**Аквариумотерапия, как техника релаксации**

В современном мире множество людей, особенно люди старшего поколения находятся в состоянии стресса. Это может стать причиной возникновения многих проблем со здоровьем например, сердечного приступа, высокого давления, депрессий и т.д.

Для того, чтобы побороть стресс, существуют различные техники релаксации. Прекрасным решением этой задачи станет **аквариум**.

**Аквариумотерапия** относится к самым первым методам медицинской релаксации. Получасовое наблюдение за жизнью рыбок помогает людям расслабиться, забыть о проблемах и обрести гармонию.

Созерцая аквариум, можно не только улучшить настроение и расслабиться, но и понизить давление и нормализовать сердечный ритм. Помимо этого, замечено: терапевтическое воздействие возрастает с увеличением количества рыб в воде.

Наблюдение за обитателями аквариума, успокаивающе влияет на психику, а также обладает рядом ранее неизвестных преимуществ для здоровья человека. В МБУ «ЦСО г. Таганрога многие получатели социальных услуг активно применяют метод аквариумотерапии и улучшают свое настроение и здоровье.

Более точную информацию можно получить в муниципальном бюджетном учреждении «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»

Телефон: 8(8634) 611-102



