуляцию каждой из пяти сенсорных модальностей у пожилого человека, которая является центральной для нашей способности к действию. У пожилых и старых людей, резидентов с ограничением здоровья активизируются различные функции центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды; происходит стимуляция ослабленных сенсорных функций; развитие двигательных функций.

Клиентам, находящимся в кризисном состоянии, Сенсорная комната помогает активизировать внутренние ресурсы психики, создается положительный эмоциональный фон. По мере снижения напряжения, пожилые и старые люди, резиденты с ограничениями здоровья могут приступить к использованию других способов выхода из этого состояния, повысить мотивацию к проведению других лечебных процедур, реабилитационных мероприятий.

Сенсорная комната незаменима для резидентов пансионата в адаптационный период, который является кризисным периодом в жизни пожилого человека. Клиенты в обязательном порядке в течение первых

месяцев проживания в пансионате проходят курс сеансов для удовлетворительного протекания периода адаптации. Комната психологической разгрузки служит для профилактики синдрома дезадаптации.

Для пожилых клиентов, страдающих слабоумием, уровень стимуляции является важным компонентом хорошего здоровья. Сенсорная комната служит для того, чтобы обратиться к этим потребностям с целью поддержания соответствующего уровня стимулирования, повышает уровень жизнеспособности, показатели биологического старения.

Для пожилых людей с проблемами психического здоровья концентрация на каком-либо виде деятельности является делом трудным. Сенсорная комната постепенно фокусирует их сознание и втягивает в среду. Замедленные процессы концентрации внимания могут быть мягко перенесены в деятельность, позволяющую клиенту продвигаться вперед с собственной скоростью.

При сенсорной депривации у пожилых и старых людей возникает потребность в получении сенсорных впечатлений, возрастает внушаемость. Согласно опыту специалистов, работающих в области возрастной психологии, наиболее эффективным является метод суггестии, позволяющий нормализовать эмоциональный статус пожилых людей, направить их на внутреннюю работу по интеграции жизненного опыта и обретению новых смысло-жизненных ориентаций (М.В. Ермолаева, 2002, 2003). Именно в комплексной Сенсорной комнате возможно заложить в сознание и подсознание пожилого человека и клиента с ограничениями здоровья позитивные жизнеутверждающие установки, а также обучить их основам аутогенной тренировки, показать простые и эффективные методы и приемы для самостоятельного применения в дальнейшем.

Светооптическое оборудование Сенсорной комнаты дает возможность удачного сочетания в течение одного сеанса методов цветотерапии и

биоритмотерапии. Доказано, что стимуляция зрительной системы световым лучом различной длины волны и интенсивности способствует улучшению зрительных функций, лечению и профилактике общего и зрительного утомления и др.[3].

Оборудование Сенсорной комнаты (двухспальная королевская музыкальная водяная кровать, фиброоптическое волокно, Q-образное кресло с музыкальной вибрацией, подушка для массажа ног, мячи, меняющие цвет и др.) служат для коррекции различных нарушений тактильной чувствительности при различных неврологических, соматических, сенсорных патологиях [3].

Сенсорная комната служит для улучшения качества жизни здоровых людей. Она может быть использована для психоэмоциональной разгрузки: снятия мышечного и психоэмоционального напряжения, достижения состояния релаксации и душевного равновесия; активации различных функций ЦНС за счет создания обогащенной мультисенсорной среды; стимуляции ослабленных сенсорных функций; создания положительного эмоционального фона [2].

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОХОЖДЕНИЮ КУРСА СЕАНСОВ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Показания к прохождению курса сеансов в Сенсорной комнате:

- наличие психологических проблем (повышенная конфликтность, агрессивность, переживание одиночества, потери позднего периода жизни, трудности адаптационного периода, эмоциональная напряженность, лабильность, заниженная самооценка, низкий уровень коммуникативных способностей, депрессивные и тревожные состояния, страхи, неврозы, стрессы, ПТСР и др.);
- нарушение работы опорно-двигательного аппарата на ранних стадиях заболевания (деформирующий остеоартроз крупных и мелких суставов и др.);
- восстановление чувствительности и двигательной функции (ОНМК, парезы, тетрапарезы);
- сосудистая деменция;
- возрастные нарушения зрения, слуха;
- ишемическая болезнь сердца.

