

Т Е М А

04

ПРИЛОЖНО ИЗКУСТВО ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА СТРЕСА

Арт техниките са мощен инструмент за справяне със стресови ситуации или постоянен работен стрес. В тази тема ще научите повече за различните арт дейности и как те могат да ви помогнат да се справите със стреса.



Това съдържание е само за информационни и образователни цели и не представлява медицински съвет, диагноза или лечение. Винаги се консултирайте с квалифициран здравен специалист за всякакви медицински проблеми или решения.

УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

01

Изкуство за облекчаване на стреса

Да разберете как различните артистични дейности водят до намаляване на нивата на работния стрес.

02

Холистични ползи от изкуството

Да разберете холистичните ползи за здравето от включването на арт дейности в рутината.

03

Дефиниране на приложно изкуство

Да разберете какво означава приложно изкуство.

04

Арт дейности за добро благосъстояние

Да се запознаете с различни практически арт дейности за облекчаване на стреса.

05

Художествени средства и техники

Да придобиете опит в избора на подходящи художествени средства и техники, съобразени с индивидуалните предпочитания и целите за управление на стреса.

06

Предизвикателство към стереотипите в изкуството

Да оборите стереотипите, свързани с вярванията, че само талантиливи личности в по-млада възраст трябва да се занимават с артистични дейности.

КОМПЕТЕНЦИИ

ТОВА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДА
ВИ ПОМОГНЕ ДА ПРИДОБИЕТЕ СЛЕДНИТЕ
КОМПЕТЕНЦИИ:

- 01 **Самовъзприятие:** Наблюдавате и интерпретирате собственото си поведение, мисли и чувства и използвате тези наблюдения и тълкувания, за да се самоопределите.
- 02 **Саморегулация:** Умение да разбирате и управлявате поведението си и реакциите си спрямо чувствата и нещата, случващи се около вас.
- 03 **Изграждане на положителни работни взаимоотношения:** Развивате и използвате на взаимоотношения на сътрудничество за подпомагане на постигането на работните цели.
- 04 **Общителност:** Взаимодействате и се свързвате без усилие с други хора. Можете да осъществявате контакти с другите и да развивате социални дейности.
- 05 **Управление на енергията:** Способност да подходите към работния си ден с нагласата, че управлявате енергията си, а не само времето си.
- 06 **Самоорганизация:** Ефективно организиране на личния график от дейности, установяване на необходимите приоритети и организиране на ежедневието по възможно най-ефективния начин.
- 07 **Инициатива:** Предприемане на бързи действия за постигане на целите; предприемане на действия за постигане на цели извън това, което се изисква; проактивност.
- 08 **Управление на времето:** Способността да използваме времето си ефективно и продуктивно, особено на работа.

КАК АНГАЖИРАНЕТО С АРТ ДЕЙНОСТИ МОЖЕ ДА НАМАЛИ НИВАТА НА РАБОТНИЯ СТРЕС?

През последните години все повече хора преоткриват различни артистични практики и хобита, като рисуване и скициране, гърнчарство и скулптура, фотография, техники „Направи си сам“ и дори градинарство. Пазарът е зает от работилници за тези и много други артистични дейности, насочени към широката публика и буквално всяка книжарница е включила в асортимента си редица книжки за оцветяване, диамантено рисуване, комплекти за шиене и гоблени. И всичко това е много смислено, тъй като подобни арт дейности са алтернативни и приятни начини, които могат да ви помогнат да се освободите от натрупания работен стрес във все по-натоварената и конкурентна среда, в която живеем.

