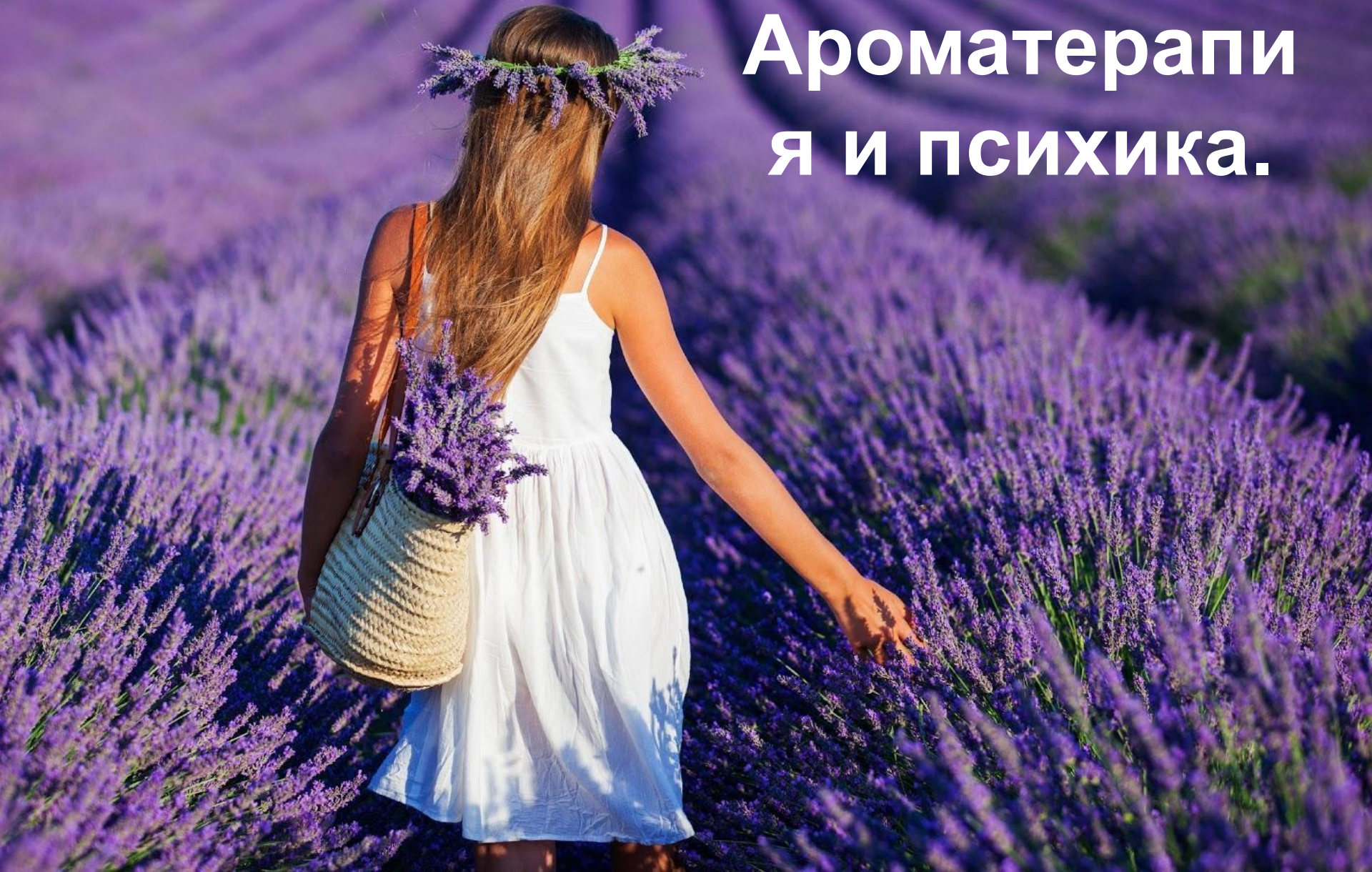


# Лекция 3. Ароматерапи я и психика.



# Психотипы

- Тревожно-мнительный
- Гипертим
- Гипотим
- Паранойял
- Шизоид
- Эпилептоид
- Эмотив
- **Истероид – основной психотип современности «человек красивый»**

