

Користь арт-терапії

Огляд впливу арт-терапії



Доведено, що арт-терапія діє:



Дослідження показали, що арт-терапія допомагає зменшити симптоми тривоги, депресії та стресу на 73% і знижує схильність до самоушкодження у підлітків на 54%. Крім того, арт-терапія може допомогти на 50% зменшити симптоми посттравматичного стресового розладу у ветеранів війни.

Групова арт-терапія може призвести до зниження на 45% негативних емоцій та відчуття ізоляції у людей з серйозними психічними захворюваннями та допомогти зменшити на 40% тривогу та стрес у пацієнтів лікарень. (1)



Арт-терапевти є основною ланкою, яка допомагає пацієнтам зрозуміти, як їхній розум і тіло реагують на травму, щоб вони могли навчитися більш здоровим, більш керованим способам справлятися зі своїм психічним здоров'ям.

Арт-терапевти, які працюють з дітьми, можуть безпосередньо допомогти їм розплутати їхні складні, часто невідомі думки та емоції, які гальмують їхні навички інтелектуальної діяльності.

Як мозок зазвичай аналізує досвід

Мозок посилає сигнал до мигдалеподібного тіла, яке відчуває небезпеку.

Людина щось чує, бачить або відчуває.

Мигдалеподібне тіло посилає сигнал до гіпокампу, який активує боротьбу, утечу або завмирання.

При цьому середня префронтальна кора швидко оцінює ситуацію як безпечну.

Як тільки ситуація вважається безпечною, тіло повертається до свого нормального розслабленого стану.



Як мозок реагує на травму

Людина переживає травматичну подію.

Мозок посилає сигнал до мигдалеподібного тіла, яке відчуває небезпеку і активує боротьбу, утечу або завмирання.

Мигдалеподібне тіло перевантажується, змушуючи дитину знову і знову переживати травму так, ніби вона сталася вперше.

Розум втрачає здатність контролювати свої страхи, через що людина перебуває в постійному вразливому стані..

Гіпокамп мозку скорочується, викликаючи неконтрольовані негативні думки та емоції.



"Арт-терапія допомагає розблокувати вербальне вираження та реляційних зв'язків, що, в свою чергу, допомагає краще зрозуміти власний особистий досвід і краще інтегрувати та управляти тригерами, пов'язаними з травмою".- Доктор Гірія Каймаль; президент Американської асоціації арт-терапії

Арт-терапія полегшує травму завдяки:

- Пропонує безпечний метод виявлення та опрацювання травматичного досвіду
- Пропонує взаємодію та задоволення через пробудження позитивних емоцій
- Забезпечення можливості висловити переживання та емоції без використання слів
- Допомагає покращити самосвідомість, роботу в групах, та усвідомлення постійних змін у навколишньому середовищі
- Пропонує більш здорові механізми подолання обробки негативних думок та емоцій
- Дозволяє пацієнту обійти психічний захист і розшифрувати те, що він насправді відчуває
- Дозволяє пацієнту безпечно досліджувати і вивчати власне "Я", що сприяє процесу психічного зцілення.





The Umbrella Project: На одному занятті арт-терапії в малих групах у дитячому будинку у Львові дітей попросили намалювати щось під парасолькою, що вони хотіли б тримати в безпеці та під захистом. Деякі діти намалювали техніку або людей, яких вони знають. Одна дитина обвела свою парасольку синьо-жовтою рамкою, щоб краще захистити її від бомб, а інша дитина намалювала монстра, сказавши, що якщо вона захистить монстра, то монстр захистить її.

Арт-терапія для дітей

Індивідуальна та групова

Арт-терапія має особливий вплив на дітей, заохочуючи їх звільнитися від негативних і шкідливих думок і почуттів, щоб регулювати свій емоційний стан, зміцнюючи при цьому самооцінку, самопізнання і самовираження.

Групова арт-терапія створює безпечне середовище, де діти можуть бути самими собою, що допомагає їм відновити відчуття внутрішньої безпеки та відновлює внутрішні рішення. Крім того, вона створює комунікацію між терапевтами та групою. Кожна людина отримує погляд на власний досвід у контексті того, як інші справляються зі схожими ситуаціями. Члени групи слугують підтримкою один одному і точками зв'язку для боротьби з ізоляцією пацієнта.

Арт-терапія для підлітків та дорослих

Арт-терапія приносить користь не лише дітям. Практики арт-терапії, спеціально орієнтовані на підлітків і дорослих, допомагають їм відновити зв'язок із собою молодими, надаючи заспокійливий метод, який дозволяє їм відчувати себе в безпеці та отримати ігрове мислення. Арт-терапія допомагає відновити баланс у тілі та розумі, а також пояснити, що відбувається з психікою після пережитої травми.

З віком людині часто стає важче і болісніше вербально виражати свої почуття, думки чи емоції. Практики арт-терапії пропонують невербальний метод для дослідження та вираження цих аспектів, перебуваючи в безпечному та підтримуючому середовищі.



Арт-терапія пропонує пацієнтам навички, які включають рефлексивні здібності, розширення можливостей і підвищення почуття власної ефективності. В одній з відкритих студій деякі учасники поділилися, що, хоча вони прийшли на заняття лише для того, щоб їхні діти могли прийти, їм сподобалося, і вони зізналися, що навчилися деяким методам зняття стресу, які допомогли їм пережити власну травму.