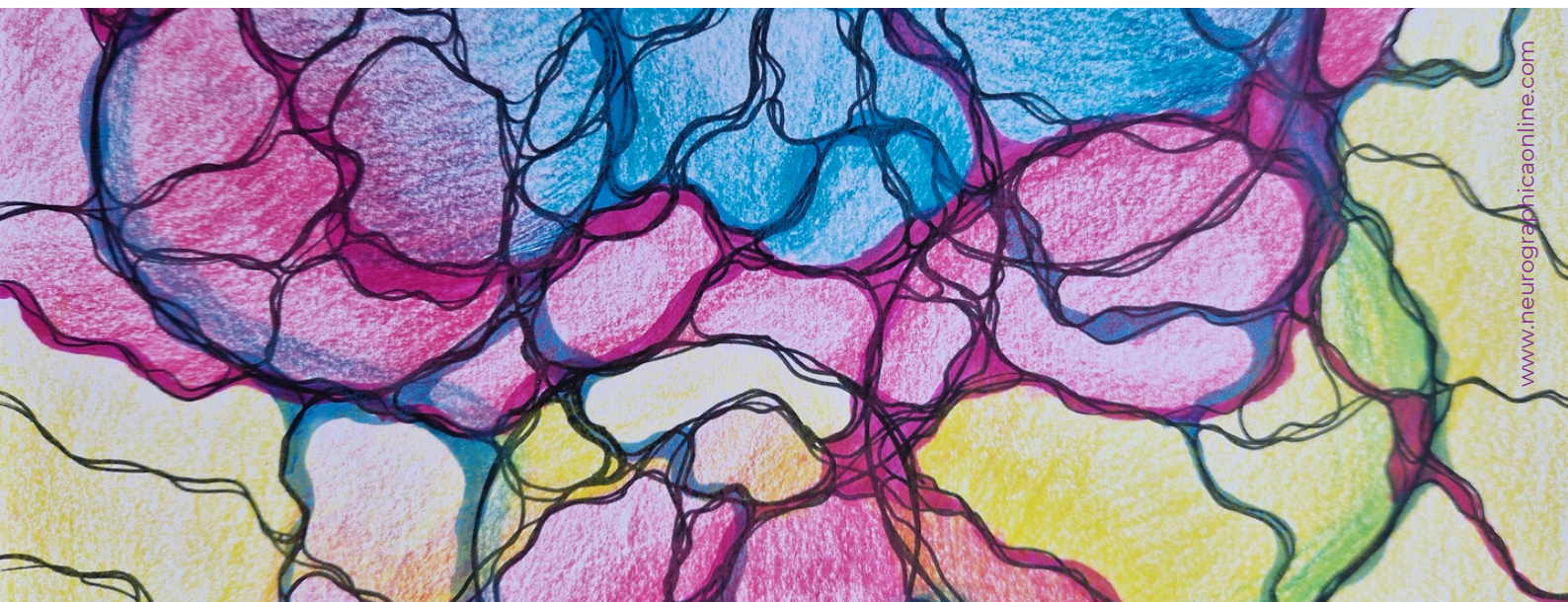


www.neurographicaonline.com

„ТОВА НЕ Е ПРОСТО МИМОЛЕТНО УСЕЩАНЕ
ЗА РЕЛАКСАЦИЯ, А ИЗМЕРИМО
НАМАЛЯВАНЕ НА НИВАТА НА КОРТИЗОЛ,
КОЕТО ПОДЧЕРТАВА ЕФЕКТИВНОСТТА НА
АРТ ТЕРАПИЯТА ПРИ УПРАВЛЕНИЕТО НА
СТРЕСА.“

Практиките на изкуството се използват като положително облекчаване на стреса от години. В наши дни ползите от него стават все по-известни, което прави изкуството често срещан избор като алтернативен начин за справяне със стреса и други психични състояния. Изкуството играе различна роля в живота на всеки човек по сложен начин, позволявайки на много хора да обработват емоциите и да намаляват стреса, докато създават изкуство. Следователно заниманията с изкуство са един от най-добрите естествени начини да помогнете в борбата със стреса в ежедневието. И най-важното – забавно е!

Арт терапията може да се използва за справяне с много проблеми, от рехабилитация до обработка на минали травми, в които случаи изисква практикуване с лицензиран терапевт. И все пак има много арт дейности, които разглеждаме в този раздел, които можете да правите сами или да споделите с приятели или колеги.



„РАБОТАТА С ИЗКУСТВО ЗА
ОБЛЕКЧАВАНЕ НА СТРЕСА НЕ Е
ПРОСТО СЪВРЕМЕННА ТЕНДЕНЦИЯ;
ТОВА Е ИЗПИТАНА ВЪВ ВРЕМЕТО
ТЕХНИКА, КОЯТО ПРЕПЛИТА
КРЕАТИВНОСТ, СЕБЕИЗРАЗЯВАНЕ И
ЛЕЧЕНИЕ.

A close-up photograph of a painter's hands. The right hand holds a paintbrush, applying a stroke of teal paint to a white canvas. The left hand holds a palette with various colors of paint. The background is blurred, showing a wooden easel and a person's hair.

