**Как выбрать обои для спальни? Практические советы для создания красивого и экологичного пространства**

Как известно, сон играет большую роль в циклах жизнедеятельности человека. В спальне мы проводим одну треть своей жизни. Поэтому важно трепетно и вдумчиво подойти к вопросу выбора обоев в спальную комнату.

Проблема в том, что в строительных магазинах продаются сотни различных видов обоев, но не все подходят для того, чтобы оклеивать ими спальню. Данная статья поможет разобраться в некоторых тонкостях при выборе, сэкономить деньги и обустроить прекрасную комнату для отдыха.

При выборе обоев нужно учитывать два главных фактора: ***безопасность (экологичность)*** и ***эстетичность***.

**Материал**

Наиболее важный фактор – материал изготовления. Он отвечает за экологичность и безопасность. По материалу изготовления обои бывают: натуральные, с искусственными добавками и полностью искусственные.

**Виниловые обои** имеют дорогую, презентабельную внешность, но изготовлены полностью из синтетического материала. В основе виниловых обоев лежит поливинилхлорид (соединение стирола и каучука), который при оклеивании начинает испаряться, и специфичный запах новых обоев достаточно долго не выветривается из помещения. В бытовом плане они вполне практичны, так как поверхность этих обоев отталкивает влагу (их можно протирать), к тому же они очень износоустойчивы. За счёт своей тяжёлой структуры наклеивать такие обои непросто (клеятся только встык, имеют большой расход клея), поэтому лучше обратить внимание на виниловые обои с флизелиновым (а не бумажным) основанием. Они более эластичны, и при наклеивании можно наносить клей только на стену.

**Флизелиновые**.  Эти обои изготавливаются из целлюлозных волокон. И потому данный вид обоев мы можем считать экологичным. Флизелиновые обои обладают хорошей эластичностью, они немного растягиваются при оклейке, и при работе с такими обоями можно наносить клей только на стену. Также флизелиновые обои «дышащие» - через свою структуру они пропускают воздух, и помещение с такими обоями не будет ощущаться как душным, при этом же флизелиновые обои практичны и влагостойки (их можно протирать влажной тряпкой). Выглядят данные обои очень эстетично, имеют разнообразную фактуру и цветовую гамму. Но из-за своей тяжести клеятся только встык.

**Стекловолокнистые.** Обои с таким необычным названием и на самом деле изготавливают из расплавленных волокон стекла или кварца. Также в их состав могут входить включения доломита и извести. Столь богатый натуральный состав является полностью экологичным и имеет массу преимуществ. Стекловолокнистые обои устойчивы к грибкам и паразитам, так как не имеют в своем составе питательной среды, не накапливают статическое электричество и не притягивают пыль, водо- и огнеустойчивы, их трудно порвать или поцарапать, срок их службы может доходить до 30 лет. Главный минус обоев из стекловолокна – высокая цена. Но так как данный вид обоев годится под дальнейшую покраску, то менять интерьер в спальне можно всего лишь перекрашивая стекловолокнистую поверхность, а не делая ремонт целиком.

**Бумажные.** Экологичны, но недолговечны. Имеют недорогую цену, огромное разнообразие расцветок, но при этом неустойчивы к механическим повреждениям, влаге, а также имеют свойство выцветать и выгорать. Подходят к оклейке сухого помещения, куда при этом не будут постоянно попадать прямые солнечные лучи. Из-за недорогой цены есть возможность достаточно часто менять «наряд для стен».

**Фотообои.** Являются практически произведением искусства, так как могут воссоздавать определенные сцены, картины и пейзажи, наделяя комнату непередаваемой атмосферой. Фотообои могут печататься на всех перечисленных выше видах обоев, специально изготовленных для широкоформатной печати. При печати фотообоев на заказ используются сольвентные краски. Обязательно нужно уточнить у фирмы-изготовителя о типе сольвента, который наносится на фотообои. Только экосольвент, который не дает вредных испарений при высыхании и эксплуатации считается безопасным для дома.