**Аромадиагностика – диагноз психического состояния с помощью эфирных масел.  
(метод Сакова И.В.)**

**Аромадиагностика основана на главном свойстве эфирных масел.**

**Эфирные масла - биорегуляторы. Человек только выбирает для себя необходимый биорегулятор подсознательно.**

**Пациент выбирает ЭМ по степени приятности. Каждый человек выбирает свой индивидуальный запах или сочетание запахов, необходимое на данный момент.**

## **Методика проведения аромадиагностики.**

**Средством аромадиагностики являются эфирные масла. Для этого иметь минимальный набор ЭМ.  
15-30 ЭМ.**

**В начале выявляются основные жалобы. Затем предлагаются ЭМ для диагностики, такие, которые соответствуют жалобам.**

**Например, при жалобах на постоянную усталость, слабость, утомляемость, предлагаются ЭМ: стимулирующее, адаптогенное, расслабляющее. При стрессовых состояниях предлагаются адаптогены, релаксанты, стабилизирующие эмоции.**

**Пациент выбирает ЭМ, приятные для него по запаху. Выбранную группу предлагается расставить по степени приятности. Определяется масло, которое нравится сейчас больше всех – 1 место. Остальные, приятные на запах ЭМ, расставляются по степени убывания. Нужно 5 мест.**

## **Ассоциативный тест.**

**Пациент в течение нескольких минут вдыхает эфирное масло , записывая или проговаривая возникающие при этом ассоциации.**

**Ароматерапевт может задавать вопросы:**

- Какую ситуацию напоминает Вам этот запах?**
- С чем можно связать этот аромат?**
- Какие эмоции вызывает у Вас этот запах?**
- Какими словами можно назвать этот запах?**

**1 место** занимает ЭМ, определяющее основное нарушение. Это состояние наиболее актуально в настоящий момент, оно обычно осознается и предъявляется в виде жалобы.

**2 место** дополняет описание основной проблемы, указывает на второй слой проблемы и следующий этап воздействия в ходе ароматерапии.

**3 место** – третий, глубинный уровень проблемы, уровень бессознательной причины психической патологии.

**4-5 места** расширяют описание психического состояния, уточняя степень нарушения.

**Степень нарушения описывается в баллах.**

**1 место – 5 баллов,**

**2 место – 4 балла,**

**3 место – 3 балла,**

**4 место – 2 балла,**

**5 место – 1 балл.**

**Полное количество баллов за место присваивается свойствам, выраженным в сильной степени.**

**Например, сильный стимулятор на 1 месте – 5 баллов стимуляции.**

**Если свойство ЭМ выражено в средней степени, то количество баллов уменьшается в 2 раза. Например, средний стимулятор, занявший 2 место, оценивается в 2 балла.**

**Если свойство проявляются в низкой степени, баллы не присваиваются.**

**Определяется суммарное количество баллов по основным направлениям действия: стимуляция, адаптация, гармонизация психического состояния, стабилизация эмоций, релаксация.**

- 1 место – розмарин - сильный стимулятор и адаптоген, 5 баллов стимуляции и 5 баллов адаптации.
- 2 место – грейпфрут – стимулятор средней силы, 2 балла стимуляции, адаптоген средней силы – 2 балла адаптации.
- 3 место – пачули, сильный релаксант – 3 балла релаксации. Характеризует необходимость расслабления. Это состояние пока не осознается как необходимое, но показывает глубинный слой проблемы, которую нужно решать после восполнения адаптационных ресурсов и стимуляции.
- 4 место – кедр – показывает необходимость адаптации – 2 балла, и стимулятор средней степени – 1 балл
- 5 место – лаванда – сильный релаксант – 1 балл релаксации. Так же 0.5 балла адаптации, т.к. лаванда – адаптоген средней силы.

**Итого:**

**Стимуляция :  $5+2+1=8$  баллов.**

**Адаптация:  $5+2+2+0,5 = 9,5$  баллов.**

**Релаксация  $3+1=4$  балла.**

**Стабилизация эмоций – 0 баллов.**

**Гармонизация психического состояния – 0 баллов.**

**Учитывая жалобы пациента на быструю утомляемость, усталость, снижение работоспособности, чувство тяжести в теле. Длительность проявления – несколько недель, постепенно ухушается. Говорит спокойным голосом, речь замедленна, на вопросы отвечает с задержкой.**

**Диагноз: астеновегетативный синдром.**



## **Экспресс-аромадиагностика.**

**Один из вариантов аромадиагностики – выбор одного масла, которое наиболее приятно. Оно должно нравиться в превосходной степени, по сравнению с остальными. Здесь невозможно выявить полную картину психического состояния, зато видны основные моменты.**

**Существуют отдельные диагностические показатели для каждого ЭМ.**

**Анис** - нервное напряжение, повышенная возбудимость, работоспособности, депрессия, снижение невротическая.

**Апельсин** – депрессивный синдром, тревожность, эмоциональная лабильность, переутомление.

**Базилик** – синдром хронической усталости, астения, нервное истощение, депрессивные расстройства средней силы, тревожность.