“

Изкуството ни
позволява да
намерим себе си и да
се изгубим
едновременно.

Томас Мертън

ПРЕДИМСТВА НА ПРИЛОЖНИТЕ ИЗКУСТВА

Облекчаване на стреса

Творческите занимания, като рисуване, живопис или изработване на изделия, могат да послужат за облекчаване на стреса. Творчеството може да бъде успокояващо и разтоварващо, да облекчи напрежението и да спомогне за релаксация.

Насърчава самоосъзнаването

Изкуството често изисква от хората да се съсредоточат върху настоящия момент, което допринася за осъзнаването. Потапяйки се в творческия процес, хората могат временно да се освободят от притесненията за миналото или бъдещето, което води до намаляване на нивата на стрес.

Релаксация

Участието в арт дейности стимулира парасимпатиковата нервна система и по този начин предизвиква реакция на релаксация на тялото, което води до намален сърдечен ритъм, пониско кръвно налягане и намалено мускулно напрежение. Тази физиологична реакция води до състояние на спокойствие, като

противодейства на ефектите от стреса върху тялото.

Емоционално изразяване

Изкуството предоставя средства за изразяване на емоциите по невербален начин. Чрез цветове, форми и текстури хората могат да предават чувствата и преживяванията си. Това е особено полезно за тези, за които е трудно да изразят себе си вербално.





АРТ ТЕРАПИЯТА ВИ ВЪВЕЖДА В
СВЯТ, СВОБОДЕН ОТ ГРИЖИТЕ
НА РЕАЛНОСТТА, В ЦАРСТВО,
КЪДЕТО СТЕ ЕДНО С
ИЗКУСТВОТО.

ТА СТИМУЛИРА СЪСТОЯНИЕТО
НА УМА ВИ, КАТО ОТВАРЯ
НОВИ ПЪТИЩА И НАСЪРЧАВА
ХОРАТА ДА СЪЗДАВАТ
ИЗКУСТВО.



Изкуството може да осигури сигурен отдушник за чувствата ви:

Тези чувства включват ярост, страх, гняв, вина и срам. За много хора е трудно да намерят адекватни думи, за да изразят това, което чувстват.

Арт терапията ви предоставя отличен начин да изразите себе си, без да използвате думи.

www.whitecraneclinic.com

Творчество и себеизразяване

Художествените дейности помагат на хората да се свържат със своята креативност, като им позволяват да изразят своите уникални личности и перспективи. Това насърчава чувството за автентичност и овластяване, като им помага да се чувстват по-хармонични и по-малко стресирани от външен натиск.

Чувство за постижение

Завършването на творчески проект, независимо дали е картина, скулптура или бижу, може да вдъхне чувство на постижение и гордост. Това чувство за постижение може да повиши самочувствието и увереността, противодействайки на чувствата на стрес и неадекватност.

Отвличане на вниманието

Заниманията с практически художествени техники осигуряват здравословно разсейване от стреса и тревогите. Докато се фокусирате върху творческия процес, можете временно да отклоните вниманието си от източниците на стрес, което ви позволява да се заредите с енергия и да възстановите своята визия.





КОГАТО РИСУВАТЕ, МОДЕЛИРАТЕ С
ГЛИНА ИЛИ СКУЛПТУРИРАТЕ, УМЪТ
ВИ ЗА ИЗВЕСТНО ВРЕМЕ СЕ
ОСВОБОЖДАВА ОТ НАПРЕЖЕНИЕТО,
КОЕТО ГО Е НАТОВАРВАЛО.

В РЕЗУЛТАТ НА ТОВА ИЗЛИЗАТЕ БЕЗ
СТРЕС И С ПО-ЯСНИ, ПО-
ФОКУСИРАНИ МИСЛИ. ТОВА ЩЕ ВИ
ПОМОГНЕ ДА СЕ СПРАВИТЕ ПО-
ДОБРЕ С ПРЕДСТОЯЩИТЕ
ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА.

Социална връзка

Изкуството може да бъде социална дейност, независимо дали включва посещаване на клас по рисуване с приятели или споделяне на творчески проекти онлайн. Социалното взаимодействие и подкрепата могат да предпазят от негативните ефекти на стреса и да насърчат чувството за принадлежност и връзка.