Противопоказаниями к занятиям в Сенсорной комнате являются:

- острые состояния;
- наличие припадков, судорожных пароксизмов;
- обострение хронических соматических заболеваний.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ. ПРАВИЛА ПО ПРОВЕДЕНИЮ СЕАНСОВ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Существуют *правила* по проведению сеансов в сенсорной комнате:

1. Курс сеансов проводит психолог/медицинский психолог Пансионата для ветеранов труда № 31.
2. Курс лечения составляет от 5 до 10 сеансов, в зависимости от назначений лечащего врача и психоэмоционального состояния клиента.
3. По времени сеанс может продолжаться от 10 до 40 минут, в зависимости от индивидуальных потребностей клиента и тяжести диагноза клиента. Самый короткий – первый сеанс – ознакомительный, далее время сеанса увеличивается каждую встречу на 5 минут.
4. Форма для занятий клиента должна быть чистой, опрятной, спортивного типа.
5. Психолог/медицинский психолог пансионата должен ознакомить клиента с оборудованием Сенсорной комнаты постепенно, объясняя доступным языком устройство и назначение каждого прибора, внося при этом элемент некой «сказочности», т.к. необычность обстановки комнаты дает толчок к пробуждению фантазии, оживляет воображение, способствует возникновению положительных эмоций и стабилизации психоэмоционального фона.
6. При переключении различных стимулов психологу/медицинский психологу необходимо соблюдать осторожность.
7. Для специалистов, работающего с пожилыми и старыми людьми, клиентами с ограничениями здоровья, важно выявить условия, отрицательно влияющие на личность резидента, создающие предпосылки регресса, попытаться устранить их, помочь сформировать необходимую мотивацию, противостоящую процессу инволюции. Для каждого клиента психологом/медицинским психологом разрабатывается *индивидуальная*

- программа коррекционной работы с учетом назначения врача, возрастных особенностей, общего физического и психического состояния.*
8. Психологу/медицинскому психологу необходимо предоставить клиенту возможность выбора и совместного построения работы для повышения ощущения значимости последнего и его полной включенности в процесс. Важно понимать, что роль инструктора заключается прежде всего в ненавязчивом сопровождении и поддержке того или иного выбора, сделанного клиентом.
 9. Психологу/медицинскому психологу необходимо внимательно исследовать различные сочетания оборудования для побуждения стимуляции и воображения клиента, а также внимательно следить за реакцией клиентов и тщательно ее контролировать, регистрировать и обсуждать ее перед следующим сеансом, анализировать все действия, совершаемые им в комнате, для составления индивидуальной программы стимуляции сенсорных рецепторов.
 10. В Сенсорной комнате не следует работать более чем с двумя устройствами одновременно, причем они должны дополнять друг друга, сочетаться по области воздействия, т. к. при повышении информационной нагрузки неустойчивое внимание пожилых, старых и больных людей быстро истощается, возникает чувство усталости, пресыщения от впечатлений.
 11. В Сенсорной комнате сеансы можно проводить как с одним, так и с несколькими клиентами (2-5 человек), в зависимости от поставленных лечащим врачом и психологом целей и задач, но оптимальное число – три человека. С замкнутыми клиентами или тяжелыми заболеваниями рекомендуется работать в индивидуальной форме.
 12. В течение сеанса психологу/медицинскому психологу необходимо поощрять актуализацию прошлого опыта пожилого человека,

