

ВЛИЯНИЕ ЗАПАХОВ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

THE INFLUENCE OF SMELLS ON THE HUMAN PSYCHE

П. Р. Хилимончик
P. Khilimonchuk

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
Miss_Polly_1999@mail.ru
Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

Принято считать, что обоняние в жизни современного человека играет намного меньшую роль, чем, например, зрение или слух. Однако результаты новых исследований ученых в этом направлении демонстрируют, что влияние запахов на него в действительности огромно. Из пяти чувств человека, обоняние представляет собой самое чувствительное и быстрое чувство. Исследуется влияние разнообразных запахов на повседневную жизнь человека. Рассмотрены механизмы и способы воздействия на человека с помощью запахов, в том числе воздействие на его физическое и психическое здоровье.

It is believed that the sense of smell in the life of modern man plays a much smaller role than, for example, vision or hearing. However, the results of new research by scientists in this direction demonstrate that the effect of odors on a person is in fact enormous. Of the five senses of man, the sense of smell is the most sensitive and quickest feeling. This article is devoted to the study of the influence of various smells on the daily life of a person. Within the framework of the article, the mechanisms and ways of influencing a person with the help of odors, including the impact on his physical and mental health, are considered.

Ключевые слова: запахи, психика, ароматерапия, аромапсихология, спелеотерапия, феромоны.

Keywords: smells, psyche, aromatherapy, aromapsychology, speleotherapy, pheromones.

Связь физического тела человека с природой отрицать невозможно. Однако если вдуматься, наше сознание, наша психика также связана с природой. Природа всегда была и будет тем местом, где человек может по-настоящему отдохнуть и развеяться. Все, связанное с природой, способствует расслаблению и очищению мыслей.

Запах — это смесь летучих молекул. Один запах может состоять из разных молекул, а обонятельная обстановка в помещении — из целого ряда источников запаха. Молекулы, попадающие в нос, воздействуют на определенные рецепторы, которые передают мозгу данные о концентрации, природе и длительности воздействия на них этого самого запаха.

При исследовании учеными строения и функций головного мозга, было сделано очень важное открытие, заключающееся в том, что участок, который отвечает за сознательное мышление, берет свое начало с участка, который отвечает за обоняние человека. Благодаря тому, что обоняние напрямую связано с лимбической системой, молекулы запахов могут глубоко воздействовать на наши эмоции, психику, сознание. Лимбическая система формирует эмоциональные реакции на запахи, из-за чего они влияют в первую очередь на наше внутреннее состояние.

Ученые установили, что с помощью обоняния человек получает не более 2 процентов сведений об окружающей среде, тогда как посредством зрения — 85. Однако из пяти чувств человека обоняние представляет собой самое чувствительное и быстрое. Давно установлено, что обонятельный импульс доходит до мозга намного быстрее, чем болевой. Это происходит мгновенно, на подсознательном уровне. Нерв, отвечающий за передачу обонятельных сигналов, связан с мозгом напрямую. Нос — это единственный орган чувств человека, не имеющий посредников.

Для животных, запах является основным регулятором как полового поведения, так и поведения вообще. Люди — тоже животные, пусть и высокоорганизованные. Поэтому и в жизни человека запах играет громадную роль, особенно в сексуальной сфере. Связано это с выделением людьми феромонов — пахучих веществ, вызывающих у особи противоположного пола сексуальное возбуждение. И для того, чтобы почувствовать запах этих веществ, людям вполне достаточно иметь в одном кубическом метре воздуха всего лишь несколько молекул.

Совсем недавно механизм действия запахов на наш мозг был малоизученным. Но сегодня проведенные в Америке опыты показали, что запахи влияют не только на наше настроение, но и поведение, а также на общее состояние организма. Они могут изменять кровяное давление, частоту ударов сердца, вводить человека в состояние возбуждения или вгонять в сон. Запахи способны усиливать концентрацию, память и ментальную выносливость, помогают лучше сосредотачиваться, усваивать информацию, повышают работоспособность. Опыты также показали, что некоторые ароматы способны выводить из депрессивных состояний и улучшать эмоциональный фон у больных с расстройствами психики. Кроме того, оказалось, что с помощью запахов возможно даже лечение некоторых болезней.