Когнитивни ползи

Участието в творчески занимания може да стимулира когнитивни процеси като решаване на проблеми, критично мислене и въображение. Тези когнитивни ползи могат да допринесат за усещане за умствена стимулация и удовлетворение, намалявайки стреса, свързан със скуката или монотонността.

Като цяло приложното изкуство предлага холистичен подход за намаляване на стреса, насочен към физически, емоционални и когнитивни аспекти на благосъстоянието. Именно чрез интегриране на творчеството в живота ни можем да култивираме устойчивост и да развием стратегии за справяне и по-ефективно управление на стреса.

В следващия раздел на тази тема бихме искали да разгледате някои

практически арт дейности, които могат да ви помогнат да започнете.





СЪЗДАВАНЕТО НА НЕЩО -
НЕЗАВИСИМО ДАЛИ КАРТИНА,
СКИЦА ИЛИ СКУЛПТУРА -
НАСЪРЧАВА ЧУВСТВОТО НА ЛЮБОВ
КЪМ СЕБЕ СИ.



Арт дейностите насърчават творчеството

Много хора са задължени да спазват строги правила за „да“ и „не“, особено на работното място. Тези правила често подкопават креативността и напрежението на работното място може да ви завладее.

С изкуството можете да премахнете правилата и да си позволите да си фантазирате. Изкуството ви дава възможност да изживеете отново детето във вас, като същевременно ви предоставя възможност да преоткриете нови неща за самите себе си или аспекти, които отдавна са били забравени.

www.whitecraneclinic.com



**ОТКАЖЕТЕ СЕ ОТ
ПЕРФЕКЦИОНИЗМА.**

**СЪЗДАЙТЕ НЕЩО, КОЕТО Е
САМО ЗА ВАС В ДНЕВНИК ЗА
РИСУВАНЕ, ПЛАТНО ИЛИ
КАКВОТО ИМАТЕ ПОД РЪКА.**

www.verywellmind.com

ЗНАЕХТЕ ЛИ, ЧЕ?

ЗАНИМАНИЯТА С ИЗКУСТВО МОГАТ ДА НАМАЛЯТ НИВАТА НА КОРТИЗОЛА

Кортизолът, обикновено наричан „хормонът на стреса“, е надежден индикатор за нивата на стрес и тревожност.

Неотдавнашно проучване установява, че участието в арт сесии, дори само за 45 минути, води до значително намаляване на нивата на кортизол сред участниците.

www.scholistico.com

ПРИЛОЖНИ ИЗКУСТВА

Рисуване

Рисуването е чудесен начин да се отпуснете и да се освободите от стреса, който изпитвате. В зависимост от техниката, можете да използвате различни материали. Можете да избирате между акрилни, водни или маслени бои, цветни моливи или дори да експериментирате с рисуване с пръсти!

Не забравяйте, че не е нужно да стоите затворени вкъщи – ако искате да отидете сред природата, просто вземете вашите материали за рисуване и рисувайте пейзажи, цветя, животни. Като алтернатива можете да рисувате статични предмети от комфорта на дома си. Подредете колекция от интересни предмети, като плодове, цветя или предмети от ежедневието, и нарисувайте това, което виждате.

Скициране

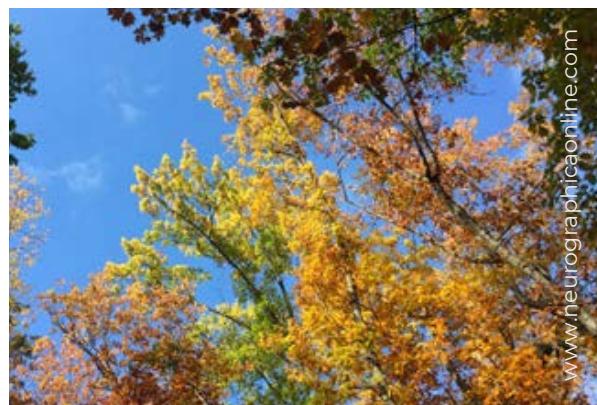
Скицирането е подобно на воденето на визуален дневник. Можете да скицирате това, което чувствате. Някои хора обичат да рисуват форми и предмети, а други предпочитат животни или други сцени. Без значение какво е вашето ниво на умения, можете просто да рисувате или да

скицирате това, което чувствате в скицник. Това е терапевтично и ще ви помогне да облекчите стреса.