**Бергамот** - стрессовые состояния, беспокойства, усталости, депрессивный

**Вербена** - депрессивный невроз, эмоциональная нестабильность, шоковое или стрессовое состояние, нарушения сна.

**Гвоздика** - переутомление, выраженная астения, снижение концентрации внимания, объема памяти.

**Грейпфрут** - депрессивный синдром, невротическая депрессия, астенические и стрессовые состояния средней степени.

**Душица** - стрессовые и постстрессовые реакции, внутреннее напряжение, истероидные реакции, страхи, неврозы.

**Ель** акклиматизация, адаптация, стресс и постстрессовые расстройства, средней степени астения, тревожность.

**Жасмин** – эмоциональная нестабильность, стресс, шок, нарушения сексуальной сферы, депрессия.

**Иланг-иланг** – нарушения сексуальной сферы – фригидность, импотенция, иногда - сексуальная неудовлетворенность, депрессивное расстройство, астено-депрессивное состояние, постстрессовые

**Имбирь** – утомляемость астения, снижение работоспособности, неуверенность.

**Иссоп** – психологический или духовный кризис, фрустрация, эмоциональная нестабильность, истероидные реакции.

**Камфора** – стресс, постстрессовые реакции, выраженная астения, переутомление, синдром хронической усталости, легкое депрессивное состояние.

**Каяпут** – акклиматизация, адаптационные нарушения, астения средней силы, постстрессовые расстройства.

**Кедр** – стрессовые и постстрессовые реакции, синдром хронической усталости, акклиматизация, адаптивные нарушения, тревожность.

**Кипарис** – астенический синдром, акклиматизация, адаптационные нарушения, стрессовые реакции.

**Кориандр** – постстрессовые состояния, астенические реакции средней силы, неврастения, депрессивные состояния

**Корица** – астено-невротические состояния,  
тревожность, утомляемость,  
неврастения.

**Лаванда** – депрессивный невроз,  
постстрессовые реакции, тревожность,  
нервное напряжение, меланхолия,  
шоковые реакции, неврастения.

**Ладан** – психологический или духовный  
кризис, фрустрация, неврастения,  
неврозы, постстрессовые реакции,

**Лайм (Лиметт)** – снижение работоспособности, астения, нервное напряжение, истощение.

**Литцея Кубеба** – выраженная астения, переутомление, акклиматизация, адаптационные нарушения, депрессивный синдром.

**Лемонграсс** – снижение работоспособности, концентрации внимания, астения, синдром хронической усталости.



**Лимон** – депрессивные состояния, средней степени астения, невротические расстройства, легкие нарушения адаптации.

**Мелисса** – тревожность, нарушения сна, невротические расстройства, стресс, неврастения, раздражительность.

**Мирра** – психологический или духовный кризис, депрессивные расстройства средней степени, постстрессовые состояния.

**Мирт** – адаптационные реакции, стресс, постстрессовые состояния, астения.

**Можжевельник** – адаптационные нарушения, стресс и постстрессовые реакции, синдром хронической усталости, неврастения.

**Морковь** – усталость, адаптационные нарушения, стресс, неуверенность.

**Мускатный орех** – беспокойство, постстрессовые состояния, истероидные реакции, астения средней степени.

**Мята перечная** – адаптационные нарушения, перевозбуждение, невротические расстройства, астения

**Найоли** – стресс, постстрессовые состояния, адаптационные расстройства, перевозбуждение, акклиматизация, раздражительность.

**Нероли** – эмоциональная лабильность, тревожность, шоковые, истероидные реакции, усталость, депрессивные проявления средней степени.

**Пальмароза** – стресс, постстрессовые реакции, астения и депрессия средней степени, фрустрация, адаптационные нарушения.

