

**Кендыш Е. Н.**  
**ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА НАШУ ЖИЗНЬ. ЦВЕТОТЕРАПИЯ**

**Научный руководитель ассист. Синкевич Е. В.**

*Кафедра общей гигиены и экологии*

*Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно*

**Актуальность.** Цветолечение сегодня очень популярно, оно активно используется в лечебных учреждениях мира благодаря двум основным свойствам: высокой эффективности и безопасности цветового воздействия. Цветотерапия предназначена восстановить химический и цветовой баланс организма, избавив его тем самым и от заболевания.

**Цель:** изучение влияния цвета на психологическое состояние и здоровье человека.

**Материал и методы.** Изучены и проанализированы литературные и информационные источники, проведено добровольное анкетирование и анализ полученных данных. Объект исследования – студенты 5, 6 курсов лечебного, педиатрического и медико-диагностического факультетов УО «Гродненский государственный медицинский университет» (150 человек).

**Результаты.** Проанализировав данные проведенного анкетирования, я получила следующие результаты: самыми любимыми цветами у опрошенных являются синий (27,3%), красный (19,33%) и черный (20,67%). Студенты предпочитают носить одежду с черным (34,67%), белым (13,33%) и синим (15,33%) оттенками.

Из числа опрошенных считают, что цветовая гамма не влияет на здоровье (14,67%), а 76,67 % - влияет. Наиболее часто студенты характеризовали свое настроение зеленым (28,67%) и желтым цветами (22%), а также разноцветное (17,33%). 140 человек считают, что цвет может влиять на настроение. Специалисты утверждают, что, изменив окружающие Вас цвета, Вы можете существенно улучшить своё самочувствие и собственную жизнь.

На вопрос: «Верите ли вы в то, что цвет может вылечить человека от заболеваний?», студенты ответили да – 20%, нет – 62%.

Про цветотерапию знают 33,33% опрошенных студентов, среди них 85,7 % использовали эту терапию, а все остальные (66,67%) не догадываются об этом.

**Заключение.** В настоящее время доказано, что цвет оказывает сильнейшее влияние на самочувствие человека, работоспособность и настроение. Для «насыщения» своего организма определенным цветом можно использовать следующие способы: носить одежду определенного цвета, использовать определенную гамму в интерьере, носить украшения или использовать целебные свойства минералов и драгоценных камней с учетом их цвета, употреблять в пищу продукты определенного цвета (так называемое кормление цветом), мысленно насыщать себя необходимым цветом.