Драскулки

Ако нямате време за уроци по рисуване и 20-минутна сесия ви се струва твърде дълга, винаги можете да прегърнете вътрешния си художник!

Можете да си водите дневник за 5-минутни рисунки и да го държите някъде под ръка. Вечер можете да рисувате бързи картинки на сърца, цветя или усмихнати лица за минута-две, вместо да поддържате практика за водене на дневник, или в допълнение към практиката за водене на дневник на благодарността - просто украсете полетата! Трикът е в това да позволите на вътрешния си художник да се прояви винаги, когато имате време и да му се наслаждавате.



Драскането е друга техника, която някои хора намират за привлекателна и има подобни терапевтични ползи. Както рисуването, така и драскането се считат за добри методи за успокояване на емоции или тревожност в дадена ситуация. Много хора, които се чувстват изнервени, нервност, може да забележат, че го правят.



Книжки за оцветяване

Ако цветовете ви пленяват, но рисуването звучи като много работа, има по-лесен начин! Вероятно вече сте забелязали разнообразието от книжки за оцветяване на пазара. Можете да ги намерите в почти всяка книжарница и са най-разнообразни – било то мандали, цветя или човешки лица, вие просто избирате цветовете си и създавате нещо красиво, както правехте с книжките за оцветяване, когато бяхте дете!

Те са лесни за носене и с тях не изпитвате притеснение, че не знаете как да рисувате. И все пак,

има известна доза творчество и красив краен продукт. И ако се притеснявате от артистичните си способности, няма как това да е по-лесно!

Мандали и Центангле

Създаването на мандали или центангле модели са други арт техники, които ви потапят в медитативно състояние. Мандалите са с кръгъл дизайн, докато в центангле можете да използвате комбинации от точки, линии, прости криви, S-образни криви и сфери, за да създадете предпочитаните от вас модели. И двете могат също така да включват сложни модели и символи в тях.

Тази практика също така ви позволява да се потопите в момента на създаване на произведение на изкуството и може да ви освободи от притесненията дали картините изглеждат „добре“ или дори реалистично. Вашата мандала или центангле може да изглежда както искате, да е богата на смисъл или просто да е купчина от форми и квадратчета, които ви изглеждат добре. Като алтернатива можете да намерите различни безплатни модели в интернет. Всичко, което трябва да направите, е да се забавлявате!

АКО НАБЛЮДАВАТЕ КАК ДЕЦАТА
СЪЗДАВАТ РИСУНКИ, КАРТИНИ И ДРУГИ
ПРЕДМЕТИ НА ИЗКУСТВОТО, МОЖЕТЕ
ДА ВИДИТЕ КАК ТОВА ГИ ОТПУСКА И
ИМ ДОСТАВЯ ГОЛЯМА РАДОСТ.



<https://blog.sandiego.org/2019/10/arts-kids-san-diego/>

ВЪЗРАСТНИТЕ НЕ СЕ ЗАМИСЛЯТ
ЧЕСТО ДА СЕ ЗАНИМАВАТ С
ИЗКУСТВО ИЛИ РИСУВАНЕ, ЗА ДА СЕ
ОСВОБОДЯТ ОТ СТРЕСА...
НО ТОВА МОЖЕ ДА НАПРАВИ ЧУДЕСА
ЗА ПОВЕЧЕТО ХОРА.

Изработка на колаж

На някои хора им е трудно или не им харесва да рисуват или пишат, но има безкрайно много начини да се занимават с изкуство. Можете да създадете колаж, който изразява това, което чувствате относно конкретна ситуация, за да обработите вашите емоции и мисли. Можете също така да направите колаж с визия за бъдещето и да използвате снимки, които ви вълнуват. Всичко, от което се нуждаете, са няколко списания, вестници или стари изображения из къщи.



Градинарство

Въпреки че традиционно не се считат за изкуство, градинарството и аранжирането на цветя могат да бъдат много творчески дейности. И не е необходимо да притежавате имение с градина, за да се

занимавате с градинарски дейности – винаги можете да допринесете за по-добре изглеждащите зелени площи във вашия квартал или да засадите цветове в близкия парк.