**Пачули** – стресс, постстрессовые расстройства, депрессивный синдром, тревожность, нерешительность.

**Перец черный** – астенические состояния, неврастения, синдром хронической усталости, легкие депрессивные расстройства.

**Петитгрейн** – эмоциональная лабильность, тревожность, переутомление, постстрессовые реакции, неуверенность.

**Пихта** – адаптационные нарушения, стрессовые и постстрессовые реакции, неврастения, тревожность., астено-депрессивные состояния.

**Роза** – эмоциональная лабильность, шоковые реакции, депрессивные неврозы, астения

**Розмарин** – выраженная астения, адаптационные нарушения, неврастения, акклиматизация, переутомление, легкие депрессивные расстройства.

**Розовое дерево** – перевозбуждение, тревожность, стресс, постстрессовые состояния, депрессия.

**Ромашка** – шоковые реакции, стресс, раздражительность, перевозбуждение, легкие депрессивные расстройства, нарушение сна, невротические расстройства.

**Сандал** – психологический духовный кризис, фрустрация, раздражительность, несп

**Сосна** – нарушения адаптации, постстрессовые состояния, астения, акклиматизация, раздражительность.

**Тимьян** – эмоциональная лабильность, утомляемость, снижение работоспособности, перевозбуждение, неврастения.

**Туя** – эмоциональная лабильность, постстрессовые реакции, астенические состояния средней силы, беспокойство.

**Фенхель** – невротические расстройства, тревожность, неуверенность, легкие формы депрессии.

**Цитронелла** – выраженные астенические состояния, слабость, неврастения, депрессивные расстройства средней степени.

**Чайное дерево** – нарушения адаптации, астения, постстрессовые состояния, шоковые реакции, тревожность, легкие формы депрессии.

**Шалфей мускатный** – невротические расстройства, истероидные реакции, страхи, тревожность, депрессивный синдром.

**Эвкалипт** – адаптационные нарушения, астения

**Существует ряд состояний, когда ароматодиагностика не проводится:**  
**аллергические реакции,**  
**непереносимость ЭМ, ОРЗ, ОРВИ,**  
**гайморит, синусит, аносмия и гипоосмия**  
**, выраженный ринит, приступ**  
**бронхиальной астмы, острые**  
**психические состояния.**

**В педиатрии используется очень низкая концентрация ЭМ. Масла наносят на палочки, одинаковые игрушки из пористого материала и т.д. Предметы предлагаются ребенку на выбор.**

**Кроме вышеизложенного в ароматерапии можно направленно влиять на**



# ***Влияние стресса на организм.***

## ***Условия создания стресса:***

- 1) Новизна и внезапность;***
- 2) Сложность и трудность (сколько времени на решение задачи);***
- 3) Значимость и ответственность.***

# Гормоны стресса.

- **Адреналин** относят к основным гормонам стресса. Он характеризуется комплексным воздействием на организм. На его плечах лежит важнейшая задача по восстановлению мышц и возвращению их в привычный режим работы. Благодаря адреналину регулируется частота сокращения сердечной мышцы. Он оказывает влияние на работу органов ЖКТ и кровеносных сосудов.

- **Бета-эндорфин.** В промежуточном отделе гипофиза производится выработка данного гормона. Он ответственен за то, чтобы позволить человеку пережить стресс. Оказываемый им эффект: противошоковое; анальгезирующее (обезболивающее); тонизирующее действие.
- **Тироксин.** Его синтез осуществляется в щитовидной железе. Психическая деятельность, активность и легкость людей напрямую зависят от него. В момент, когда человек испытывает сильный стресс, Тироксин способствует повышению артериального давления. Он ускоряет процесс обмена веществ, скорость мышления, частоту сердечных сокращений.

- **Норадреналин** сопровождает стресс, параллельно увеличивает двигательную активность. Влияние норадреналина отмечается и на сенсорное восприятие, и степень активности мозга. Специалисты отмечают обезболивающий эффект норадреналина в экстремальных ситуациях. Он является своего рода анальгетиком, подавляющим боль. Вот почему человек, пребывающий в состоянии аффекта, на протяжении короткого времени способен позабыть о любых травмах и плохом самочувствии.

