

Think Green

Alexandra Dolfi
MG II

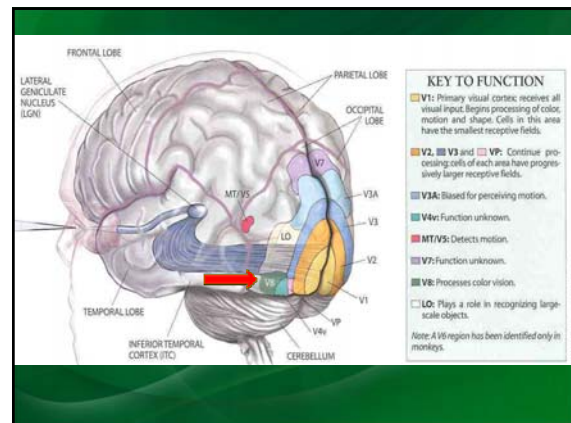
An optimist is a person who sees a green light everywhere, while a pessimist sees only the red stoplight... the truly wise person is colorblind.

Albert Schweitzer



Verde și roșu: 2 culori care ne arată ce să facem și ce să nu facem

- Stop-roșu traversează-verde.
- Acces interzis- roșu permis-verde. (verde= ieșire de urgență)
- Lumină roșie avarie, lumină verde-funcționare normală
- În unele țări, verdele este culoarea optimismului și a speranței, dar poate semnifica și o stare de rău/boală.



Efectele expunerii la verde:

Efecte fizice:

- Conform studiilor, verdele stimulează activitatea sistemului nervos parasimpatic. Reduce tensiunea arterială, dilată vasele capilare, reduce agitația. Relaxează analizatorul vizual. Stimulator al glandei hipofize.
- Are efect sedativ și este folosit în tratamentul tulburărilor de somn. Expunerea la lumină verde înainte de culcare a crescut calitatea somnului în 46% din cazuri. (Laird, Donald A. "Fatigue: Public Enemy Number One" The American Journal of Nursing)

Efecte psihice :

Reduce stresul, epuizarea mentală, iritabilitatea și anihilează neliniștea. Este un calmant al nervoșilor cronici și al celor cu tulburări obsesive și anxioase. Facilitează deconectarea nervoasă și crește buna dispoziție. Este dovedit că spațiile verzi atenuează disconfortul produs de stresul cotidian.

Verdele poate fi util în tratamentul anxietății- studiu

- Au participat 48 de pacienți diagnosticați cu stări de anxietate (27 de femei și 21 de bărbați cu vârste între 17-34 de ani). Unii dintre ei prezentau și simptome de depresie dar anxietatea era afecțiunea psihologică principală.
- Timp de 3 săptămâni au fost tratați numai cu oxazepam, un derivat de benzodiazepină folosit încă din 1960 pentru tratamentul anxietății, insomniei și al stărilor de agitație. Pastilele au fost colorate în verde, roșu și galben iar fiecare pacient a primit un tratament săptămânal(15 mg oxazepam) cu un flacon de pastile din fiecare culoare/săptămână,ordinea fiind aleatoare.Un alt grup de pacienți a fost tratat separat,cu pastile de oxazepam normale, albe.
- Pacienții au fost puși să completeze săptămânal câte un chestionar cu privire la prezența simptomelor anxietății (palpitații,atacuri de panică, frică, stări depresive) pe o scală de la 1 la 10. La sfârșitul fiecărei săptămâni erau evaluați de un medic care trebuia să completeze aceeași scală în urma examinării pacientului.

Rezultate

- S-a observat că, la sfârșitul celor 3 săptămâni de tratament cea mai bună ameliorare a simptomelor de anxietate a avut loc în săptămâna în care pacienții au luat pastile verzi. Simptomele depresive au fost cel mai bine ameliorate cu pastile galbene, verdea ocupând locul 2. Pentru scăderea anxietății însă, galbenul a ocupat ultimul loc.

- Deși reducerea simptomelor anxietății la folosirea pastilelor verzi nu este extrem de semnificativă, s-a observat o reducere destul de mare a severității atacurilor de panică și a stărilor de frică în săptămâna în care pacienții au luat pilulele de culoare verde. Se pare că, pe lângă folosirea terapiei pentru calmarea stresului, culorile pot fi folosite și ca adjuvanți în tratamentul bolilor psihice. (Schapira et al.)



23 May 1970

Tablet Colour in Anxiety States—Schapira et al.

BRIT MEDICAL

TABLE II.—Mean Scores on Self-rating Assessment in Relation to Colour

Symptom Group	No. of Patients	Red	Yellow	Green	Analysis of Variance
Psychic anxiety	48	3.7	3.0	3.6	F=0.37
Somatic symptoms	48	3.2	3.1	3.1	F=0.41
Panics	17	3.9	3.5	3.5	F=1.80
Depression	28	4.4	3.2	3.3	F=2.13

TABLE III.—Physicians' Assessment: Table of Mean Improvements

Symptom Group	No. of Patients	1st Week	2nd Week	3rd Week	Analysis of Variance Between Weeks
Psychic anxiety	48	1.0	0.9	1.1	F=0.24
Somatic symptoms	48	0.8	0.8	0.9	F=0.22
Panics	17	1.1	0.9	1.2	F=0.56
Depression	32	0.8	0.9	1.1	F=0.27
Overall assessment	48	1.1	1.1	1.2	F=0.99

Scor ridicat- răspuns mai puțin bun
Scor scăzut- răspuns favorabil

Culoarea medicamentelor poate influența semnificativ efectul acestora

- Un alt studiu olandez, din 1996 ne arată că posibilitatea de ameliorare a simptomelor unei boli depinde foarte mult de culoarea medicamentelor folosite, întrucât pacienții au diverse percepții asupra semnificației culorilor pe care le asociază cu anumite stări de spirit.

