

Ароматерапия и стресс



Цель:

- Определить уровень стресса у участников тестирования и узнать, какие ароматические масла можно использовать для снятия стрессового состояния.

Задачи:

- ① Узнать, что понимают под термином «стресс»
- ② Выяснить, какие виды стресса существуют
- ③ Определить уровень стресса на основании теста Ч.Б. Спилберга для оценки тревожности

- ④ 4 Узнать, что такое ароматерапия
- ④ 5 Как ее применяли и применяют сегодня
- ④ 6 Определить, какие ароматические масла можно использовать для снижения уровня стресса

◎ Стресс – ситуация, в которой человек испытывает перенапряжение.



- Стрессоры – разнообразные экстремальные воздействия, приводящие к развитию нежелательного функционального состояния – стресса.



- ◎ *В Индии считают, что ароматы раскрывают душу и настраивают ум.*



- ◎ **Ароматерапия** — лечение с применением натуральных эфирных масел, получаемых из разных частей растений и вводимых в организм через дыхательные пути (обонянием, вдыханием, ингаляцией) и через кожу (массаж, ванна или компресс).



Медитация



- Древние греки считали, что растительные эссенции могут: возбуждать, освежать, расслаблять, усыплять. Они ароматизировали масло и использовали его в медицинских и косметических целях.



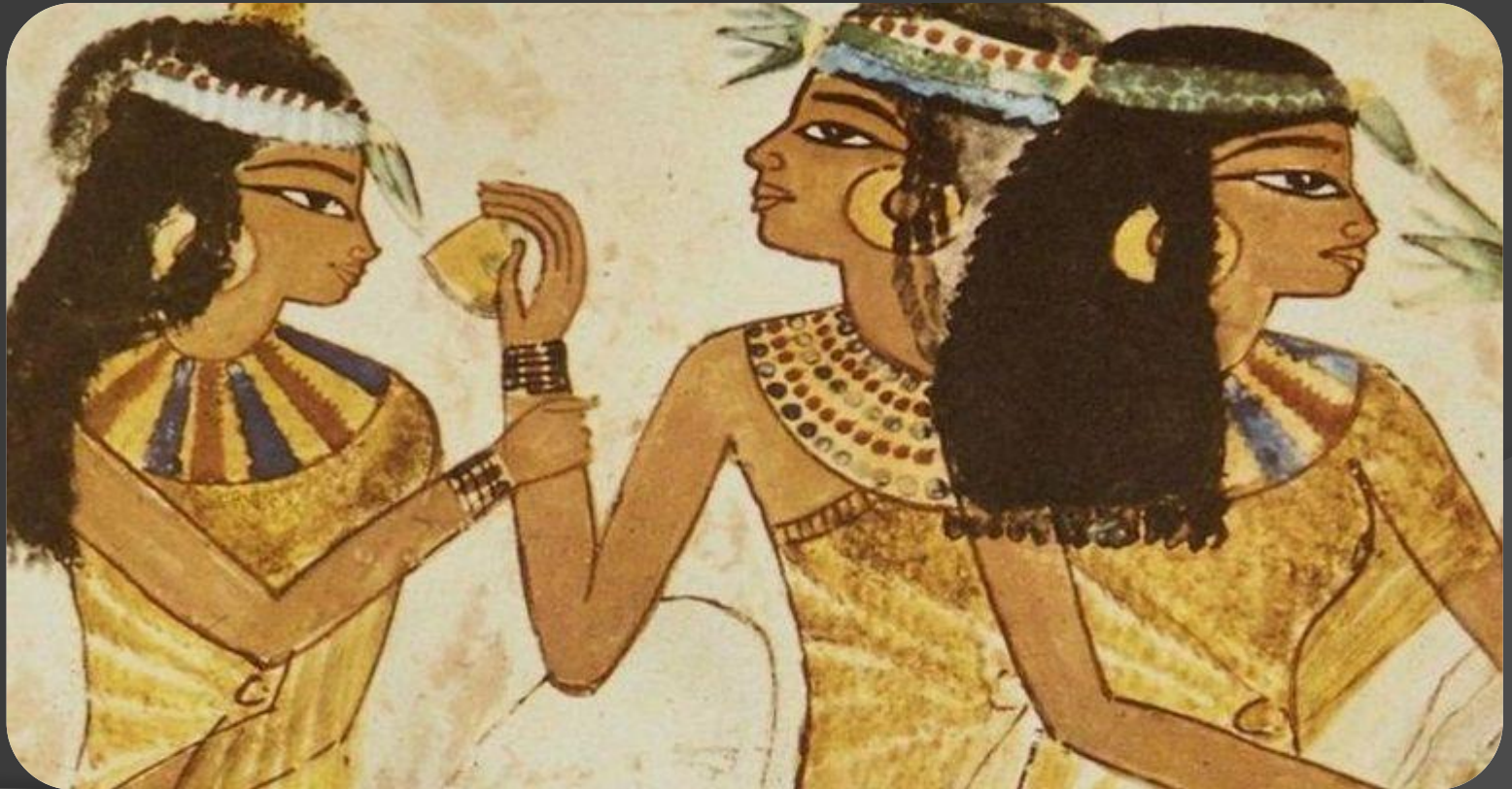
Мумии





В московском Мавзолее до сих пор хранятся мумифицированные останки Владимира Ленина, в Китае можно увидеть мумию политика Мао Цзэдуна,

- ◎ Благовония играли важнейшую роль в *религиозных* празднествах, устраиваемых в честь многочисленных богов. В ритуалах применяли воскуривание и жертвоприношение.



- ◎ Ароматические масла ведут себя по-разному и по-разному воздействуют на человеческий организм и фармакологически, и психологически, и физиологически.



- ◎ Различные ароматы влияют на эмоции человека, его скрытую агрессию и на самочувствие в целом.

