Drøm søtere med riktige farger

Det er ikke slik at det er én soveromsfarge som fungerer best for oss alle.

Av ifi.no



Faktisk er det store variasjoner i hvilken farge man bør gå for når soverommet skal få ny maling eller tapet. Her gjelder det ikke å hente inspirasjonen blant de ferskeste trendfargene, men å gå inn i seg selv og prøve å identifisere hva en selv har behov for.

Blått når du vil roe ned

Blått er kanskje den fargen de fleste av oss forbinder med en god soveromsfarge. Det er ikke helt uten grunn – blått er også den fargen som roer oss best og gjør at vi sovner fort om kvelden. Lene Bjerregaard, dansk arkitekt og psykoteraput, og ekspert innen fargepsykologisk rådgivning, råder i boken Den nye helhetsfargelære personer som har vanskelig for å falle i søvn til å velge en mellomblå farge på soverommet.

Det er også foretatt flere undersøkelser som viser at blått gir bedre nattesøvn gjennom natten. Grunnen er at fargen påvirker det autonome nervesystemet, og gjør at vi roer oss ned og avslapper musklene. Blått er derfor en fin soveromsfarge om man har en hektisk hverdag og problemer med å stresse ned når kvelden kommer. Grønn er en annen farge med noe av de samme egenskapene, den virker beroligende og harmoniserende, og kan derfor også være et godt valg om man må roe ned etter høye aktivitetsnivå på hverdagene.



Blått gir oss ro og avslapper musklene, og er derfor en fin soveromsfarge for mange.

Gult for B-mennesket som sliter med å komme seg opp

Er du derimot en person som sjelden sliter med å sovne om kvelden, men som har større problemer med å komme deg opp om morgenen, er ikke nødvendigvis de blå nyansene riktig for deg.

«Hvis man er typen som har vanskeligheter med å komme seg opp om morgenen, vil det være fint med et lyst rom i gult, som kan gjøre en glad og dermed få lyst til å stå opp» råder Bjerregaard i boken.



Gult er flott for B-mennesker som sliter med å komme seg opp om morgenen.

Unngå rødt, med ett unntak

Rosa demper angst og stress, og kan dermed også være et godt fargealternativ for noen. Fiolett kan på en annen side være mer vanskelig, da det er fargen for uro, nervøsitet og angst. For noen kan nok fiolette nyanser fungere fint, men for andre bør de unngås.

Den generelt «verste» soveromsfargen er rød. Det er den mest aktiverende fargen, og er derfor en dårlig farge for et rom for ro og avslapping. Det finnes imidlertid ett unntak, for ifølge Bjerregaard kan rødt være en god farge for deg som har for lavt blodtykk.



Rødt bør unngås av de fleste, men rosa er en farge som demper angst og stress.

Mer informasjon

www.astex.no

www.borge.no

www.butinox.no

www.smartpanel.no