- Astfel, culorile pot avea efecte diferite atât asupra sistemului nervos central, (de stimulare sau inhibiție a proceselor cognitive) cât și asupra sistemului nervos vegetativ. (Craen, Ross et al.)

- Medicamentele orale cu efect asupra sistemului nervos central sunt grupate în 2 clase: sedative (hipnotice) și antidepressive (acționează asupra neurotransmițătorilor excitatori).

- S-a observat că pastilele colorate în roșu, și portocalii sunt percepute ca stimulante și antidepressive iar cele albe, albastre și verzi ca și tranchilizante.

- Pastilele roșii și cele negre au fost percepute ca fiind puternice, iar cele albe, slabe.



Experimente

- 100 de studenți au primit pastile placebo verzi și roșii cu presupus efect sedativ. 66% dintre studenții care au primit pastilele verzi s-au simțit mai puțin agitați comparativ cu cei care au primit pastilele roșii- 26%. (Blackwell et al.)

- Un alt test similar a fost făcut pe pacienții care urmau să suferă operații minore. Cu 2 nopți înainte de operație au fost grupați în două serii și li s-a administrat același sedativ, colorat însă diferit: portocaliu și verde. Pacienții care au luat pastile verzi au raportat au adormit mai repede decât cei care au luat pastile portocalii (103min. resp. 135 min.) și cei care au luat pastile verzi au dormit mai mult (379 min resp. 346 min.)- Luchelli et al.

- În privința reducerii durerii, 24 de pacienți cu artrită reumatoidă au primit în prima săptămână pastile adecvate tratamentului iar săptămâna următoare au primit pastile placebo roșii, albastre, verzi și galbene. S-a observat că pastilele placebo roșii, urmate la mică diferență de cele verzi au fost la fel de eficiente în atenuarea durerii ca și medicamentul activ. (Huskisson et al.)

Table 1—Summary of studies investigating perceived potencies* of different coloured drugs

First author	Blue	Green	Orange	Red	Yellow	White
Buckalew[5]	Depressant	Analgesic	Stimulant	—	Stimulant	Analgesic
Buckalew[6]	—	Depressant	Stimulant	—	Stimulant	Stimulant
Jacob[7]	Depressant	—	Stimulant	Stimulant	Stimulant	—
Sebellico[8]	Depressant	Depressant	Stimulant	Stimulant	Stimulant	Depressant

*Depressant also includes hypnotic and tranquillising; stimulant includes antidepressant.

Table 2—Colours of sedative (hypnotics, sedatives, and anxiolytics) and antidepressant drugs

Category	Red, orange, yellow	Green, blue, purple	White	Multicoloured	Total
Sedative	5	9	16	1	31
Antidepressant	8	1	7	2	18
Total	13	10	23	3	49

Concluzii

- Pastilele roșii, galbene și portocalii sunt percepute ca stimulante, iar cele verzi și albastre ca tranchilizante.
- Culoarea unui medicament tinde să-i influențeze efectul.
- În Olanda, majoritatea sedativelor și tranchilizantelor au culoarea verde sau albastru.

Culoarea verde în cromoterapie

- Cromoterapia sau terapia culorilor este folosită în ameliorarea unor afecțiuni diverse.
- Verdele este folosit pentru tratarea bolilor care se manifestă prin dureri acute și a bolilor cardiovasculare.
- Se consideră că această culoare echilibrează, liniștește, disciplinează mintea și corpul crescând capacitatea de autocontrol. Este folosită în cromoterapia bolilor nevrotice și în obsesii. Calmează emoțiile și reduce frecvența cardiacă.
- Verdele diminuează oboseala surmenajul, durerile cauzate de reumatism, artrită și este considerat un calmant general.

➤ În medicina naturistă se folosesc lămpi cu filtru salin de diferite culori. Acestea sunt alcătuite dintr-un bloc filtrant cu granule de săruri care are înăuntru un filament incandescent. Modifică ionizarea aerului prin eliberare de ioni negativi. Folosirea verdei la acest tip de lămpi scade insomnia, agitația și crește calitatea somnului.



➤ Se crede că și alimentele verzi au efect asupra organismului crescând abilitatea de memorare. Nu există studii concludente în acest sens, dar se crede că la 10-12 minute după o masă bogată în alimente verzi crește capacitatea de memorare pe termen lung și tonusul de asimilare al informațiilor prin învățare.

Prin umare...

- Verdele este o culoare benefică pentru organism.
- Reduce anxietatea, are efecte calmante și ne ajută să dormim mai bine.
- Mintea noastră s-a obișnuit cu ideea că ceea ce este verde este permis și ne ajută să ne îmbunătățim calitatea vieții.
- Orașele devin din ce în ce mai gri iar stresul cotidian este pe panta ascendentă. Anxietatea, insomnia și tulburările obsesivo-fobice sunt afecțiuni din ce în ce mai frecvente la ora actuală.
- Expunerea la culoarea verde poate reduce aceste tulburări și ne poate ajuta să ajungem la o stare de echilibru.

Keep thinking green!



Keep Smile For All

Vă mulțumesc pentru atenție!