Природно изкуство

За да се потопите в изкуството на природата, съберете всякакви материали, намерени в природата. Самите елементи, които съставляват нашата естествена среда, са в основата на екологичното изкуство: листа, цветя, клони, семена, кора, пигмент, минерали, камъни, пясък, пръст, мъх, вода, лед, вятър и дори слънчева светлина стават боя, въглен, лепило и платно. Единственото ви ограничение е вашето въображение!

Керамика

Работата с глина може да бъде тера-певтична и ангажираща. И най-хубавото е, че в днешно време много галерии организират редовни работилници, така че не е нужно да мислите за доставка на материали и оборудване. Керамиката и работата с глина са интимни форми на изкуство, които помагат на хората да практикуват осъзнатост и деликатен дизайн, като същевременно позволяват на умовете им да се съсредоточат върху нещо различно от стресовите фактори.



Фотография

Фотографията е друг приятен метод за арт терапия. Фотографията позволява на твореца да прави снимки на всичко, независимо дали го обича или мрази. Тази дейност може да ви позволи да изследвате света около вас от друг ъгъл и чрез нови филтри. Можете дори да си създадете навик да рисувате себе си във фото разходки, да речем всяка сутрин или всеки уикенд следобед, за да заснемате сцени от природата или интересни обекти!

Дигитално изкуство

Дигиталното изкуство е всеки вид изкуство, което използва дигитални технологии като ключова част от създаването си. Това включва дигитални рисунки, картини, снимки, видеоклипове и дори скулптури. Щом е направено, подобро или показано

дигитално, то се счита за дигитално изкуство. В днешния свят, където дигиталните устройства са се преплели неимоверно с живота ни, дигиталното изкуство е голяма възможност за хората, които искат да творят. Тъй като не сте ограничени от физически материали или инструменти, почти няма край на това, което можете да направите!



Арт дневник

Арт дневниците са чудесни начини за практикуване на арт терапия както по време на сесиите, така и извън тях. Поддържането на скицници с определени теми или конкретни бележници за определени аспекти от живота може да ви помогне да останете организирани и вдъхновени.



Скулптура с намерени предмети

Скулптурата на намерени предмети е свързана с използването на неща, които намирате наоколо, за да направите завладяващо изкуство. Това е като рециклиране, но с креативност – взимате неща, които другите изхвърлят, и ги превръщате в нещо чудесно.

Можете да изразите себе си, като изберете неща, които харесвате, и ги подредите по начин, който разказва смислена история за вас.

Направи си сам

Направи си сам моделите са чудесен начин да се свържете с творчеството си и да развиете интересно хоби. Различни занаятчийски проекти, като правене на поздравителни картички, създаване на декоративни предмети (свеци, кутии, сладкиши) или изработване на прости бижута, може не само да ви освободи от стреса, но и да ви създаде чувство за постижение и самочувствие.

Съвместно изкуство

Много от артистичните дейности, изброени по-горе, могат да се практикуват индивидуално или съвместно. Съвместното изкуство включва множество хора, които работят заедно, за да създадат едно произведение на изкуството, независимо дали е картина, скулптура или представление. Този подход насърчава работата в екип, комуникацията и чувството за общност, тъй като хората допринасят със своите уникални перспективи и умения за проекта.

Доказано е, че участието в съвместно изкуство намалява стреса чрез насърчаване на



социалната връзка, както и креативността и споделеното чувство за постижение, тъй като участниците се подкрепят взаимно и работят за постигане на обща цел.

Не забравяйте, че целта на тези арт дейности не е да създават изкуство на професионално ниво, а да предоставят възможности за себеизразяване, творчество и удоволствие.



“

**Когато става
въпрос за
управление на
стреса, крайният
продукт няма
особено значение;
важен е процесът
на създаване на
произведение на
изкуството.**

www.verywellmind.com

“

РИСУВАНЕТО ОСИГУРЯВА РАЗСЕЙВАНЕ,
КОЕТО ДАВА НА МОЗЪКА ВИ ТАКА
НЕОБХОДИМАТА ПОЧИВКА ОТ ТИПИЧНИТЕ
МИСЛОВНИ МОДЕЛИ.

ВМЕСТО ДА ПОВТАРЯТЕ ТРЕВОЖНИ ИЛИ
СТРЕСИРАЩИ МИСЛИ, Вие СЕ ФОКУСИРАТЕ
ВЪРХУ НЕЩО ДРУГО.