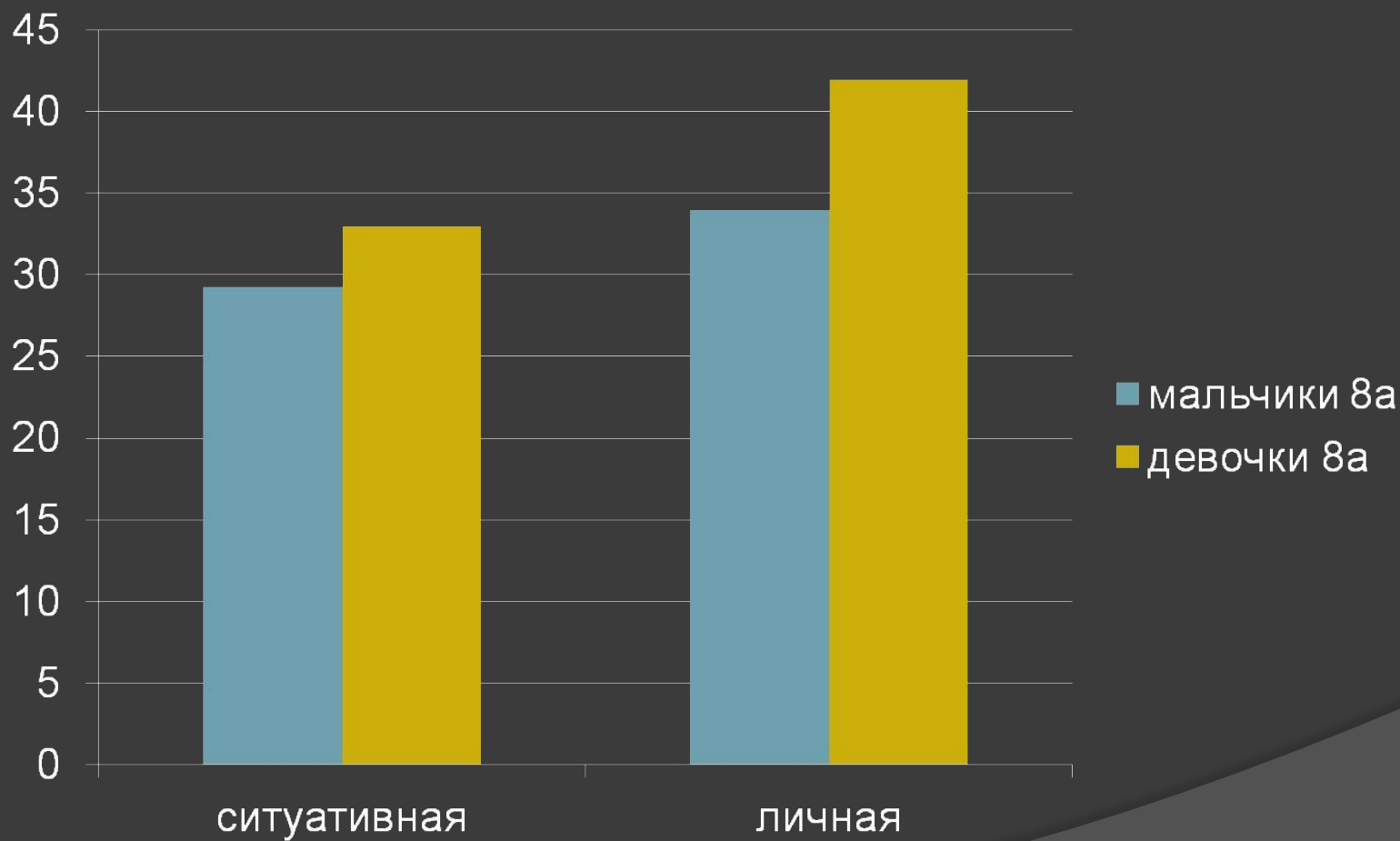


- ◎ Запахи способны влиять на настроение человека и помогать в создании нужной атмосферы. Чтобы закрепить хорошее настроение, люди стараются окружить себя приятными запахами.