- **Кортизол** отвечает за регуляцию инсулина и глюкозы, а также их нормальную выработку. В напряженном состоянии заметно увеличивается уровень гормона. При сохранении стабильно высоких отметок возникает гипертония, повышенный уровень сахара и сбой в работе щитовидной железы. Длительное влияние кортизола приводит к таким негативным последствиям, как пониженный иммунитет, увеличение хрупкости костей и разрушение тканей. Неблагоприятное воздействие кортизола может находить выражение в увеличении аппетита и появлении жировых складок. Человек, желающий похудеть и имеющий высокий уровень данного гормона, вряд ли сможет избавиться от ненавистных килограммов. В первую очередь, ему необходимо привести в норму работу гормональной системы.

- **Пролактин** - гормон, который вырабатывается в гипофизе. Напрямую отвечает за функцию мочеполовой системы. Регулирует все существующие виды метаболизма. В случае стресса моментально повышается. Патологические процессы в виде гипотериоза, анорексии, поликистоза яичников, цирроза печени являются прямым результатом гиперпролактинемии, вызванной регулярными нервными напряжениями.

# Виды стресса.

- **Стресс это состояние, при котором активизируется работа надпочечников.**
- **Данная реакция может быть:**
  - 1) Положительной.** В этом случае она носит название **эустресс**. Появляется неожиданный повод для радости, допустим, в результате встречи с давним другом или после получения неожиданного подарка. Выброс стрессовых гормонов наблюдается и во время соревнований у спортсменов, когда они испытывают жажду победы. Такие реакции не оказывают отрицательного воздействия на здоровье. Напротив, именно в состоянии эустресса люди совершали большинство подвигов, значительных открытий.
  - 2) Отрицательной.** Это уже **дистресс**. Такая реакция может навредить здоровью.

- **Дистресс**, в свою очередь, делят на:
  - 1) **Нервно-психический**. Он бывает информационным и психоэмоциональным. В первом случае причиной выступает избыток информации. Характерен для людей, которые постоянно работают с большим объемом данных. Во втором случае провоцируют состояние сильный гнев, ненависть, обида.
  - 2) **Физический**. Он бывает температурным, пищевым, болевым, цветовым. Температурная реакция формируется, как ответ на воздействие экстремально низких или высоких температур. Пищевая реакция отмечается при голоде или же вынужденном употреблении продуктов, которые не нравятся человеку. Болевой дистресс служит ответной реакцией на травму, ощущение боли. Световой формируется, если человеку приходится долгое время пребывать в освещенном помещении, допустим, в условиях жизни полярного дня.



# Действие стресса.

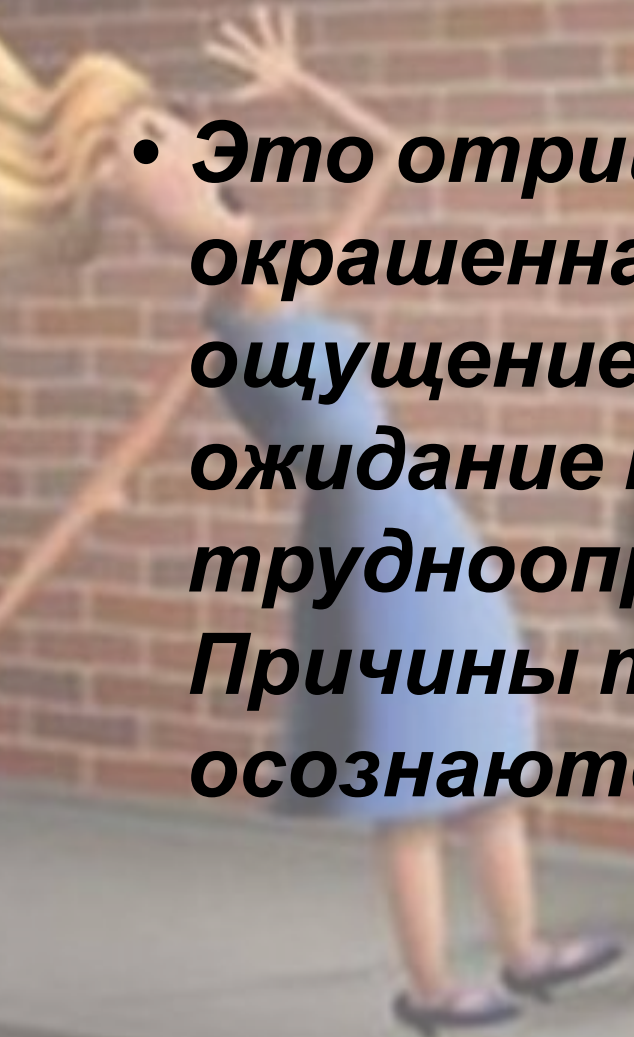
- Снижение притока крови к мозгу;
- Спазмы;
- Снижается активность лобной доли, гиппокампа, миндалевидного тела.
- Снижение памяти, ухудшение речи и мышления, когнитивных способностей.
- Повышение давления;
- Ухудшение ориентации в пространстве;
- Активизация лимбической системы – эмоциональные решения.

