

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГБУЗ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №1 МЗ РБ  
ГБУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

## Цветовая гамма на рабочем месте

памятка для населения



Уфа-2016

## Влияние цвета на психику

Цветотерапия – это древнейшая наука. В современном мире цветотерапия – это один из разделов психотерапии. Методов цветового воздействия – великое множество. Применять цветотерапию можно не только с подачи и помощью специалистов, но и самостоятельно. Для этого необходимо лишь знать какой цвет каким действием на человека обладает.

Влияние цвета на трудоспособность человека достаточно активно изучается и внедряется во многих крупных компаниях. Цветовая гамма помещения может достаточно сильно повлиять на ход бизнес-процессов, работоспособность сотрудников, результаты переговоров с заказчиками и партнерами. Очень жаль, что многие бизнесмены не придают этому достаточного значения.

Рассмотрим влияние цвета на эффективность работы. Давно известно, что разные цвета по разному влияют на наше настроение и другие психофизиологические процессы. И на работоспособность каждый цвет влияет по своему и это влияние необходимо учитывать при стимулировании трудовой деятельности.

### **Влияние основных цветов на работоспособность:**

- **красный** активизирует все функции организма. На короткое время увеличивает мышечное

напряжение (допинг), повышает давление и ускоряет ритм дыхания.

- сочетание **красного** и **сине-зеленого** цвета стимулируют общую работоспособность;

- **оранжевый** оказывает тонизирующий эффект, действует в том же направлении, что и красный, но не так резко.

- **желтый** благоприятен для умственной деятельности.

- **желтый** или **желто-зеленый** с **оранжевым** снимают умственное утомление;

- **зеленый** цвет относится к физиологичным, оказывает освежающее и одновременно успокаивающее действие на организм, действует противоположно красному;

- **голубой** – успокаивающий цвет, снижает мышечное напряжение, понижает кровяное давление, замедляет ритм дыхания, понижает температуру тела, освежает, настраивает на терпение, снижает аппетит.

- **синий** – успокаивающее действие переходит в угнетающее, способствует торможению функций физиологических систем человека, рассеивает внимание, снижает работоспособность.

**Цветовое оформление места**, где вы работаете также оказывает существенное влияние на работоспособность.

Кроме того, различные цвета можно использовать и в планировании рабочего места. Преобладание какого-либо цвета (или сочетания цветов) в оформлении помещения создает определенную **эмоционально-деловую среду**. Переход в помещении от желтого цвета к синему успокаивает. Белый люминесцентный

цвет раздражающе действует на нервную систему, а желто-оранжевый свет ламп способствует творческому мышлению и хорошему настроению. Каждый из цветов несет свою эмоциональную нагрузку, которую необходимо учитывать при стимулировании трудовой деятельности. Так, сочетание красного и сине-зеленого цвета стимулируют общую работоспособность. Желтый или желто-зеленый с оранжевым снимают умственное утомление, а желтый цвет отдельно способствует умственной деятельности. Голубой цвет рекомендуется в комнатах детского труда, розовый – в сварочном цехе, синий – в токарном. В целом, во время работы наиболее оптимальны желто-зеленые тона в различных сочетаниях и оттенках.

Умелое использование цветовой палитры может повысить эффективность вашей работы, улучшить самочувствие и настроение.

Составитель: врач-психиатр 2 кат. АПНО №34

Хакимова Г.Ф.

ГБУЗ РЦМП з.95 т.1000экз., 2016г.