7 Δεκεμβρίου 2016

Το χρώμα που μας χαλαρώνει και νικά το στρες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Τα χρώματα επηρεάζουν τη διάθεσή, τη συγκέντρωση και την ενέργειά μας, επομένως μπορούμε να τα «αξιοποιήσουμε» για να πετύχουμε το αποτέλεσμα που θέλουμε.

Επιλέγοντας συγκεκριμένο χρώμα ρούχων ή βάφοντας έναν τοίχο στο σπίτι, είναι δυνατό να νιώσουμε περισσότερη χαρά ή να νικήσουμε την κούραση.
Εάν ο στόχος είναι η χαλάρωση, τότε αρκεί να κοιτάξουμε ψηλά και να απολαύσουμε το χρώμα του ουρανού!
Το μπλε είναι ένα ιδιαίτερα αγαπημένο χρώμα που συνδέεται με την ψυχική γαλήνη και τα χαμηλότερα επίπεδα στρες.

Στο πλαίσιο επιστημονικής μελέτης για την ψυχολογία των χρωμάτων, φοιτητές κολεγίου ερωτήθηκαν ποια συναισθήματα ταυτίζουν στο μυαλό τους με κάθε χρώμα. Το μπλε ήταν αυτό που οι περισσότεροι δήλωσαν ότι τους προκαλεί θετικά συναισθήματα, όπως η ηρεμία, η χαρά, η γαλήνη, η ελπίδα και η ζεστασιά, αλλά και το χρώμα που φάνηκε να συσχετίζεται με τα λιγότερα αρνητικά συναισθήματα,

όπως η λύπη και η θλίψη.
Μια άλλη μελέτη, από την ψυχολόγο Νάνσι Στόουν του Πανεπιστημίου Κρέιτον της Νεμπράσκα, δείχνει ότι το μπλε είναι το ιδανικό χρώμα για να αντιμετωπίσουμε το άγχος που προκαλεί μια απαιτητική εργασία.
Επιλέξτε λοιπόν τις απαλές αποχρώσεις του μπλε για την κρεβατοκάμαρα ή το σαλόνι σας για λιγότερο στρες και περισσότερη χαλάρωση στην καθημερινότητά σας.

Πηγή: onmed.gr