

## Новости Психология

### Как цвет одежды влияет на настроение и самочувствие

Отчего летом многие предпочитают носить яркие светлые платья, а зимой пальто и куртки строгих темных цветов? И почему один настрой возникает при виде зеленого леса и совершенно другой — в серых каменных городских джунглях? Никто не будет отрицать, что краски окружающего мира заставляет по-разному ощущать себя в зависимости от яркости и создаваемого образа. Наш гардероб также несёт в себе часть этой внешней палитры, и значит, цвет в одежде влияет на настроение и самочувствие.



Частично это происходит из-за наличия в зрительном аппарате клеток, отвечающих за восприятие цвета. В большой степени это касается женщин, которые более остро реагируют на цвета и оттенки. Существует даже раздел нетрадиционной медицины — цветотерапия.

#### Цвет в одежде. Как он влияет на настроение и самочувствие?

*Строгий черный цвет.*



На самом деле поверхность такого цвета имеет свойство поглощать все оттенки видимого спектра. Это значит, что одеваясь в черное, вы привлекаете к своему организму излучение всех длин волн, а вместе с этим и лечебное воздействие этих излучений. Таким образом, черная одежда способна улучшить ваше самочувствие и укрепить иммунитет. Правда, при постоянном ношении такой одежды может ухудшиться настроение.

*Коричневый цвет.*



Для **коричневой верхней одежды** характерны такие же качества, как и для черной, но проявляются они более мягко, сдержанно. Коричневый — цвет релаксации, он способствует отдыху и расслаблению.

### *Красный цвет.*



**Красная одежда согревает, наполняет энергией**, улучшает аппетит, снимает вялость и сонливость. Она будет полезна тем, кто страдает низким давлением, недостатком энергии, пониженным гемоглобином. Кроме того, одежда ярко-красного цвета обладает свойством привлекать к себе внимание людей.

**Однако, если у вас повышенная эмоциональность, раздражительный характер, случаются подъемы давления, то вам такой цвет не подойдет. Выбирайте одежду более сдержанных расцветок.**

### *Оттенки синего и голубого.*



**Эти цвета имеют свойства, противоположные красному.** Они успокаивают, помогают прийти к равновесию, наводят на тихие раздумья. Но если носить эти цвета слишком часто и подолгу, то настроение может стать совсем грустным, возможно частое появление угнетенности и усталости.

**Еще одно свойство, присущее синему и голубому цветам** — при постоянном ношении создают отстраненность, дистанцию в общении.

### *Зеленый и оливковый цвета*



**Зеленый цвет и все его оттенки** — самая гармоничная часть спектра в плане влияния на здоровье и самочувствие.

С одной стороны, они снимают напряжение, улучшают засыпание, нормализуют сердцебиение и частоту пульса. С другой — повышают концентрацию внимания, поднимают жизненный тонус и улучшают память. Поэтому его с пользой для себя можно носить при любом настроении и самочувствии.

### *Фиолетовый, лиловый и сиреневый*



**Перечисленные цвета не являются чистыми**, а представляют собой смесь синего и красного в разной пропорции. Даже в живописи эти цвета относят то к холодным, то к теплым. Поэтому их влияние на самочувствие комплексное, его можно назвать умеренно укрепляющим.

**Они улучшают сон и делают более продуктивным бодрствование**, выравнивают настроение и успокаивают нервную систему. Единственный недостаток — такие цвета не всем к лицу, поэтому не стоит иметь в гардеробе слишком много одежды такого цвета — её просто не захочется носить постоянно.

### *Желтый цвет различной степени яркости*



**Желтый цвет традиционно носят в теплое время года.** Он поднимает настроение, наполняет энергией, придает уверенность в своих силах. Однако в последние годы появилось большое количество зимней желтой одежды — куртки, шапочки, дутое сапожки. Такая одежда помогает справиться с зимней хандрой и расширить возможности для спортивного досуга.

*Белоснежный, молочный, кремовый*



**Эти цвета мало отличаются, поэтому и воздействие их на человека сходно между собой.** По существу в заголовке перечислены оттенки белого цвета, который несет чистоту, успокоение, уединение. Если вы устали от неприятных мыслей, хотите максимально отвлечься от надоевших проблем — наденьте белую блузку и черную юбку. Это поможет вам привести себя в порядок.



**Цвет в одежде влияет на настроение и самочувствие, это общеизвестно. Конечно, его влияние не решит полностью всех проблем, но частично поможет смягчить и уменьшить их. Спасибо за внимание, дорогие читатели!**