

АРОМАТЕРАПИЯ



Ароматерапия – один из самых древних методов лечения, оздоровления и профилактики. Ароматерапия использует силы природы, скрытые в натуральных эфирных маслах. Давно известное из психологии и физиологии воздействие запаха на психическое и физическое состояние человека соединяется в ароматерапии с исцеляющими особенностями эфирных масел.

Влияние запахов на психическое и физическое состояние человека известно с давних времен. Уже в V веке до нашей эры упоминается применение масел для магического, лечебного, эстетического и психологического воздействия. Лечение запахами было традиционным и в Древней Руси.

Ароматические масла нормализуют психологическое состояние человека, позволяют сбалансировать организм человека и высвободить дремлющие ресурсы собственных сил организма.

В мире существуют более 3000 растений, из которых добывают эфирные масла, что и обуславливает многообразие ароматерапии.

Полное отсутствие или дефицит ароматических веществ вызывает у человека сбой в функционировании различных органов с последующим развитием соматических (телесных) и психических расстройств.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Эфирное масло «Лимон» (как и любое цитрусовое) обладает антисептическим и антибактериальным действием. Полезно при инфекциях дыхательных путей, снижает давление, снимает головную боль, повышает концентрацию внимания.

Эфирное масло «Мята» поднимает настроение, повышает работоспособность, стимулирует центральную нервную систему, снимает умственное утомление, возбуждает работу мозга, способствует концентрации памяти.

Эфирные масла «Сосна», «Эвкалипт» повышают иммунитет. Утоляют боль, хорошо тонизируют и восстанавливают силы организма после инфекционных заболеваний, увеличивают количество энергии.

Эфирное масло «Шалфей мускатный» оказывает релаксирующее и стабилизирующее действие на психику ребенка, устраняет депрессивное состояние, уравнивает эмоции, усиливает жажду деятельности и развивает тонкие душевные мотивации.

Ароматерапия на коррекционном занятии является фоном и используется при помощи аромалампы и эфирных масел. Ароматерапия нормализует психическое состояние ребенка, улучшает циркуляцию крови, уравнивает процессы, протекающие в организме, а тем самым повышает его сопротивляемость к внешним вредным воздействиям. Применение ароматерапии повышает эффективность развивающих занятий, так как эфирные масла целенаправленно действуют на функционирование всех сенсорных систем (слуховую, зрительную, тактильную, систему обоняния). Аромапрофилактика расширяет адаптационные возможности ребенка, является одним из путей укрепления здоровья и повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. В адаптивных реакциях для человека особенно важен психологический фактор.

Как правило, ароматерапия хорошо сочетается с музыкотерапией.

Принято использовать 2-3 капли ароматического масла для ароматизации маленькой комнаты и 6-10 для большого зала.

Симптомы передозировки ароматического масла – появление тошноты, беспокойства, состояния протрации. При появлении этих симптомов следует немедленно открыть окна, оставить помещение проветриваться, а самим выйти на свежий воздух.

ХАРАКТЕРИСТИКИ НЕКОТОРЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ АРОМАТОВ

Грейпфрут – оказывает общее стимулирующее, тонизирующее действие, способствует восстановлению сил, повышает жизнедеятельность организма. Используется при депрессивных состояниях. Считается безопасным на протяжении всего срока беременности.

Иссон – средство повышения концентрации внимания.

Можжевельник обыкновенный – восстанавливает душевное равновесие при стрессах и навязчивых страхах.

Розмарин – при умственном перенапряжении улучшает память, приводит мысли в порядок, вызывает ощущение ясности в голове. Противопоказан при эпилепсии и беременности.

Сандал – создает радостное настроение при депрессии.

Чайное дерево – повышает решительность и концентрацию внимания. При беременности безопасно после четырехмесячного срока.

Фенхель – устраняет эмоциональный кризис, восстанавливает душевное равновесие, препятствует возникновению чувства одиночества.

Анис – полезен при психогенных депрессивных состояниях.

Апельсин – применяется при страхах, нервном напряжении, депрессиях.

Кипарис вечнозеленый – увеличивает концентрацию внимания, укрепляет нервы и успокаивает. При беременности кипарисовое масло считается безопасным после четырехмесячного срока.

Ладан – приносит ощущение внутреннего покоя.

Лимон – освобождает от депрессии и бремени повседневности.

Мандарин – помогает взрослым и детям снять переутомление при перенапряжении, страхе, горе, бессоннице; способствует восстановлению после болезней и душевных кризисов.

Мята перечная – оказывает стимулирующее действие на нервную систему, улучшает концентрацию внимания, помогает при упадке сил, активизирует деятельность мозга. При беременности мятное масло безопасно после четвертого месяца.

Померанец (апельсин горький) – устраняет бессонницу, нервное напряжение, страх и психологический шок, помогает при депрессии и истерии.

Ромашка обыкновенная – помогает преодолеть боль, гнев, стресс при перевозбуждении, нервозности; повышает терпимость.

Тимьян ползучий – придает мужественность, усиливает жажду деятельности.

Эвкалипт шариковый – усиливает концентрацию внимания, улучшает логическое мышление.