**Текстильные.** Красивые и эстетичные. Создают внешним видом особый антураж. Относятся к двухслойному виду обоев. Верхний тканевый слой выполняется из нитей различного качества: лён, шелк, джут, хлопок, синтетики или смешанного волокна. Нижний слой обычно является флизелиновым или бумажным. Такие обои достаточно плотные и из-за своей тканевой поверхности могут послужить хорошей звукоизоляцией в спальной комнате, но, в это же время, ткань хорошо вбирает в себя пыль, поэтому людям с аллергией не рекомендовано использовать этот вид обоев в спальной комнате. Хотя сами по себе текстильные обои достаточно экологичны. Также из минусов: неустойчивость к влаге, быстрое загрязнение, высокая цена.

**Жидкие.** Так называется уже готовая клеевая масса с включением в неё шёлковых, целлюлозных или хлопчатобумажных нитей. Масса имеет разнообразные цвета и оттенки, и наносится шпателем как штукатурка. Прекрасно маскирует неровности на стенах, проста в нанесении, не имеет запаха при высыхании, огнеупорна, не накапливает статическое электричество, а значит не притягивает пыль, имеет приятную шероховатую «дышащую» поверхность. Считается экологичным материалом, который смело можно использовать в спальных комнатах.

**Бамбуковые**. Легкие и прочные, обладают потрясающей природной энергетикой, но, как и все натуральные виды обоев, имеют сравнительно высокую цену. Экологичны, стойки к УФ-лучам, умеют копить в себе тепло, устойчивы к паразитам, имеют шумоизоляционные свойства.

**Пробковые.** Материалом для изготовления этих обоев является кора пробкового дуба. Поэтому такие обои абсолютно экологичны и безопасны. Обладают хорошей звуко- и телоизоляцией, легки в уходе, не горючи, не накапливают статическое электричество и пыль. Прекрасно подходят для оклейки спальни.

**Обои из шпона**. Относятся к двухслойному типу обоев, где верхняя часть представлена в виде тончайших пластин-шпона (0,2 – 0,3 мм) из разных пород деревьев (лиственница, сандал, ольха и др.), а нижняя состоит из слоя плотной бумаги, на которую приклеены деревянные пластины. Обои такого типа очень эффектны и экологичны. Они повторяют природную атмосферу загородного дома, где можно отдохнуть, расслабиться и набраться сил. Обои из шпона тепло- и влагоустойчивы, не выгорают, являются «дышащими». Но, вместе с этим, стоимость таких обоев достаточно высока. Особенно она зависит от ценности той породы дерева, которая используется при изготовлении шпона.

**Фактура**

Фактура обоев при сегодняшних современных технологиях может иметь самый разнообразный рисунок: имитация коры дерева или кожи, холста или льна, витиеватые узоры или простую геометрию, а также другие многочисленные формы. Главное, что нужно запомнить при выборе фактурных обоев – чем глубже бороздка на фактуре, тем больше будет оседать в нее пыль. Поэтому при покупке фактурных обоев нужно учесть их влагоустойчивость, чтобы иметь возможность протирать их, не давая пыли накапливаться на поверхности. Также необходимо обратить внимание на свойства проводимости обоями статического электричества. Чем большей электростатикой будет обладать материал, из которого изготовлены обои, тем меньше на нем будет оседать пыль.

**Цвет**

Выбор цвета обоев является эстетическим и психологическим фактором, который будет влиять на качество отдыха. Постарайтесь выбрать приглушенные пастельные оттенки любимых цветов, которые не будут возбуждать нервную систему во время отдыха. Так же это относится к плотности и яркости рисунка. Психологи считают, что чем меньше и тоньше будут узоры, чем реже они будут разбросаны по полотну обоев – тем проще и спокойнее будет заснуть, так как перед сном и во время пробуждения человек не будете испытывать информативного давления, которое мозг бессознательно считывает в каждом увиденном завитке.