# Снимают стресс:

- Бергамот, апельсин, грейпфрут, мандарин, лайм, лимон, пихта, можжевельник, сосна, кедр, кипарис, мирт, эвкалипт, чайное дерево, каяпут, неролина, розалина, найоли, пальмароза, мята и другие масла-адаптогены.

# Тревога.

- Это отрицательно окрашенная **эмоция**, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия. Причины тревоги обычно не осознаются.



1. Ощущение тревоги часто связано с изменением работы сердечно-сосудистой системы:

- проверить пульс;
- проверить артериальное давление;
- если есть ли боль за грудиной – нужно снять ЭКГ.

2. Также имеют значение микроэлементы магний и калий и витамины группы В – при их недостатке возникает чувство тревоги. Это часто проявляется в период с середины января по конец апреля. Также после сильной интоксикации (алкоголь, лекарства, пища) или в период ПМС, климакса.

3. Также тревога может проявляться длительное время после сильного стресса.

4. Усиление функции щитовидной железы.

# Эфирные масла.

- **Нероли эфирное масло – самое сильное противотревожное средство, вдыхать.**
- **Бергамот эфирное масло – снимает стресс, вдыхать.**
- **Роза эфирное масло – вызывает чувство легкой эйфории, вдыхать, пить по 1 капле 1-3 раза в день.**
- **Бобы тонка абсолют – вдыхать.**
- **Петитгрейн эфирное масло – вдыхать.**
- **Полынь эфирное масло – при сильном стрессе.**
- **Иланг-иланг – вызывает чувство легкой эйфории.**
- **Жасмин абсолют – улучшает работу щитовидной железы, вдыхать. В этом случае также травяные успокоительные чаи.**
  
- **Все цветочные масла и абсолюты – выбрать, какие больше нравятся.**
- **(Тубероза, герань, чампака, османтус, фрагония, вербена, мелисса и др.)**
- **Цитрусовые эфирные масла – выбрать.**
- **Лаванда и шалфей.**
- **Бензоин, дубовый мох абсолюты, ваниль, сандал, кипарис, можжевельник, лаванда и шалфей, ладан, розовое дерево,**
  
- **Из методов лучше всего духи и аромалампа.**
  
- **Зверобой: трава и мацерат.**

# Депрессия.

- **Эндогенная** – вызванная нарушением обмена веществ и другими внутренними причинами, например, заболеваниями или расстройствами психики.
- **Экзогенная** – вызванная внешними причинами.
- С энергетической точки зрения, депрессия – нехватка энергии.

# Три компонента.

- Тревога;
- Сниженное настроение и усталость;
- Вегетативные расстройства.

# Помощь себе.

- 1) При приступах тревоги –  
противотревожные масла.
- 2) Физкультура – после 35 лет снижается  
выработка анаболических гормонов:
  - тестостерон, эстроген, соматотропин,  
инсулин;
  - и повышается выработка  
катаболических  
гормонов (гормонов стресса):
    - кортизол, адреналин, норадреналин,  
ирисин,  
глюкагон.



**3) Питание – увеличить приток витаминов, микроэлементов и белков, ПНЖК – льняное масло. Снизить употребление сахара – разрушает сосуды и кожу, ухудшает кровообращение, питание и снабжение тканей кислородом – отсюда усталость и лишний вес.**

**4) Сон – при недостатке сна организм откладывает больше жировых отложений и повышает выработку гормонов стресса. Одна из главных причин лишнего веса – недостаток сна.**

**5) Отказаться от вредных привычек по-возможности. Курение и алкоголь истощают запасы полезных веществ в организме, особенно магния. Это усугубляет депрессию. Снижение выработки нейротрансмиттеров (дофамин, серотонин, эндорфины и др.) формируют зависимость.**

**6) Следить за осанкой – опущенные плечи, согнутая спина и опущенная голова – увеличение выработки гормонов стресса. «Развернутая» поза, поднятая голова – повышение эстрогена, тестостерона.**