В современном мире люди упорно игнорируют важность запахов, из-за чего порой вообще не замечают целой сферы приемов, которая является средством манипуляции нашим поведением. Определенные ароматы обладают способностью вызывать конкретные эмоции, неподвластные нашему сознанию. Поэтому, применяя запахи для воздействия на людей, удар наносится в слабое место их психики. Научившись использовать запахи, транснациональные корпорации извлекают громадные прибыли. На Западе дизайнеры в буквальном смысле проектируют запахи ресторанов, отелей, аэропортов, торговых кварталов. Запахи широко эксплуатируются в бизнесе, в политике, в мире искусств. Ароматы нередко используются криминалистами для получения признания в совершении преступления.

Каждый запах вызывает у людей глубоко личные воспоминания и ассоциации. С древнейших времен внимание людей привлекли эфирные масла. Они могут воздействовать на нервную систему и эмоции человека, регулируя его психическое состояние. Появилась специальная наука — *ароматпсихология*, которая занимается изучением воздействия натуральных ароматов на психику человека. Современные люди испытывают огромную ежедневную эмоциональную нагрузку. Естественно, не у каждого хватает душевных сил и физических справиться со своими переживаниями, эмоциями, беспокойствами и страхом. Эфирные масла помогают человеку сохранить душевное равновесие в тяжелые минуты жизни. Специалисты-ароматерапевты могут подобрать композицию из эфирных масел, которая подходит только конкретному человеку с его специфическими проблемами.

Еще одним направлением лечения болезней с помощью запахов является спелеотерапия. Спелеотерапия — немедикаментозный способ лечения, основанный на использовании микроклимата естественных пещер или подземных горных выработок соляных шахт в лечебных целях. В поликлиниках придумали галотерапию — имитацию спелеотерапии в наземных условиях. Для этого созданы специальные соляные комнаты, где создается особый микроклимат, и человек в течение определенного времени там находится и дышит распыленными в воздухе мельчайшими частичками соли. Спелеотерапия применяется для лечения таких заболеваний, как бронхиальная астма, бронхит и другие заболевания органов дыхания, гипертоническая болезнь, кожные заболевания, заболевания суставов.

Таким образом, запахи являются неотъемлемой частью нашей жизни. Они регулируют наше поведение, настроение, влияют на принятие решений. Зная это, можно разработать методики манипуляции людьми в различных сферах деятельности. Но что более важно, можно продолжить улучшение способов лечения запахами, таких как ароматерапия и спелеотерапия.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://psyfactor.org/zapahi.htm>
2. <https://shkolazhizni.ru/health/articles/52360/>
3. <https://family.by/review/2152-chto-takoe-speleoterapiya-i-gde-v-minske-mozhno-nayti-etu-proceduru.html>
4. <https://aromaobraz.com/kak-zapahi-vliyayut-na-cheloveka.html>

ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ НА ПУТИ К УСТОЙЧИВОМУ РАЗВИТИЮ

FORMATION OF ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS TOWARDS SUSTAINABLE DEVELOPMENT

О. А. Шершнёва

O. Shershnyova

*Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь
olgashershnyova@yandex.ru
Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus*

Анализируется конфликтный характер взаимодействия общества и природы, ныне приобретающий статус глобального. Кроме того, последствия экологического конфликта рассматриваются как экзистенциальные риски для человечества в целом. Это инициирует необходимость обращения к концепции коэволюции и формирования экологического сознания на пути к устойчивому развитию.

The article analyzes the conflict nature of the interaction between society and nature, now assuming the status of global. In addition, the consequences of environmental conflict are considered as existential risks for humanity as a whole. This initiates the need to address the concept of co-evolution and the formation of ecological consciousness on the path to sustainable development.