- переключать при необходимости внимание клиента для вызова более приятных ассоциаций.
13. В течение сеанса психологу/медицинскому психологу необходимо поощрять актуализацию прошлого опыта. Однако у клиента могут возникать не только позитивные воспоминания, но и травматичные для него. Психологу/медицинскому психологу необходимо постараться «увести» разговор в более приятное русло, переключить внимание клиента для вызова более приятных ассоциаций. Впоследствии необходимо при индивидуальном консультировании устранить или нейтрализовать болезненные воспоминания человека, если он выразит у этому готовность.
 14. При проявляемом негативизме со стороны клиента психологу/медицинскому психологу рекомендуется прекратить сеанс в Сенсорной комнате.
 15. Подводя итоги каждого психокоррекционного занятия, психолог/медицинскому психолог должен коротко напомнить клиенту (-ам), какие новые навыки были им(и) приобретены, спросить, какие приятные события всплыли в памяти, поинтересоваться полученными впечатлениями, отметить достижения и похвалить всех участников сеанса.
 16. Работа в Сенсорной комнате может проходить по различным методикам: общей, релаксационной, стимулирующей методике для улучшения функций зрительного, слухового и тактильного анализаторов. Возможно применение аутотренинга при наличии проблем в психоэмоциональной сфере, занятия по восстановлению и поддержанию функций костно-суставной, мышечной систем по специально разработанной методике согласно назначениям лечащего врача.
 17. Результаты пребывания клиента в Сенсорной комнате фиксируются психологом в нормативных журналах учета сеансов с фиксацией

показаний, назначений, динамики состояния и результатов, достигнутых клиентом за время прохождения курса, а также в талоне посещений комнаты психоэмоциональной разгрузки.

Сеанс в Сенсорной комнате может строиться по *следующим этапам*:

1 этап – ознакомление клиента с методикой, оборудованием и комплексом упражнений; психологическая установка на проведение сеанса;

2 этап – зрительное восприятие пожилым человеком меняющихся по цвету и форме световых эффектов под музыку с последующим расслаблением. Индивидуальный подбор гаммы и музыкального оформления для каждого клиента. Время проведения – 3-5 минут;

3 этап – занятия клиента с безопасным фиброоптическим волокном (визуально и тактильно активизирующий комплекс): мерцающей шторой с подвижным карнизом, гребнем с фиброволокном, настенной панелью со встроенным фиброволокном / ковром «Млечный путь», звездной тканью «Занавес», подвесным потолком «Звездное небо» с дистанционным пультом управления / воздушно-пузырьковыми световыми трубками / медленно вращающимся зеркальным шаром. Время проведения – 5-15 минут;

4 этап – акупунктурное воздействие на клиента через рецепторы стоп на вегетативно-сенсорные структуры нервной системы на коврике «Млечный путь» / занятия с подушкой для массажа ног / мячом, меняющим цвет / с воротничком для релаксации. Время проведения – 5-10 минут;

5 этап – занятия клиента в мерцающем «сухом» бассейне с прозрачными шариками / двуспальной королевской музыкальной водяной кровати, укомплектованной поддерживающим валиком / Q-образном кресле с музыкальной вибрацией. Время проведения – 10 минут;

6 этап – занятия клиента с панелями «Бесконечность и дальше» / «Настроение» с дистанционным пультом / «Листопад» / «Фонтан». Время проведения – 5-7 минут;

7 этап – релаксационные мероприятия. Время проведения – 3-5 минут.

8 этап – подведение итогов сеанса. Время проведения – 1-2 минут.

Порядок, очередность и время проведения этапов могут меняться каждый сеанс в зависимости от желания и настроения клиента.

ПСИХОЛОГО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ОТ СЕАНСОВ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Сенсорная комната служит для *стимуляции*:

зрения – воздушно-пузырьковые световые трубки, пузырьковая трубка с шариками, световая трубка «Акватика» с рыбками; медленно вращающийся зеркальный шар; фиброоптическое волокно: световая каскадирующая трубка «Фонтан», мерцающая штора с подвижным карнизом, гребень с фиброволокном, настенная панель со встроенным фиброволокном; ковер «Млечный путь», звездная ткань «Занавес», подвесной потолок «Звездное небо» с дистанционным пультом управления; светильник «Супер Солар Проектор 100С» и аксессуары (ротатор дисков для создания эффектов, колеса спецэффектов и кассеты на выбор), источник узкого пучка света и цветное колесо; светильник-панель «Бесконечность и дальше», светильник-панель «Настроение» с дистанционным пультом; светильник-панель «Листопад», светильник-панель «Фонтан»;

слуха – музыка – музыкальный центр; музыкальные записи на CD-дисках (музыка для релаксации, классическая, звуки природы и др.), используемая в зависимости от назначенной лечащим врачом методики и предпочтений клиента; ультрафиолетовый металлофон; светильник-панель «Фонтан»;