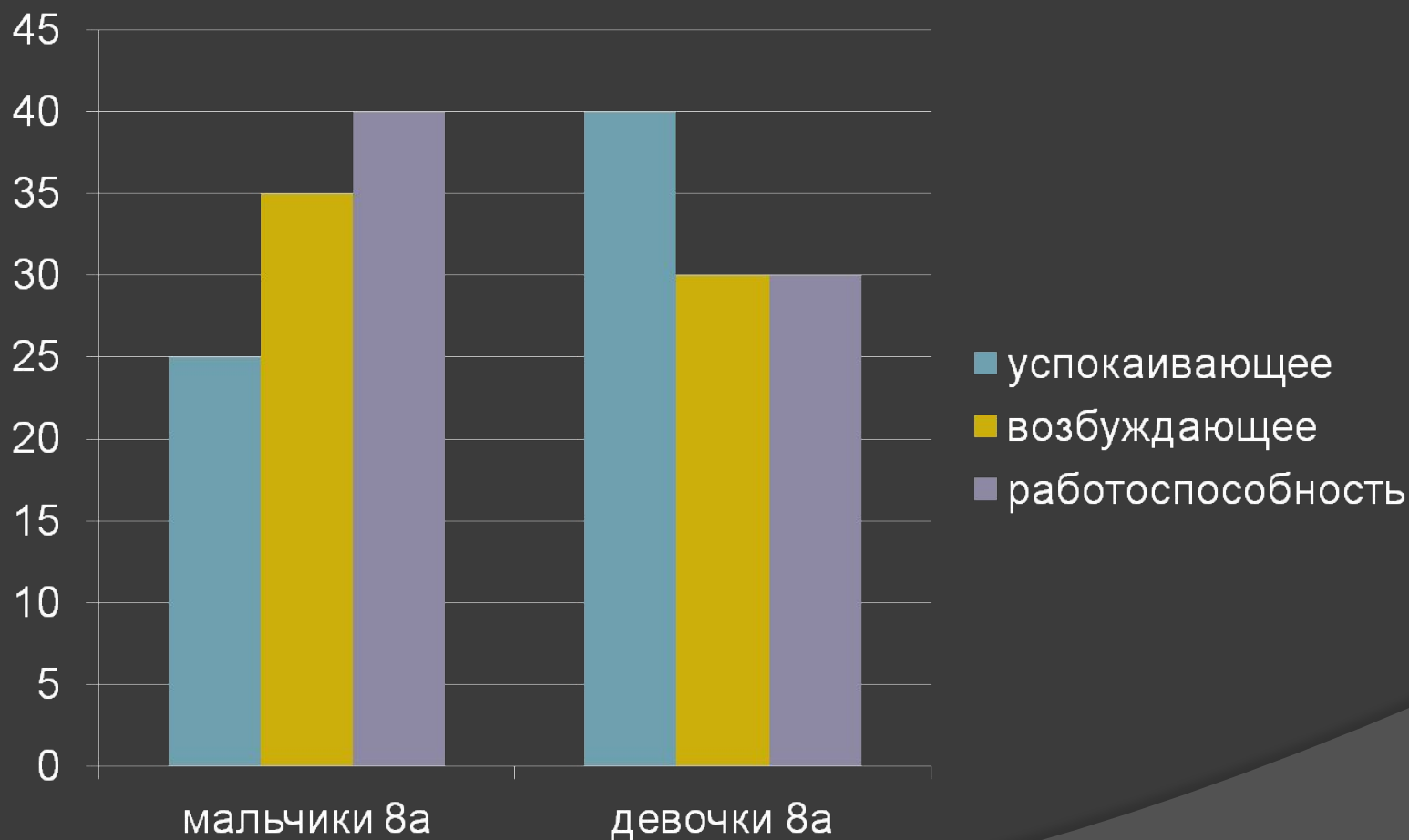




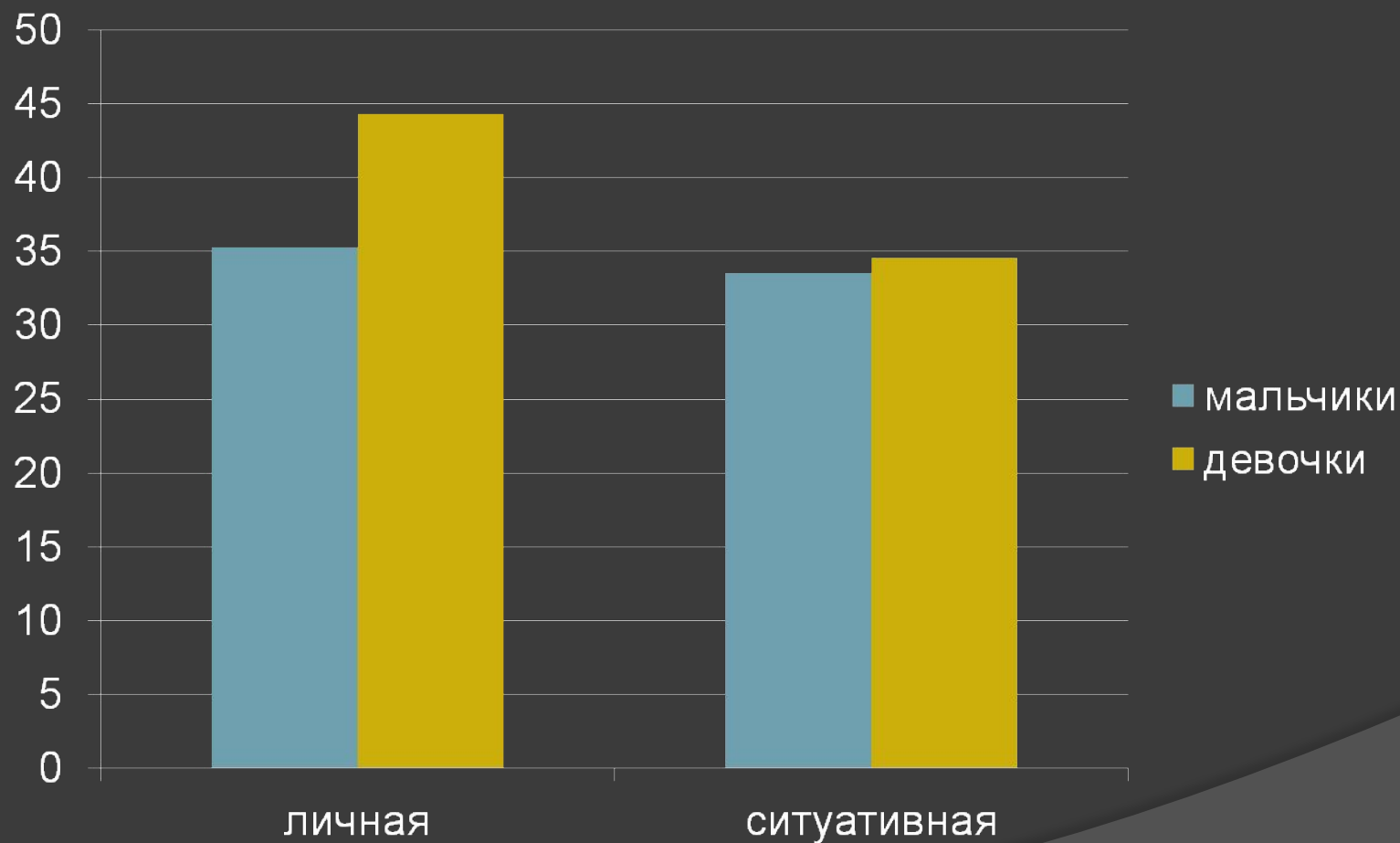
Тревожность 8а