ТОВА ДАВА ВЪЗМОЖНОСТ НА УМА ВИ ДА СЕ
НУЛИРА - ПРОМИВАНЕ НА МОЗЪКА, АКО
ЖЕЛАЕТЕ.

www.carylfineart.com



Участието в някои от изброените артистични дейности може да бъде ползотворен процес. Не само може директно да намали нивата ви на стрес, но може и косвено да допринесе за цялостното ви благосъстояние, като ви предостави инструменти и пространство за творческо себеизразяване и регулиране на емоциите. Може да ви помогне да подхранвате чувство за постижение и самочувствие.

И най-добрата част – последните научни изследвания показват, че нивото на майсторство на участниците не играе роля по отношение на благоприятните ефекти, които арт дейностите оказват върху мозъка.

Позволете си да се отпуснете и да се насладите на процеса!

ДОБРИ И ЛОШИ ПРАКТИКИ

Тук можете да намерите добрите и лошите практики за дейности, свързани с изкуството, по отношение на свързания с работата стрес и превенцията на прегарянето.



ДОБРА ПРАКТИКА:

- Занимание с изкуство всяка седмица.
- Експериментиране с различни арт дейности и включване на повече от една в рутината ви.
- Занимания на тихо и удобно място.
- Фокусиране върху процеса, вместо върху резултата.



ЛОША ПРАКТИКА:

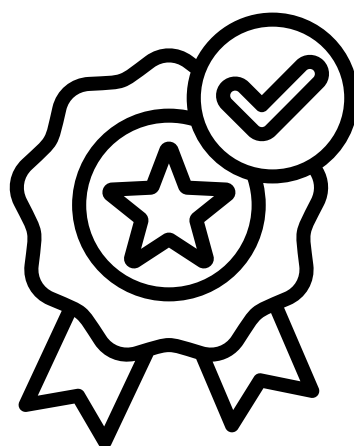
- Прекалено упорито се опитвате да практикувате избраната техника.
- Продължавате дори когато това предизвиква безпокойство и стрес.
- Практикувате само когато сте стресирани или тревожни.
- Оставяте арт дейностите си като последен приоритет за седмицата.

ДОБРИ ПРАКТИКИ

ПЪРВИ СЪПКИ С АРТ ДЕЙНОСТИ

Тук сме изброили най-добрите съвети, които да ви помогнат да започнете с избраните от вас арт дейности и лесно да ги превърнете в част от вашата рутина:

- Изберете тема, която намирате за успокояваща или релаксираща. Това може да е сцена от природата, портрет на любим човек или дори абстрактен дизайн.
- Използвайте цветове, които ви успокояват. Избягвайте да използвате ярки, дразнещи цветове, които могат да бъдат стимулиращи.
- Фокусирайте се върху процеса на създаване на изкуство, а не върху крайния резултат. Целта е да се отпуснете и да се освободите от стреса, а не да създадете шедевър.
- Слушайте успокояваща музика или звуци от природата, докато творите. Това може да помогне за по-нататъшно отпускане на ума и тялото ви.
- Поемете дълбоко въздух и се съсредоточете върху ишането си, докато рисувате. Това може да помогне за намаляване на стреса и безпокойството.
- Ако откриете, че се разочаровате, направете почивка и се върнете към по-късно. Няма нужда да бързате.



ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ

СЪВЕТ

1



Намерете удобно пространство

Намерете тихо място, където можете да се отпуснете и да се съсредоточите върху творбата си. Това може да е ъгъл на вашата спалня, друга стая или дори кухненската маса. Уверете се, че пространството е свободно от разсейващи фактори, като вашия телефон или лаптоп.

СЪВЕТ

2



Изберете подходящи материали

Изберете материали, с които ви харесва да работите. Ако не сте сигурни какво да използвате, започнете с основни консумативи като моливи, химикалки, хартия и боя. Винаги можете да експериментирате с различни материали по-късно.

СЪВЕТ

3



Оставете перфекционизма

Не се притеснявайте, творбата ви не трябва да изглежда перфектно. Най-важното е да изразите себе си. Така че отпуснете се, оставете въображението си да тече и се забавлявайте!

СЪВЕТ

4



Правете почивки

Правете почивки, ако е необходимо. Арт терапията трябва да бъде забавно и релаксиращо преживяване. Ако се почувствате претоварени, направете почивка.