обоняния (запах) – ароматерапия - генератор запахов и набор для ароматерапии; воротничок для релаксации;

тактильной чувствительности – мини-бассейн со светильником «Мерцающий бассейн» с прозрачными шариками; двуспальная королевская музыкальная водяная кровать, укомплектованная поддерживающим валиком; воротничок для релаксации; Q-образное кресло с музыкальной вибрацией; подушка для массажа ног; мяч, меняющий цвет;

проприоцептивной и вестибулярной функции – места для сидения – пуфики, кресла, наполненные гелем, кресла «Лепесток», – и место для

лежания - мягкий модуль «Остров».

Работа в Сенсорной комнате играет профилактическую, коррекционную роль, кроме того, она может быть и релаксационной.

Предполагаемые результаты от проведенного курса сеансов в мультисенсорной комнате:

- снижение уровня хронического психоэмоционального стресса;
- удовлетворительное протекание адаптационного периода;
- нормализация сна;
- улучшение качества переживаемых эмоций;
- улучшение внимания и эффективности переработки информации;
- повышение творческих способностей и эффективности обучения;
- повышение общей устойчивости к стрессу.

Ниже приведены результаты положительного воздействия Сенсорной комнаты на состояние пожилых людей на основании психодинамического наблюдения специалистами, клинического обследования личности, самонаблюдения пожилого человека и бесед с персоналом о состоянии клиентов, зафиксированных в журнале регистрации (см. приложения 1, 2).

Контрольный период - с **2003 по 2010 годы**.

Количество клиентов Сенсорной комнаты за данный период – **668 человек**.

После прохождения курса сеансов в Сенсорной комнате у клиентов отмечалась положительная динамика состояния, указанная в таблице 2:

Таблица 2

**Оценка положительной динамики состояния
клиентов сенсорной комнаты в ПВТ № 31**

№	Положительная динамика состояния клиентов сенсорной комнаты	Показатель (%) *
1.	Снижение агрессивности, конфликтности, негативизма В поведении	32
2.	Стабилизация психоэмоционального фона	86
3.	Улучшение сна	64

4.	Снятие стрессового состояния	46
5.	Снижение уровня тревоги	29
6.	Снижение уровня депрессии	22
7.	Повышение порога сенсорной чувствительности	12
8.	Снижение болевых ощущений опорно-двигательного аппарата	28
9.	Ослабление головных болей	69
10.	Нормализация кровяного давления	25
11.	Улучшение работы зрительного анализатора	11
12.	Удовлетворительное протекание адаптационного периода	92
13.	Создание ощущения безопасности и покоя	76
14.	Улучшение общего состояния организма	92
15.	Повышение мотивации к деятельности и общению	12
16.	Повышение мышечного тонуса	6
17.	Снижение утомляемости	7
18.	Улучшение отношения к проживанию в стационарных условиях	9
19.	Положительная динамика отсутствует	3
20.	Отказ от занятий по субъективным причинам	2

* большинство клиентов сенсорной комнаты фиксировали после проведения курса сеансов одновременно несколько показателей положительного изменения состояния.

Эти данные еще раз подтверждают исследования эффективности работы Сенсорной комнаты, которые проводились в Англии, Голландии, Дании, Германии, США, России и других странах с различными группами клиентов, начиная с 1995 г. и не показали негативных или нейтральных результатов. Также они позволяют говорить о необходимости и важности включения курсов сеансов в Сенсорной комнате в индивидуальные планы реабилитации пожилых и старых людей, клиентов с ограничениями здоровья, включающих в себя психопрофилактические, психокоррекционные и реабилитационные мероприятия.