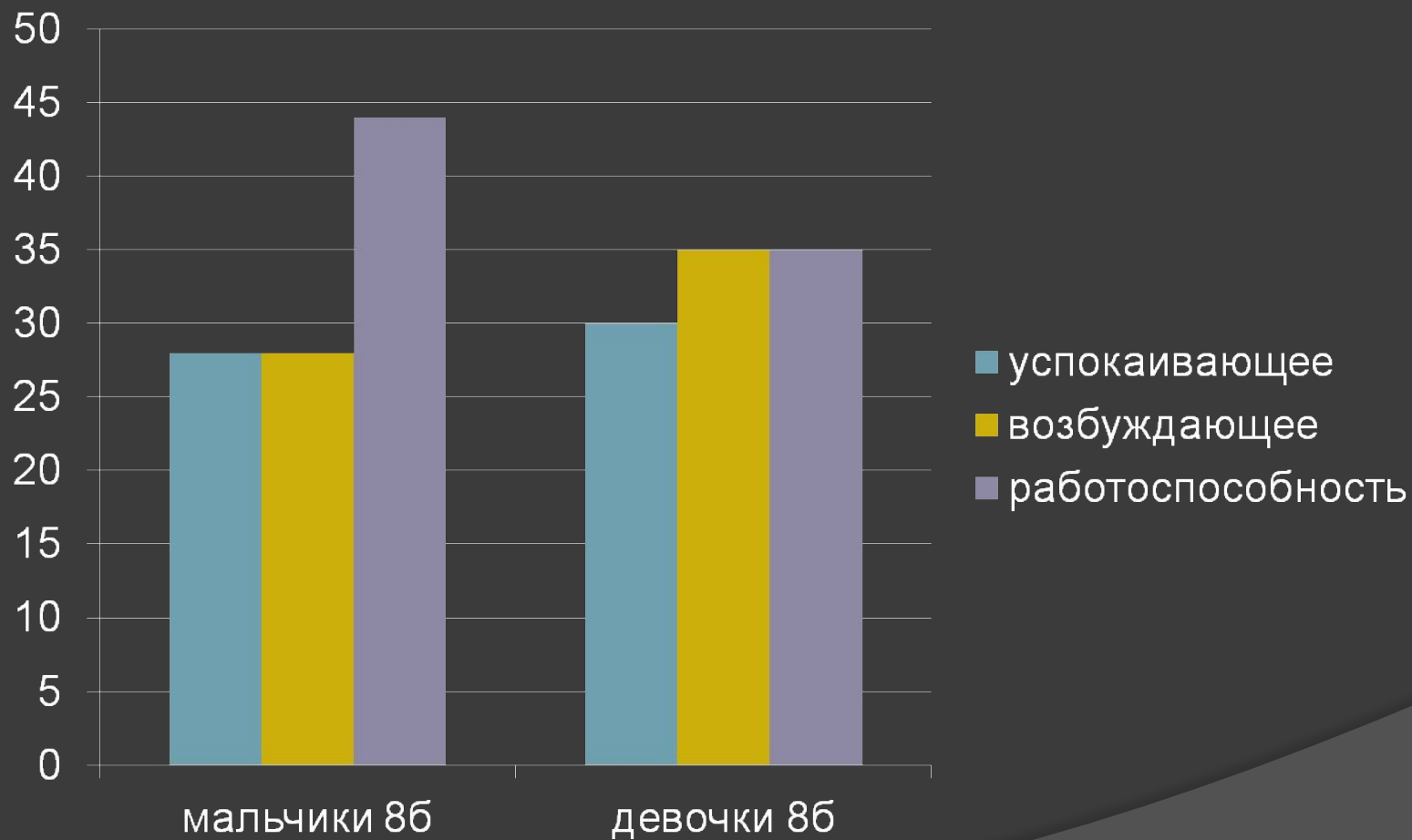
В процентном соотношении запахов эфирных масел