Мистецтво VS арт-терапія

Американська асоціація арт-терапії зазначає, що арт-терапія поєднує в собі різні методи лікування психічного здоров'я з творчою діяльністю, щоб допомогти людям через мистецтво, фантазію, прикладну психологічну терапію та людський досвід.

Однією з головних причин, чому арт-терапія, що проводиться в клінічних умовах, відрізняється від простого малювання, є те, що **клінічно та психологічно доведено**, що арт-терапія позитивно змінює спосіб переживання травми та покращує спосіб мислення та сприйняття пацієнтами свого життя. Хоча створення мистецтва може бути терапевтичним, власне арт-терапія є ліцензованою практикою, яка застосовується для безпосередньої допомоги психічному здоров'ю пацієнта.

Арт-терапія проводиться професійно підготовленим арт-терапевтом, який створює безпечне середовище, де пацієнт може почуватися комфортно і повністю самовиражатися. Якщо створення мистецтва здебільшого зосереджене на кінцевому результаті, то в арт-терапії **основна увага приділяється творчому процесу та почуттям, які він викликає**. Готовий витвір мистецтва розглядається пацієнтом як рефлексія і використовується для розуміння психічної перспективи його переживань.



Арт-терапевтичні практики для дому

Малювання із заплющеними очима

Почніть з того, що розслабтеся на кілька хвилин, перш ніж брати в руки будь-який матеріал. Потім приклейте аркуш паперу на рівну поверхню, візьміть письмове приладдя і почніть писати. Робіть це протягом 60 секунд, а потім розгляньте малюнок, щоб зрозуміти, що саме там зображено. Ця практика фокусується на русі творення мистецтва і розслабляє розум.

Створіть візуальну музичну композицію

Почніть з вибору пісні для прослуховування і візьміть аркуш паперу, фарби та/або кольорове письмове приладдя. Поки звучить пісня, уявіть, як би виглядала музика, які форми, кольори та дизайн вона мала б. Переміщайте письмове приладдя по сторінці синхронно з музикою і проаналізуйте, які почуття і думки виникають під час цієї вправи.

Малюй у темряві

Після вибору кольору та середовища, створіть темну обстановку, де нічого не буде видно. Зробіть паузу, щоб зосередитися на диханні та тілі. Почніть малювати з образу, який спадає на думку, і не думайте про ідеальний результат. Пам'ятайте, що не варто оцінювати роботу після того, як вона закінчена і ввімкнене світло.

Малювання двома руками

Обов'язково приклейте аркуш паперу на рівну поверхню, а потім візьміть два письмових приладдя, по одному в кожену руку, і почніть малювати. Робіть це стільки, скільки хочете, а потім розгляньте малюнок. Ця практика допомагає пробудити більше нейротрансмісій, які допомагають тримати розум інтегрованим і контрольованим.

Що пропонує арт-терапія від DTCare:

Малі групи

Заняття з арт-терапії в малих групах DTCare розроблені таким чином, щоб арт-терапевт, який проводить заняття, міг працювати з невеликою, дружньою групою людей, які мають спільний досвід. Ці групи організуються, зокрема, для дітей та молоді, які проживають у центрах для ВПО, дитячих будинках сімейного типу, лікарнях та гуртожитках. Спеціальні заняття допомагають контекстуалізувати травматичний досвід людини в соціальному контексті того, як інші справляються зі схожими ситуаціями, і дають впевненість у тому, що вони не самотні.

Open Studio

DTCare використовує Open Studio, щоб створити безпечне та ігрове середовище, яке допомагає пацієнтам набутися впевненості, заохочує творчість і розвиває почуття спільноти під час переживання надзвичайної трагедії. Доведено, що цей метод допомагає пережити горе, заохочує до емоційного самовираження і допомагає краще справлятися з кризою, особливо при роботі з дітьми.⁽¹⁾ Ці заняття є легкодоступними, щоб відповідати потребам учасників. Подібні проекти і матеріали, наприклад, з використанням кольорового паперу, ножиць і клею, корисні як для дітей у дитячих будинках, так і для поранених солдатів

.1: [Frontiers | The Open Studio Approach to Art Therapy: A Systematic Scoping Review](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.987431)

Індивідуальні сесії

Індивідуальні терапевтичні сесії DTCare сприяють безпосередньому контакту між терапевтом і пацієнтом, будуючи індивідуальний підхід до зцілення травми пацієнта, а також розвиваючи довіру і повагу до його приватного життя. Ці сесії дозволяють терапевту зосередитися на досвіді та поглядах пацієнта, а також дають можливість терапевту впроваджувати нові методи та практики відновлення здоров'я.



Маленький пацієнт дитячої лікарні в Одесі розважається під час сеансу арт-терапії в малій групі. Під керівництвом нашої досвідченої терапевтки Поліни Березюк група обговорювала зміну пір року та те, чого вони очікують у 2023 році.



DTCare

www.dtcare.org

Контакти

Кортні Робсон

Програмний менеджер,
американський офіс

+1 (704) 770 5044

courtney.robson@dtcare.org

Дмитро Петрікеєв

Програмний менеджер,
Київський офіс

+380 (99) 032 73 37

D.Petrikeiev@dtcare.org

Михайло Семьонових

Програмний менеджер,
Одеський офіс

+380 (67) 518 1267

m.semonovykh@dtcare.org

Поліна Березюк

Головна арт-терапевтка

+380 (63) 144 1610

polina.berezyuk@dtcare.org

 @DTCareOfficial