

ВАЖЛИВІСТЬ МИСТЕЦТВА ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Протягом усього періоду свого існування люди знаходили розраду в мистецтві. Воно супроводжувало найбільш знакові події у житті людини протягом усього життя. Після першого шоку війни мистецтво знову одним з перших почало відроджуватися у нових реаліях і знову дарувати втіху, спокій, допомагати проживати складні емоції. Усі, хто причетний до мистецтва чи щиро люблять його і захоплюються ним, знають про цю цілющу силу.

Чому так відбувається і як ще мистецтво може підтримувати наше ментальне здоров'я?

Усім відомий такий напрям психотерапії як арт-терапія, тобто лікування\допомога через мистецтво. Тут може використовуватися багато напрямів мистецтва і технік, методик і вправ.

Основною метою арт-терапії є використання сили творчості, що дозволяє людям через самовираження відчувати інсайти та знайти шляхи подолання особистісних труднощів.

Занурення у мистецтво допомагає заглибитися у свої емоції, підвищити самосвідомість, знизити рівень стресу і тривожності. Зазвичай арт-терапія проводиться психологами чи психотерапевтами з подальшим обговоренням результатів творчості з клієнтом, що також має важливий психотерапевтичний ефект.

До найбільш поширених арт-технік відносяться такі: малювання, пісочна терапія, ліплення з глини, створення колажів, танцювальна терапія, фотографування, музична та драматична терапії.

Тобто, користь мистецтва вже давно помічена лікарями і психологами, але навіть без безпосередньої взаємодії з фахівцями, творчість може суттєво допомагати підтримувати ментальне здоров'я.

Участь у різних видах творчості та мистецтва, а також їх споглядання мають потужний психотерапевтичний ефект для багатьох як учасників, так і глядачів. Не можна прямо прирівнювати мистецтво до психотерапії, проте люди зазвичай відчують певне полегшення, розслаблення, відволікання від повсякденних труднощів від різних видів творчості.

Окрім цього, знаходження разом з іншими людьми у певному соціальному оточенні, захопленими одною справою чи одним мистецьким твором також позитивно впливає на людину, створюючи відчуття спільності й причетності до певного кола осіб.

Є багато досліджень, що вказують на позитивний вплив мистецтва як на ментальне, так і потенційно на фізичне здоров'я через зниження рівня стресу і супутніх до цього фізичних проблем (високого кров'яного тиску, серцево-судинних захворювань, високого рівня гормонів стресу, зниженого імунітету), що може позитивно впливати на довголіття. ***Навіть кілька годин на тиждень***

споглядання чи участі в улюблених видах мистецтва можуть цілюще впливати на наше здоров'я.

Отже, приділяйте час мистецтву: відвідайте концерти, театри, танцюйте або співайте у своє задоволення, малюйте та ліпите з глини. Знайдіть для себе ту мистецьку діяльність, що надихає саме вас і насолоджуйтеся нею у той же час піклуючись про своє психічне і фізичне здоров'я. Нагадуємо, що ви можете звертатися до фахівця психологічної служби КМАЕЦМ у кабінет № 32 (III поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ.

Бережіть себе!