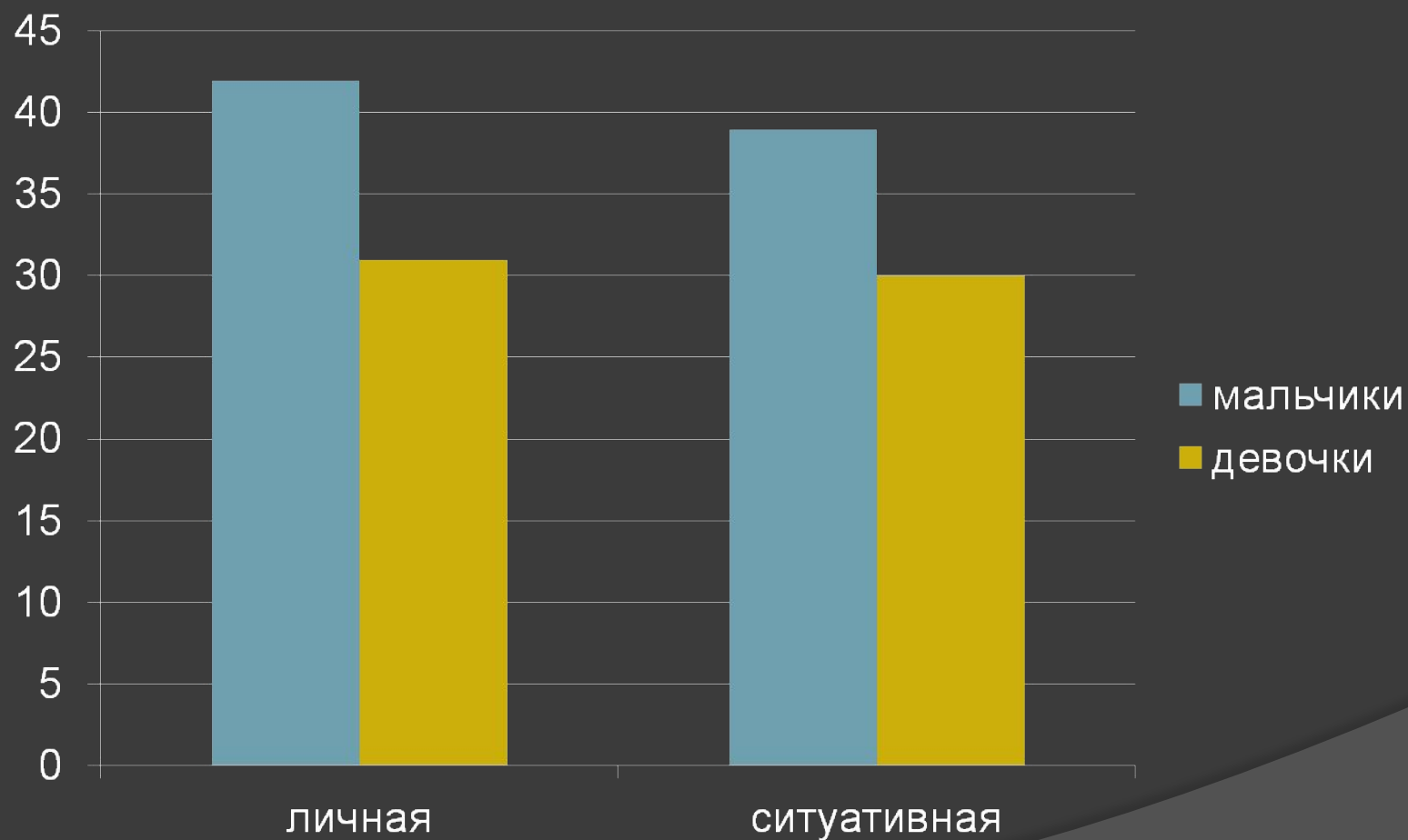
Тревожность 86



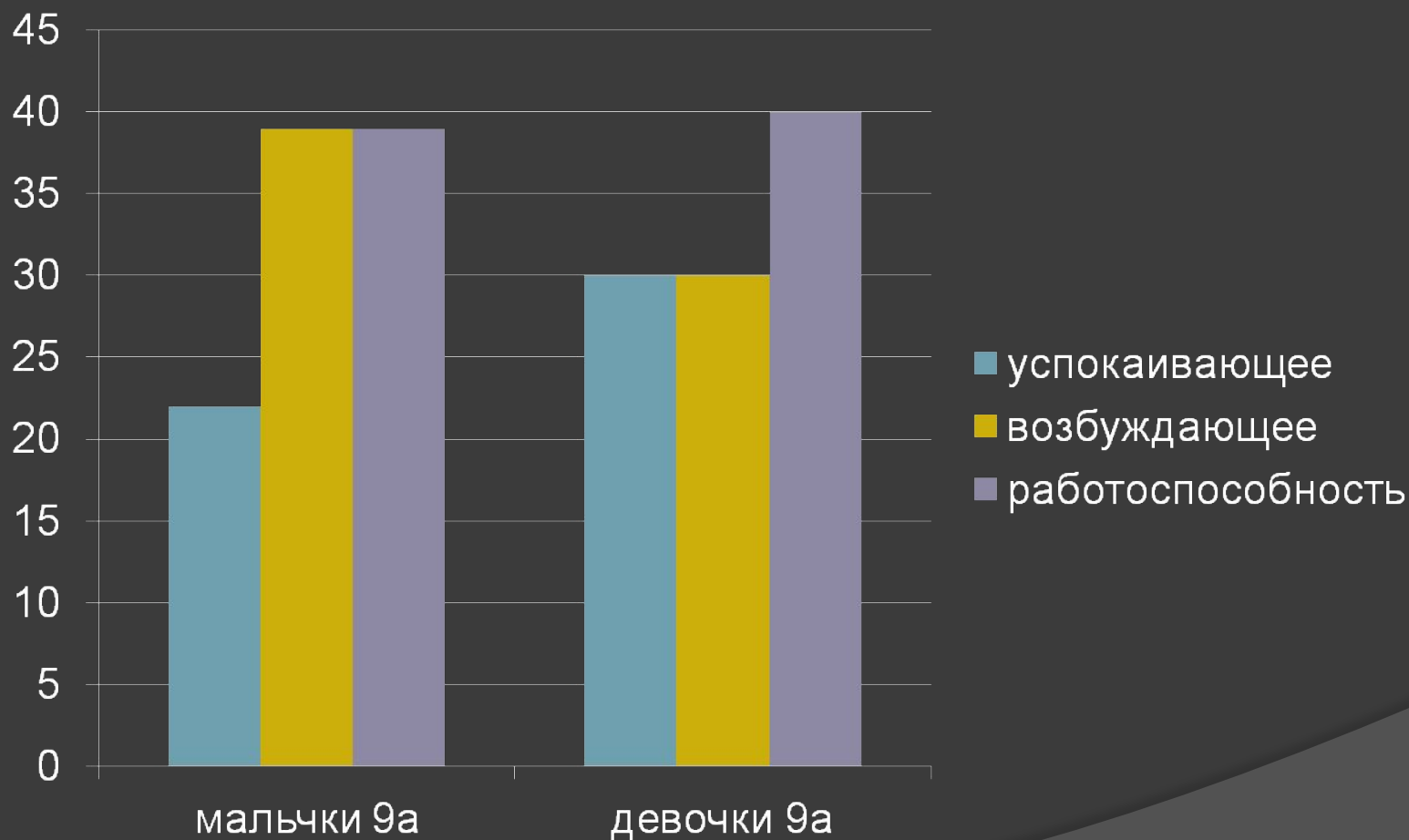
В процентном соотношении запахов эфирных масел



