

### Цветотерапия как метод профилактики и купирования дистресса.

В народной речи часто встречается штамп: «Все болезни от нервов!», где под «нервами» подразумевается патологическая реакция на стресс. О том, как нервная система реагирует на стресс в норме и при патологии, как «беречь нервы» и восстанавливать равновесие, как нам помогают в этом цвета, мы попросили рассказать врача-невролога Гусеву Марию Евгеньевну.

**Ценность** – здоровье нервной системы.

**Цена** – усилия по освоению цветовой культуры.



#### Гусева Мария Евгеньевна

к.м.н., профессор кафедры неврологии и нейрохирургии лечебного факультета РНИМУ им. Н.И. Пирогова, арт-терапевт, член Совета Экспертов Ассоциации Междисциплинарной Медицины, заведующая кафедрой арт-терапии и цветотерапии Института Междисциплинарной Медицины.

### Редакция

Мария Евгеньевна, расскажите, пожалуйста, как стресс влияет на нервную систему?

#### Мария Евгеньевна

В данном вопросе следует выделить 3 аспекта:

1. реакция на стресс нервной системы здорового человека,
2. реакция на стресс нервной системы человека, имеющего хронические соматические заболевания, кроме болезней нервной системы,
3. реакция на стресс нервной системы человека с заболеваниями нервной системы.

У любого человека при краткосрочном стрессе активируется симпатическая нервная система и тормозится парасимпатическая, то есть:

учащается сердцебиение, бледнеет кожа, замедляется пищеварение, снижается острота зрения и слуха, внимание становится тоннельным, сконцентрированным на стрессовом факторе. Запускаются реакции «бей, беги, замри». При кратком воздействии стрессового фактора на здорового человека возможна даже стимуляция развития когнитивных функций при условии полноценного восстановления после воздействия.

Однако при затяжном стрессе умственные возможности снижаются, организм истощается.

У человека с хроническими заболеваниями, например, с сердечно-сосудистыми, даже положительный стресс может спровоцировать осложнения, например вызвать остановку сердца, не зря ведь существует выражение «умереть от радости».

У человека с заболеваниями ЦНС стресс может вызвать парадоксальную реакцию. Может быть, как усугубление патологического процесса, так и снятие отдельных симптомов. Известны случаи, когда люди, считавшиеся немыми, в результате испуга начинали говорить.

Для всех категорий целесообразна профилактика разрушительного стресса – дистресса с целью сохранения здоровья и качества жизни.

## **Редакция**

С какими особенностями стрессовой реакции у мужчин и женщин дифференцированно Вы чаще всего сталкиваетесь?

## **Мария Евгеньевна**

Женщины и мужчины совершенно по-разному реагируют на определённые стимулы. Так, например, выявлено, что левая амигдала у женщин демонстрирует позитивную реакцию на стимулы, связанные с природой, искусством, красотой и отрицательную - на техногенные факторы. На мужчин такого отрицательного воздействия техногенные стимулы не оказывают.

Однако в целом, женщины лучше переносят затяжной стресс и находят способы адаптации к нему. Это было особенно заметно в 90-е годы, когда многие, потерявшие работу мужчины впадали в длительную депрессию и алкоголизм, а женщины с клетчатыми баулами направлялись в Турцию за товаром, и «строили по кирпичику» свои торговые империи.

Таким образом, мужчина лучше справляется с краткосрочным полимодальным стрессом, например, он более эффективен при нападении врага, а женщина лучше справляется с длительными сложностями, например, при изменении социально-политической ситуации.

## **Редакция**

Мария Евгеньевна, расскажите, пожалуйста, какие способы купирования дистресса наиболее эффективны для сохранения здоровья?

## **Мария Евгеньевна**

В ситуации дистресса нужен индивидуальный подход. Сначала надо собрать полноценный анамнез (историю здоровья и заболеваний), провести актуальную диагностику. Ряд симптомов и состояний можно купировать только с помощью медикаментов. Интегративный подход позволяет подбирать наиболее щадящие препараты, дозировки, сроки применения, улучшать ход лечения с помощью комплексного подхода. Мой опыт в этом смысле доказал эффективность цветотерапии. Даже при оформлении помещений стационаров специально подобранными цветотерапевтическими композициями существенно повышается статистика излечений; у пациентов в целом растёт доверие к докторам, легче воспринимаются медицинские манипуляции. Поэтому я уже давно оформляю больничные пространства с помощью своих картин, написанных с использованием методов цветотерапии.

## **Редакция**

Мария Евгеньевна, расскажите, пожалуйста, на чём основана цветотерапия.

## **Мария Евгеньевна**

Изначально цветотерапия основана на строении и функциях зрительного анализатора, с помощью которого мы получаем 80% информации о мире. В сетчатке глаза расположены 2 вида рецепторов: рецепторы чёрно-белого зрения, которые называются палочки, и рецепторы цветового зрения – колбочки.

У каждой колбочки своё отдельное нервное волокно, связывающее рецептор с мозгом, у палочек одно волокно на несколько рецепторов. Цветовое зрение влияет на эмоциональные реакции и вегетативные функции. Дефекты цветоощущения возникают при стрессе, при патологическом состоянии.

Цветотерапия, как раздел арт-терапии - это немедикаментозная методика диагностики состояния человека, а также лечения и профилактики различных заболеваний с помощью цветовых сочетаний.