Очевидно, что наличие Сенсорной комнаты в стационарном учреждении социального обслуживания может оказать комплексную и эффективную помощь пожилым и старым людям, клиентам с ограничениями здоровья, и, соответственно, повысить уровень и качество их жизни в стационарных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Агеев В.С.* Стереотипизация как механизм социального восприятия // *Общение и оптимизация совместной деятельности.* М.: МГУ, 1987. - С. 177-188.
2. *Богданов О.В.* Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в Сенсорной комнате SNOEZELEN фирмы REHAB AND MEDICAL // *Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций.* - М. - 2001. - С. 39-47.
3. *Богданов О.В.* Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в Сенсорной комнате (коррекция сенсорных нарушений) // *Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций.* - М. - 2001. - С. 141-145.
4. *Болтенко В.В.* Изменение личности у престарелых, проживающих в домах-интернатах: Автореф. дис... канд. психол. наук. - М., 1980.
5. *Дементьева Н.Ф., Шаталова Е.Ю.* Социально-психологическая адаптация лиц старших возрастов в начальный период пребывания в домах-интернатах: методические рекомендации. - М., 1992.
6. *Краснова О.В., Лидерс А.Г.* Социальная психология старости. - М.: Изд. центр «Академия», 2002.
7. *Кушваха Панкадж* Снузлин – уникальный сказочный мир ощущений // *Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций.* - М. - 2001. - С.15-22.
8. *Пинкни Лесли* Сенсорная комната, используемая престарелыми людьми и людьми, находящимися в помраченном сознании // *Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций.* - М. - 2001. - С. 22-29.
9. *Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2004.
10. *Сологубов Е.Г., Кожевникова В.Т.* Некоторые аспекты полисенсорного воздействия на организм человека в условиях Сенсорной комнаты // *Сенсорные комнаты СНУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций.* - М. - 2001. - С. 69-74.
11. *Тетенова Г.П., Миглевская Т.Н.* Организация и функционирование сенсорной комнаты для пожилых людей // *Психология зрелости и старения: научно-практический журнал.* - М. - 2003, № 4. - С. 87-101.

Приложение 1

**Департамент социальной защиты населения г. Москвы
ПАНСИОНАТ ДЛЯ ВETERANОВ ТРУДА № 31**

117321, г. Москва, ул. Островитянова, д. 16, корп. 5.
Тел. 337-41-44

**ТАЛОН
НА ПОСЕЩЕНИЕ СЕАНСОВ
В КОМНАТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ**

Ф.И.О. _____

Возраст _____ Комната № _____

Курс сеансов назначил врач _____

Количество сеансов _____ Продолжительность сеанса _____

Методика _____

Показания к проведению курса сеансов, жалобы клиента

ОТМЕТКА О ПОСЕЩЕНИИ СЕАНСОВ В КИР

№ сеанса	Число	Время	Подпись психолога

Курс сеансов провел психолог _____

Результаты, заключение _____

Приложение 2

Журнал регистрации клиентов Сенсорной комнаты

№ п/п	Дата	Кол-во сеансов	Данные о клиенте	Показания, Назначения	Результат

Журнал посещений Сенсорной комнаты

№ п/п	Дата сеанса	Ф.И.О. врача	Ф.И.О. клиента	№ комнаты	Время сеанса	Подпись психолога

Приложение 3

**Эмоциональное воздействие натуральных эфирных масел,
используемых в ароматерапии**

Название эфирного масла	Эмоциональное воздействие
<i>Бергамот</i>	Тонизирует нервную систему, обеспечивает прилив сил и позитивных эмоций.
<i>Герань</i>	Оказывает гармонизирующее воздействие, устраняет перевозбуждение, снимает депрессию и стресс
<i>Дерево Хо</i>	Обладает расслабляющим действием, снимает эмоциональное напряжение.
<i>Мэй Чан</i>	Тонизирует нервную систему, обеспечивает прилив сил и позитивных эмоций, снимает депрессивные состояния
<i>Апельсин сладкий</i>	Тонизирует нервную систему, снимает депрессию, Повышает работоспособность.
<i>Грейпфрут</i>	Укрепляет нервную систему, снимает чувство страха, раздражение.
<i>Иланг-иланг</i>	Снимает эмоциональное напряжение, избавляет от чувства беспокойства, стимулирует работу энергетических потоков и сексуальное желание.
<i>Лаванда настоящая</i>	Аромат совершенствования и покоя, устраняет перевозбуждение, бессонницу, депрессию, плаксивость и истерические реакции
<i>Мята перечная</i>	Восстанавливает силы, устраняет нервное перевозбуждение, депрессию.
<i>Розмарин лекарственный</i>	Укрепляет и активизирует нервную систему, снимает физическую и умственную усталость, апатию.
<i>Чайное дерево</i>	Является мощным стимулятором умственной деятельности. Способствует восстановлению организма после стрессов, снимает чувство волнения, способствует концентрации внимания.
<i>Эвкалипт</i>	Аромат продуктивного мышления и логики, восстанавливает психоэмоциональное равновесие.