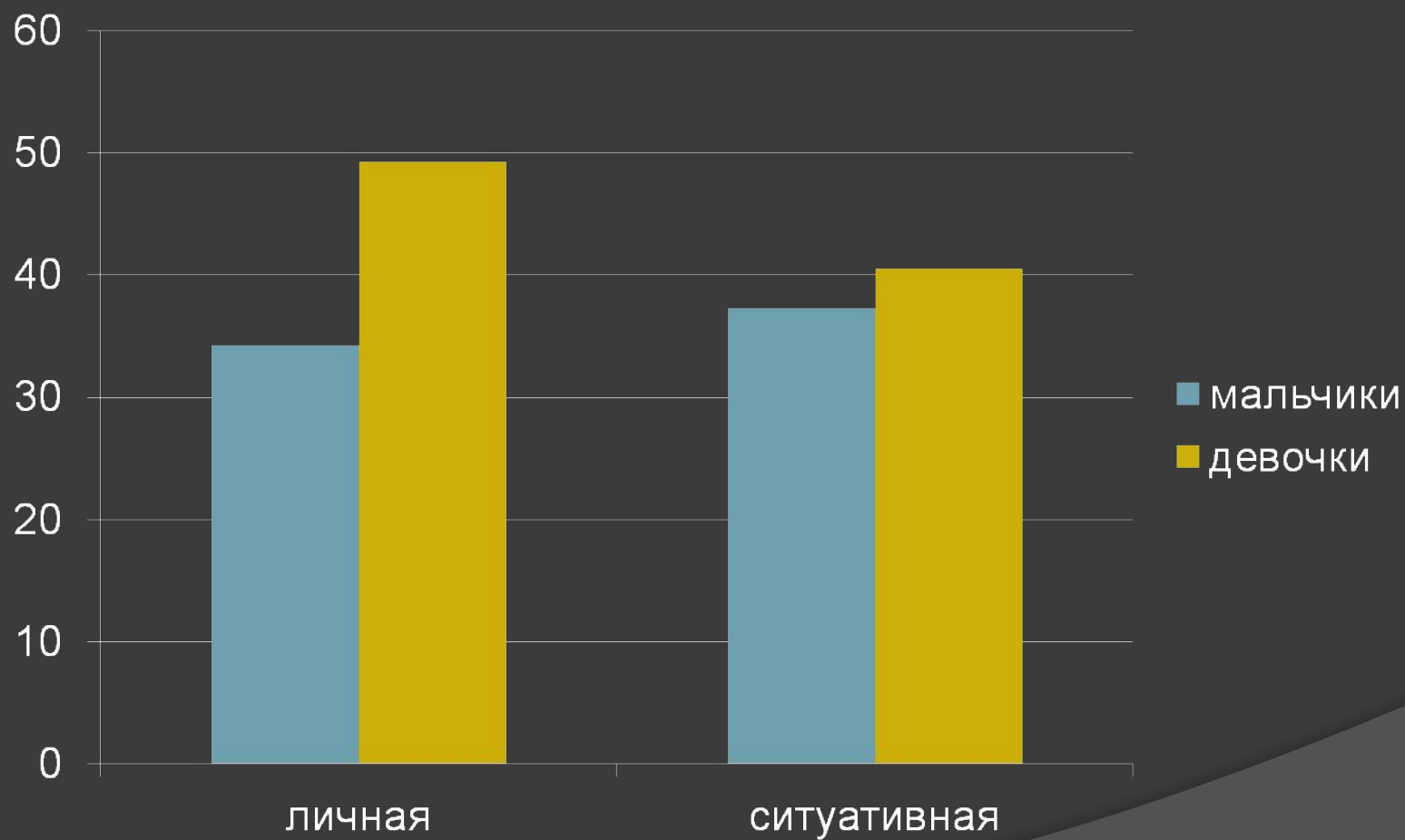
Тревожность 9а



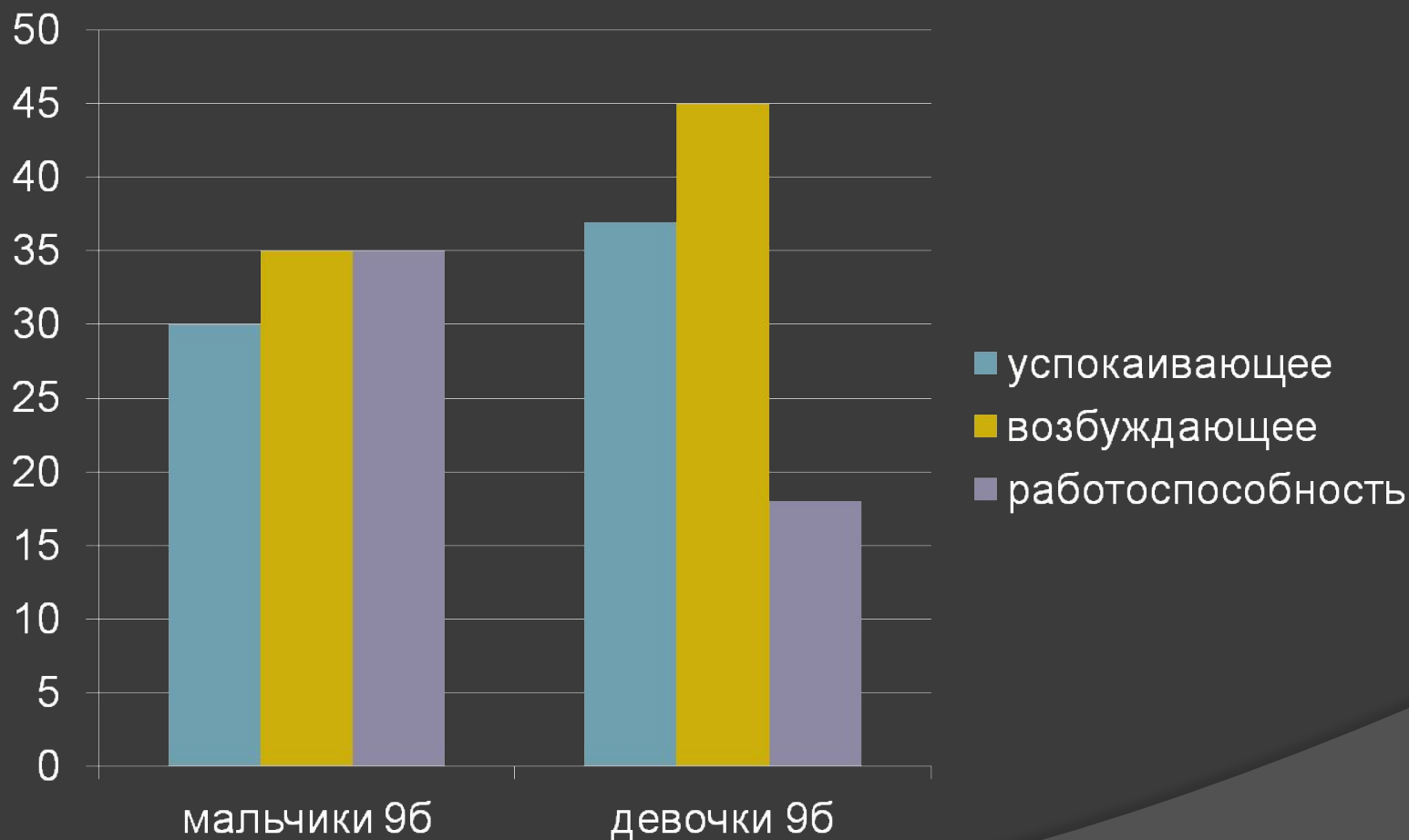
В процентном соотношении запахов эфирных масел