**7) Энергетические практики – помогают повысить энергетический уровень и защиту . При высокой энергетике депрессия невозможна.**

# Ароматы – антидепрессанты.

- Роза, жасмин, иланг-иланг, апельсин, мандарин, грейпфрут, лимон, лайм, петитгрейн, кардамон, анис, кориандр, герань, османтус, тубероза, бергамот, можжевельник, пихта, ель, сандал, мелисса, вербена, литцея-кубеба, мирт лимонный, цитронелла, ладан, пачули, ветивер, корица, бобы тонка, петитгрейн, лаванда, лавандин, анис, валериана, мускатный орех, полынь, туя.
- Лимон внутрь 3 раза в день по 3 капли – 21 день;
- Роза внутрь 3 раза в день по 1 капле 21 день.
- Зверобой: трава и мацорат

# Выводят из выгорания.

- Ветивер
  - Пачули
  - Дубовый мох
  - Ангелика абсолют
  - Уд
  - Бензоин
  - Пало Санто
  - Все тяжелые (земляные) ароматы.
- 

# Неврозы.

- Это функциональные обратимые нарушения высшей нервной деятельности психогенного происхождения.
- Причина – конфликты, внешние и внутренние, стресс.
- Речь, воля, эмоции и чувства, память, мышление, внимание, сознание.
- Как проявляется:
  - 1) Есть причина – конфликт или стресс;
  - 2) Расстройства эмоций и функций органов без анатомических изменений;
  - 3) Все эти явления обратимы.

## Основные виды неврозов:

- истерический невроз;
- невроз навязчивых состояний;
- астенический невроз (неврастения).

# Помощь себе.

- Лечение всегда индивидуально, так как много видов и проявлений неврозов. Аромадиагностика.
- - **При астении** – тонизирующие ароматы и адаптогены: розмарин, кедр, литцея-кубеба, базилик, перец, корица, цитронелла, лемонграсс, мирт лимонный, лавандин, кориандр, кардамон, бергамот, грейпфрут, сосна, пихта, ель, можжевельник, туя;
- - **При истерии** – успокаивающие и стабилизирующие эмоции масла: иланг-иланг, розовое дерево, роза, лаванда, анис, полынь, мандарин, апельсин, жасмин, ирис, герань, фиалка, ромашка, ваниль, пачули, ветивер, бензоин и др.
- **Навязчивые состояния** – переключить, все цветочные масла, вызывающие эйфорию (роза, жасмин, османтус, тубероза и др.), гармонизирующие – сандал, ладан, мирра, элеми, иссоп, удовое дерево и др., афродизиаки и феромоны.
- **Детям:** апельсин, мандарин.
- **Подросткам:** чайное дерево, лаванда, элеми.

# ПМС и климакс.

ПОШУТИ МНЕ ТУТ ЕЩЁ

- **Сложный комплекс симптомов, связанный с расстройством регуляции репродуктивной системы.**

**Облегчить можно путем гармонизации жизнедеятельности:**

ПРО ПМС

- **Гипоталамуса и гипофиза;**
- **Щитовидной железы;**
- **Лечения заболеваний репродуктивной системы.**

# Ароматы.

- **Жасмин – улучшает деятельность мозга и щитовидной железы;**
- **Роза, герань, османтус, тубероза, чампака, стиракс, эстрагон, иланг-иланг, шалфей мускатный, фенхель, анис, мускатный орех, бергамот, апельсин, сандал, удовое дерево, бобы тонка.**
- **Внутрь симптоматически 1 капля ЭМ витекс священный.**
- **Внутрь – магний и цинк (масло тыквы, семечки) .**

# ***Женская гармония. (при гормональных перепадах).***

**ЭМ шалфей мускатный – 3 капли,**

**ЭМ иланг-иланг – 2 капли;**

**ЭМ бергамот – 3 капли;**

**ЭМ роза – 2 капли;**

**ЭМ герань Египет – 3 капли.**

- **Развести в 10 мл. базового масла.**
- **Состав балансирует эндокринную систему и психоэмоциональное состояние женщины в период ПМС, климакса, сезонных колебаний настроения и др.**



# «Святой Валентин».

- Абсолют жасмин – 2 капли;
- Эфирное масло роза – 2 капли;
- Эфирное масло лайм – 2 капли;
- Эфирное масло иланг-иланг – 5 капель.
- Развести в 10 мл. базового масла и использовать, как духи.