Цвета оказывают воздействие не только на зрение, но и на всю нервную систему человека в целом: цветовые сочетания могут использоваться для улучшения её функционального состояния. При рассматривании цветотерапевтической композиции повышается настроение и работоспособность, мобилизуются защитные силы организма. Восприятие красно-жёлтой части спектра активизирует симпатическую нервную систему и тормозит парасимпатическую, а восприятие сине-зелёной

части спектра воздействует противоположным образом.

Например, при укачивании в транспорте (кинетозе), жёлтый цвет может спровоцировать рвоту, а синий – снижает ощущение тошноты.

Цвет необходим для поддержания тонуса ЦНС. При цветовой бедности могут возникнуть симптомы астенизации, а у детей даже признаки задержки умственного развития.

Цветовые предпочтения позволяют составлять суждения о предрасположенности к определённым заболеваниям. Выбор красного, например, указывает на склонность к патологии сосудов головы, синего – сосудов сердца.

Сакральное значение определённым цветам предавали во многих традиционных культурах. Отличия восприятия цветов в традициях разных народов явно указывают на особенности картины мира каждого этноса.

Всем этим темам посвящена моя книга Арт-терапия, Цветотерапия.

## **Редакция**

Мария Евгеньевна, расскажите, пожалуйста, а какие способы профилактики дистресса с помощью цветотерапии наиболее эффективны для сохранения здоровья?

## **Мария Евгеньевна**

В цветотерапии выделяют 2 основных способа: пассивная цветотерапия и активная цветотерапия. К пассивной цветотерапии относится применение цветовой культуры в интерьере и гардеробе, то есть в одежде и аксессуарах. К активной цветотерапии относится творческая работа с цветом: написание картин и создание рисунков. В течение многих лет я провожу тренинги по арт-терапии как для здоровых людей, так и для пациентов, в том числе, с тяжёлыми заболеваниями. Такие занятия позволяют больным людям отвлекаться от своих страданий и погружаться в божественное состояние созидания, которое само по себе целительно. Помимо этого, для пациентов важную роль играет социализация, возможность общаться. Наиболее эффективными оказались смешанные группы. То есть, группы, в которых вместе занимаются пациенты с разными заболеваниями нервной системы, например, люди с ограничениями двигательных функций вместе с людьми, у которых пострадали когнитивные процессы. На занятиях они обычно помогают друг другу. Оказание помощи тому, кому сложнее жить, тоже отличный способ профилактики дистресса.

А вот использование в личном образе цветов чужеродного цветотипа может спровоцировать состояние дистресса. Поэтому владение знаниями и навыками в области цветовой культуры можно считать способом профилактики дистресса. По этой теме я выпустила книгу, она называется КНИГА ДЛЯ ЖЕНЩИН. В ней на примере образов своих подруг я рассказываю о том, как определить свой цветотип и какими приёмами придерживаться его с учётом конституции и прочих особенностей внешности и характера.

## **Редакция**

А как Вы определяете уровень стресса у пациентов?

## **Мария Евгеньевна**

Наряду с достоверными опросниками, цветовым тестом Люшера, тестом Роршаха, уровень и вид стресса можно определять с помощью цветотерапии. Это особенно важно при работе с детьми или с пациентами в состоянии деменции, у которых отсутствует способность полноценно пройти опрос.

Пациенту предлагается создать определённый рисунок. Обычно стрессовые факторы на рисунке изображают чёрным, серым, коричневым или фиолетовым цветами в виде ломаных линий, плоскостей с рваными краями и т.д. Эффективность цветотерапии также видна по последующим рисункам: цвета становятся ярче и чище, линии становятся более плавными, напоминающими природные объекты.

## **Редакция**

Мария Евгеньевна, а можно ли с помощью арт-терапии купировать вред от конкретных стрессовых факторов, например, если человек страдает от моральных унижений, от буллинга?

## **Мария Евгеньевна**

В первую очередь, конечно, желательно уйти из ситуаций и пространств, в которых причиняют такой вред. А вот для восстановления самооценки после такого стресса хорошо помогает способ создания \*Образа идеального Я. Из фрагментов изображений разных печатных СМИ: журналов, газет, дайджестов нужно составить коллаж (наклеить на плотный картон), который отражает исполнение своих максимальных целей в жизни. Затем следует разместить коллаж в спокойном месте, где можно будет периодически концентрироваться на желаемом образе, размышлять о путях, которые ведут к достижению целей.

Обязательно активно действовать в соответствии с открывшимися стратегиями, и ситуация со временем существенно улучшится. При этом, процесс пойдёт эффективнее, если создать собственный образ безупречным: соответствующим своему цветотипу, скрывающим малопривлекательное, демонстрирующим явные достоинства. Кстати, я лично, помимо написания картин, выпуска книг, проведения обучения и лечения; с удовольствием занимаюсь изготовлением аксессуаров, в частности, к празднику Весны, создала коллекцию шарфов.

## **Редакция**

Мария Евгеньевна, благодарим Вас за информацию по профилактике дистресса методами цветотерапии. Приглашаем Вас продолжить диалог в программе Экология личности.

Расскажите, пожалуйста, как наши читатели могут попасть к Вам на приём, на обучение? Где можно приобрести Ваши книги, картины, шарфы?

**Мария Евгеньевна**

Мой сайт [mg-color.ru](http://mg-color.ru) **ШКОЛА ЦВЕТА МАШИ ГУСЕВОЙ**, также вся информация есть в учебных программах ИММ и РНИМУ им. Пирогова.