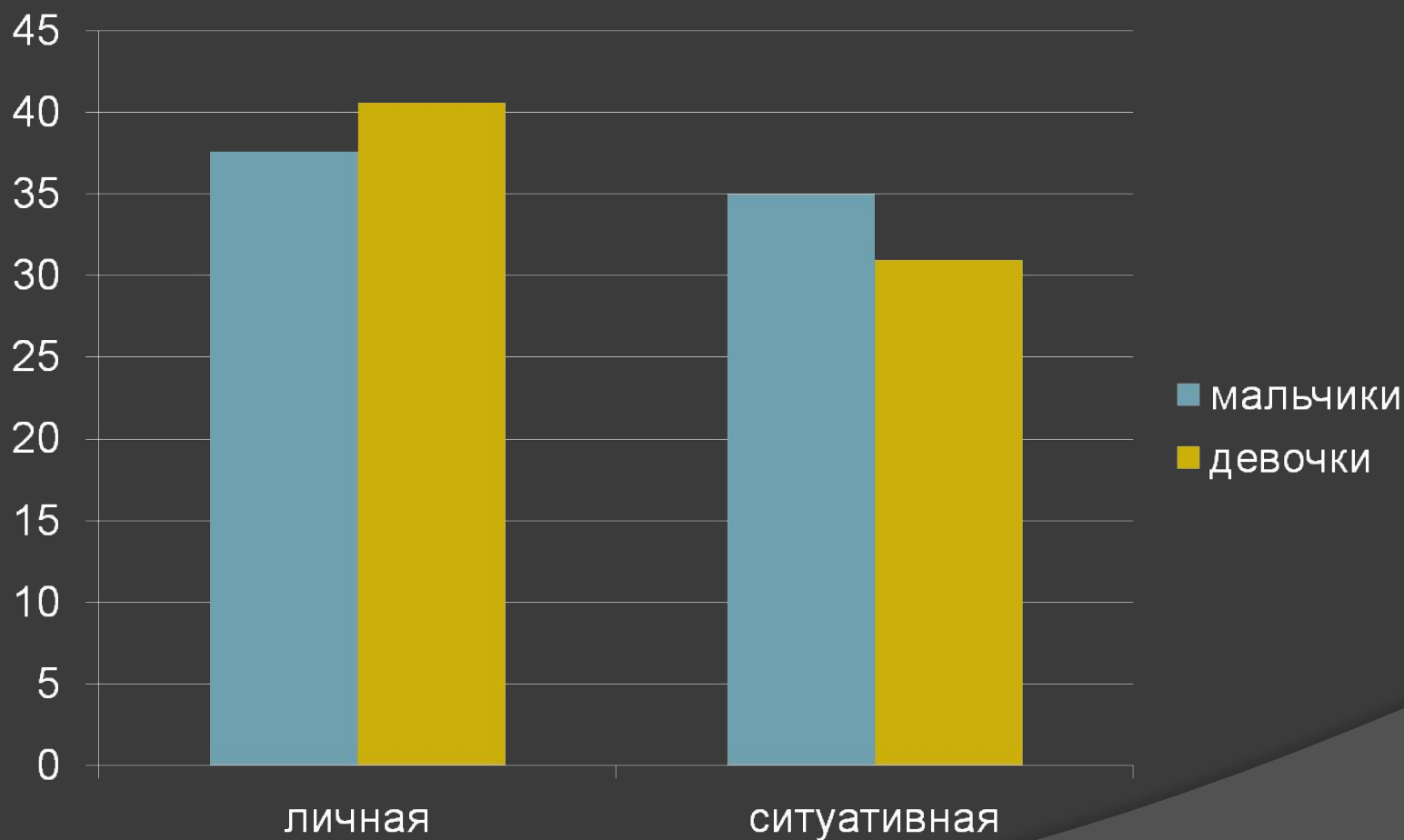
Тревожность 9б



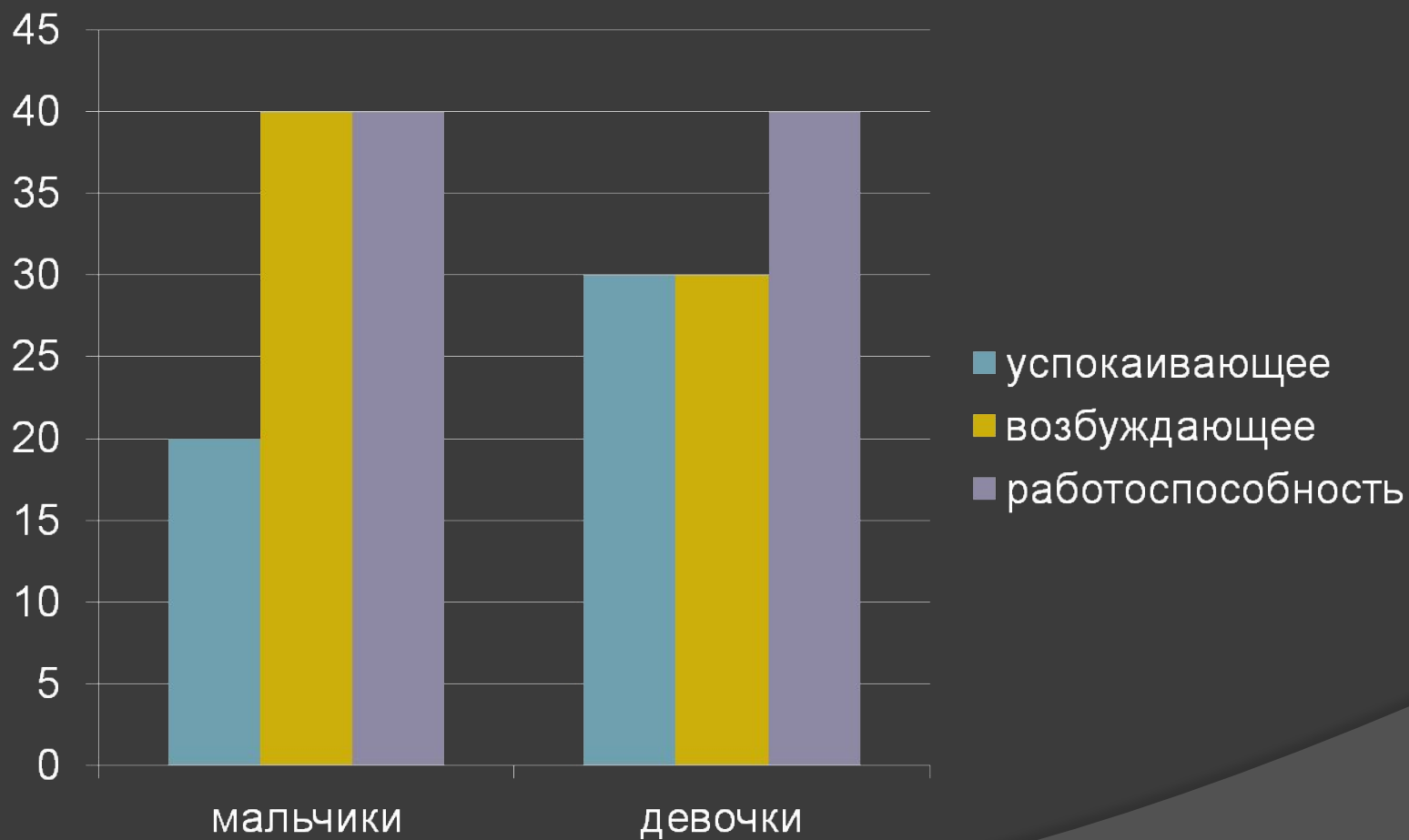
В процентном соотношении запахов эфирных масел