Рецепт компании Yang Living.

# **Сильный стресс и шок.**

- **Психотравмирующая причина.**
- **Ароматы: валериана, туя, полынь, анис, душица, майоран, лаванда, ромашка, пихта, ладан, мелисса, мускатный орех, шалфей мускатный, роза (внутри), сандал, пачули, ветивер, нероли, мята.**

**Ощущение распыленности, оторванности от реальности:** розмарин, кедр, ветивер, дягиль, ромашка, сандал, эвкалипт;

**Неспособность сосредоточиться:** базилик, розмарин, кипарис, лимон, лимонная трава, петитгрейн, роза, розмарин;

**Приступы паники:** розмарин, базилик, шалфей мускатный, лаванда, роза.

**В случае приступа поднести бутылочку к носу со смесью масел и сделать несколько глубоких вздохов, а затем массируйте солнечное сплетение.**

## **Бессонница, нарушения сна:**

**Эфирные масла действуют как расслабляющие, успокаивающие и седативные средства.**

**Валериана, розовое дерево, нард, шалфей мускатный, апельсин, лаванда, мандарин, нероли, ромашка, роза, тимьян, иланг-иланг, сандал, майоран, можжевельник, пихта, сосна, душица;**

### ***Способы применения:***

***На ватный диск, вдыхать перед сном – валериана, нард.***

**Общий аромамассаж, местный аромамассаж: лицо, плечи, спина.**

**Общая ванна, через 1-2 дня.**

**Обогащение косметических средств, рефлексомассаж стоп, пропорции 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, ежедневно или через день.**

**Гнев, агрессия :** ЭМ, обладающие успокаивающими, расслабляющими, адаптогенными свойствами.

Эти качества позволяют снизить проявления негативных эмоций – гнева, агрессии, раздражения, гармонизируя психику.

Кардамон, кориандр, роза, ромашка, ладан, валериана, лаванда, иланг-иланг, мята перечная, пальмароза;

### **Способы применения:**

Холодные ингаляции: 3-10 раз в течение дня.

Кремы /масло для лица: на 50 мл. основы 20-25 капель ЭМ.

Местный аромамассаж: лицо, шея, плечи, спина, курс 7-10 сеансов.

Общая ванна, дозировки, принимать через 1-3 дня.

Аромалампа, аппаратный сеанс ароматерапии.

Аромакулон.

Индивидуальные духи, туалетная вода.

## **Нервная анорексия.**

**Эфирные масла действуют, как стимулирующие аппетит и моторику ЖКТ.**

**Черный перец, тимьян, мелисса, ромашка, роза.**

### ***Способы применения:***

**Местный аромамассаж – живот, спина, лицо. Дозировки 4-12 капель, курс 10 – 15 сеансов, ежедневно или через день., общая ванна, через день.**

**Прием внутрь, рекомендуемые масла: бергамот, фенхель, мята, мелисса.**

**Холодные ингаляции, 3 – 10 раз в день;  
Аромалампа, каждый день.**

**Ароматизатор**

## **Раздражительность, гиперактивность:**

**Эти эмоциональные реакции могут быть вызваны различными причинами. Действие ЭМ – расслабляющее, адаптогенное, стабилизирующее эмоции, нормализующее деятельность ЦНС и периферической НС.**

**Анис, лаванда, сандал, валериана, бензоин, иланг-иланг, душица, ладан, мелисса, нероли, ромашка, роза, апельсин, пальмароза, лимон, мандарин, майоран, кипарис, петитгрейн, литцея-кубеба;**

### ***Способы применения:***

**Местный массаж лица, шеи, спины, плеч. 10-12 сеансов, ежедневно или через день.**

**Общие ванны. 10-15 сеансов через 1-2 дня.**

**Аромалампа, ежедневно.**

**Холодные ингаляции, 2-7 раз в день,.**

**Аромакулон, индивидуальные духи.**

# ***Ипохондрия***

**Выражается чрезмерным страхом за свое здоровье, склонностью приписывать себе несуществующие болезни. Для ипохондрии характерны подавленное, тревожное состояние, мнительность.**

**Используют эфирные масла ладана, мирры, нероли, пальмарозы, розы, аниса, иланг-иланга, мяты, левзеи.**



# Благодарю за внимание!

- Литература:
- 1. Саков И.В. «Аромапсихология»;
- 2. Википедия
- 3. Добровольская Алуника, программы.