



Минпросвещения
России



Ароматерапия как профилактика стресса

Иногда для того, чтобы расслабиться и снизить тревожность после рабочих будней, достаточно окружить себя приятными запахами.

Эффективность ароматерапии доказана психологами. Ведь эфирные масла улучшают общее состояние организма.

Топ расслабляющих ароматов:

1. **Лаванда** — это вестница уюта и умиротворения. Её мягкий и успокаивающий аромат точно поможет снизить стресс, забыть о тревогах и настроиться на приятный отдых.



2. Запах **мелиссы** ассоциируется со свежим и прохладным утром, а за лёгкие цитрусовые нотки её называют лимонной мятой. Ненавязчивый аромат поможет не только привести себя в чувства, но и настроиться на продуктивный лад.

3. Лёгкий аромат еловых ветвей избавляет от негативных мыслей, снимает напряжение и нервозность. **Хвойный запах** бодрит, заряжает хорошим настроением и подходит для профилактики простуды.



4. Аромат **сандалового дерева** избавляет от бессонницы, наполняет спокойствием и помогает сфокусироваться на творческих задачах.

5. Аромат **пачули** стимулирует мозговую активность, избавляет от плохого настроения и расслабляет тело.