Уточните расположение спальни. На какую сторону выходят окна – на солнечную или теневую?  Если в спальню постоянно проникают прямые солнечные лучи, то «охладить» такую комнату можно с помощью холодных тонов обоев. Если же спальня, наоборот, притенена, то целесообразно будет внести туда теплые тона, создающие гармонию и уют. Также можно комбинировать обои с разными оттенками, задавая основной тон и декорируя его разнообразными дополнительными цветами.

Ниже представлен список цветов и их влияние на наши эмоции.

**Оттенки синего**. Синий цвет «холодит» атмосферу и способствует угнетению нервной системы. Яркие эмоций в оттенках синего вряд ли будут бушевать. А вот «остыть», помедитировать и уединиться синий цвет поможет прекрасно.

**Оттенки зеленого.** Зеленый цвет универсален – он способен согреть в холод и охладить в жару. В восточных практиках зелёный цвет – цвет сердечной чакры, цвет жизни. Он приводит в баланс мысли и эмоции, расслабляет и восстанавливает одновременно.

**Оттенки желтого.** Желтый -  тёплый цвет, поэтому его лучше использовать в темных спальнях. Но главное не переборщить с его насыщенностью! Иначе ядовитый желтый цвет может разбудить нервозность и раздражение. Лучше оттенки желтого сочетать в комбинации с другими цветами – глубоким коричневым или синим, которые можно использовать в элементах мебели и интерьера.

**Оттенки оранжевого.**Чистый оранжевый никогда не применяют в спальных комнатах из-за его свойства возбуждать нервную систему. С оранжевым цветом вряд ли удастся расслабиться. Лишь только его пастельные оттенки, а ещё лучше в сочетании с другими цветами (допустим белым цветом или цветом молочного шоколада) произведут расслабляющее и умиротворяющее действие.

**Оттенки красного.** Красный — это 100% возбуждение. Допускается лишь во фрагментарных элементах интерьера спальни, играя на контрасте со светлыми тонами и внося пикантность в атмосферу спальной комнаты.

**Оттенки бежевого.** Создают чувства гармонии и уюта, успокаивают теплотой и позволяют расслабиться.  Хорошо сочетаются со многими цветами интерьера. Прекрасно подходят для спальни.

**Итак, что подходит для оформления идеальной спальни?**

1. Если есть возможность вложиться в благоустройство и не смотреть на финансовый вопрос, то можно рекомендовать обои из **стекловолокна, бамбука, пробки или шпона**. 100%-я экологичность, износоустойчивость и эффектный внешний вид.
2. Если хочется расходовать бюджет поэкономней, то лучше всего взять **флизелиновые** обои, которые также превосходны по экологичности и износоустойчивости, но несколько проиграют по эффектности перед обоями из натуральных материалов.  Также можно нанести на стены **жидкие обои**, которые не так дороги при закупке, но имеют характеристики и качество обоев «высокого класса».
3. Если необходимо как можно меньше вложиться в ремонт, то лучше купить **бумажные обои**, которые также имеют отличные экологические характеристики, но не такие жизнестойкие как вышеперечисленные виды.

***Не подходят для спальни*** *виниловые обои*, имеющие в составе поливинилхлорид, который испаряется при наклеивании и высыхании и *текстильные обои* – так как они имеют свойство притягивать и накапливать пыль.

Поверхность лучше выбирать гладкую. Если же выбирать обои с фактурой, то проверьте у данного вида обоев антистатические и водостойкие и характеристики – чтобы была возможность удалять пыль, которая скапливаясь в бороздках, вызывает аллергию.

В вопросе же цвета учёные-сомнологи (те, кто исследует проблемы сна) и психологи дают общие советы: необходимо придерживаться приглушенных и однотонных цветов, которые будут способствовать успокоению нервной системы перед сном.

Если обустройству спальни уделить должное внимание, то спальная комната принесет прекрасные часы гармонии и полноценного отдыха!