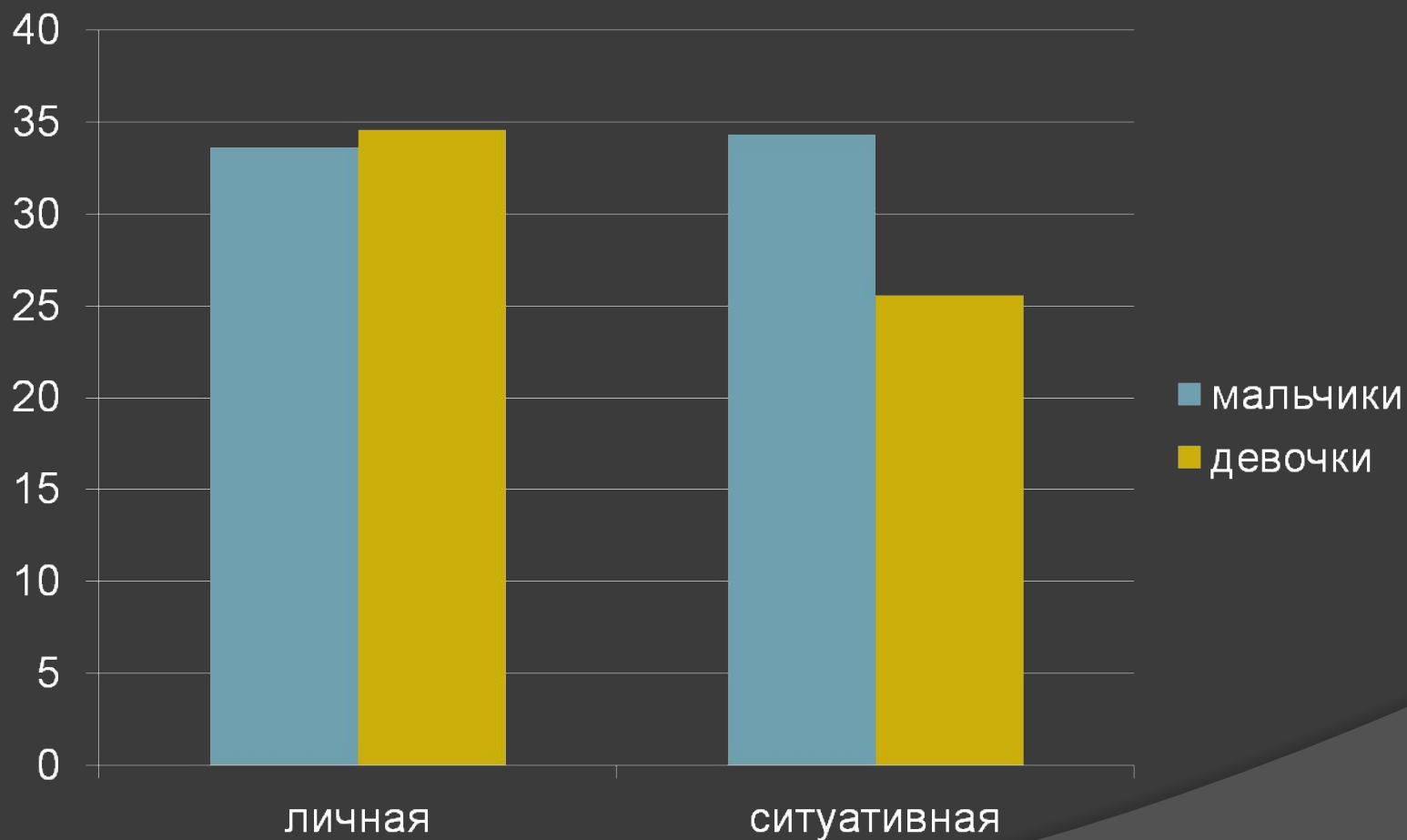
Тревожность 10 класса



В процентном соотношении запахов эфирных масел



Тревожность 11 класса



● Спасибо за
внимание !

● Работу выполняли:

Ученицы МАОУ «Русская
гимназия»

Ильина Екатерина 10 класс

Вербовик Валерия 10 класс

● Руководитель проекта:

Васильчук Любовь

Вениаминовна