Приложение 4

Основные целебные качества цветов

Красный цвет способствует активизации кровообращения, нормализации обмена веществ, а также стимулирует мозговую деятельность. В зимний сезон цветотерапия рекомендует обращаться за помощью к красному цветку, который содействует замедлению и прекращению воспалительного процесса. Красный способствует расслаблению застывшим мышцам (особенно ногам) и суставам. Действуя оптимистически, красный провоцирует настойчивость, волю и бодрое расположение духа.

Оранжевый древние мудрецы называли цветом созидания. В цветотерапии оранжевый применяется при любых нарушениях состояния желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря. Если человек страдает легочным, сердечным или эндокринным заболеванием, медики рекомендуют обзавестись оранжевыми занавесками. Оранжевому цветку приписывают способность уравнивать гормональное состояние организма и очищать от слизи любую систему организма. Оранжевый помогает победить усталость, тревогу, страх, нервные срывы и депрессивные состояния. Этот цвет помогает человеку инстинктивно нащупать правильный путь в своих действиях и поступках.

Желтый цвет — это цвет коммуникабельности, интеллекта. Областью влияния желтого цвета на наш организм является весь пищеварительный тракт. При аккуратном использовании вылечиваются заболевания кожи и центральной нервной системы. Он очищает организм от токсинов, контролирует вес, так как, например, стимулирует выделение желудочного сока, необходимого для пищеварения. Желтый цвет помогает быстро усваивать информацию, провоцирует любознательность, способствует ясности и точности мысли. Желтый цвет способен избавить от депрессии и мрачного мироощущения, неуверенности в себе, застенчивости, навязчивых мыслей.

Розовый помогает от бессонницы, способствует похудению, воздействуя на подкожную жировую клетчатку.

Синий цвет является очень хорошим анестетиком, поэтому его используют при мигренях, ожогах, ушибах и воспалениях. Это самый сильный болеутоляющий цвет спектра. Синий успокаивает дыхание,

помогает при астме, бронхите. Также этот цвет благотворно влияет на костную систему, особенно на позвоночник.

Голубой цвет также способен снимать боль и раздражение, с его помощью уменьшают воспаления и ликвидируют ощущение жжения, например, при солнечных ожогах, успокаивают боли при язвах желудка. Людям, страдающим бессонницей, рекомендуют читать на ночь под голубым абажуром, тогда сон придет незамедлительно. Этот цвет повышает иммунитет, благоприятно влияет на работу щитовидной железы, также помогает при недержании мочи.

Фиолетовый цвет полезен при любых внутренних воспалениях, он нормализует состояние лимфатической системы. Вспышки фиолетового успокаивают расшатанные нервы, снимают резь в глазах и помогают при мигренях, а фиолетовая посуда способна снижать даже самый «зверский» аппетит.

Зеленый цвет укрепляет иммунитет, положительно влияет на работу сердца, снимает головную боль и головокружение. Его используют в качестве тонизирующего средства, способного стабилизировать кровяное давление и успокаивать нервы. Зеленый способствует отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. Считается, что зеленый цвет расширяет пространство, поэтому им можно лечить от клаустрофобии.

Салатовый поднимает настроение и повышает общую активность организма – человек становится более подвижным и деятельным. Благодаря ему гораздо легче устанавливать социальные контакты и налаживать общение с окружающими.

Серебристый цвет ускоряет все процессы организма, в связи с чем он полезен для выведения токсинов, улучшает обмен веществ и повышает общий тонус организма. Серебряный успокаивает нервы, уменьшает волнение и утешает при нервных потрясениях.

Золотой цвет благотворно влияет на метаболизм и приводит в порядок гормональные функции.

Белый – цвет нейтральный, поэтому его действие на организм незначительно.