СЪВЕТ

5



Потърсете професионалист, ако е необходимо

Ако установите, че избраната арт дейност не ви помага да управлявате тревожността и стреса, говорете с вашия лекар или специалист по психично здраве. Арт техниките не са заместител на професионалната помощ, но могат да бъдат полезен инструмент в допълнение към други възможности за лечение.

ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ

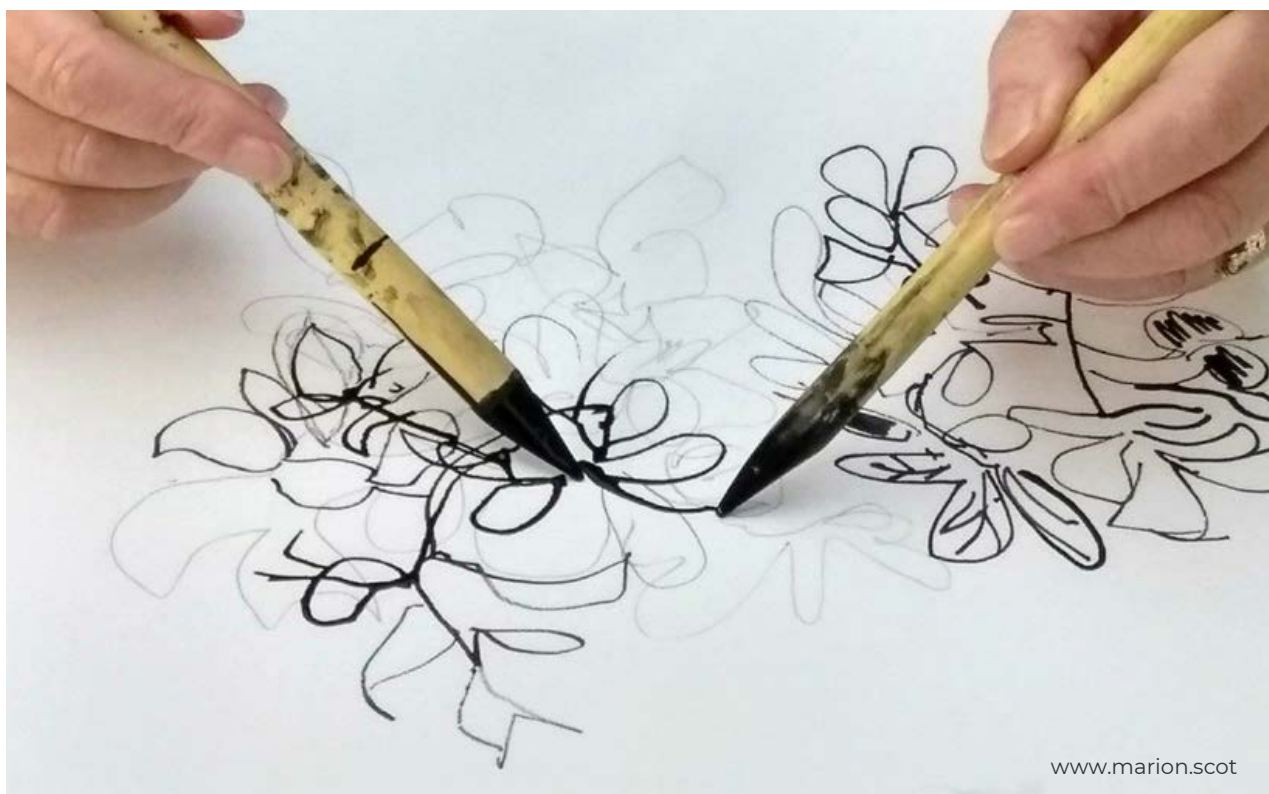


Оцветете колело на чувствата

Лия Гузман е арт терапевт, който е написал книга за допълнителни практики в есенциалната арт терапия, а упражнението, което тя препоръчва, е да се разработи цветно колело на чувствата за справяне с емоциите. Започва се с начертаване на кръг, след което се разделя на осминки и се записва по една емоция във всяка секция, после се избира цвят, който представлява това чувство, и се оцветява секцията. Накрая обърнете внимание на това кои емоции с кои цветове са свързани, кои чувства сте написали първо и как това се отнася за ежедневието ви.



ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ



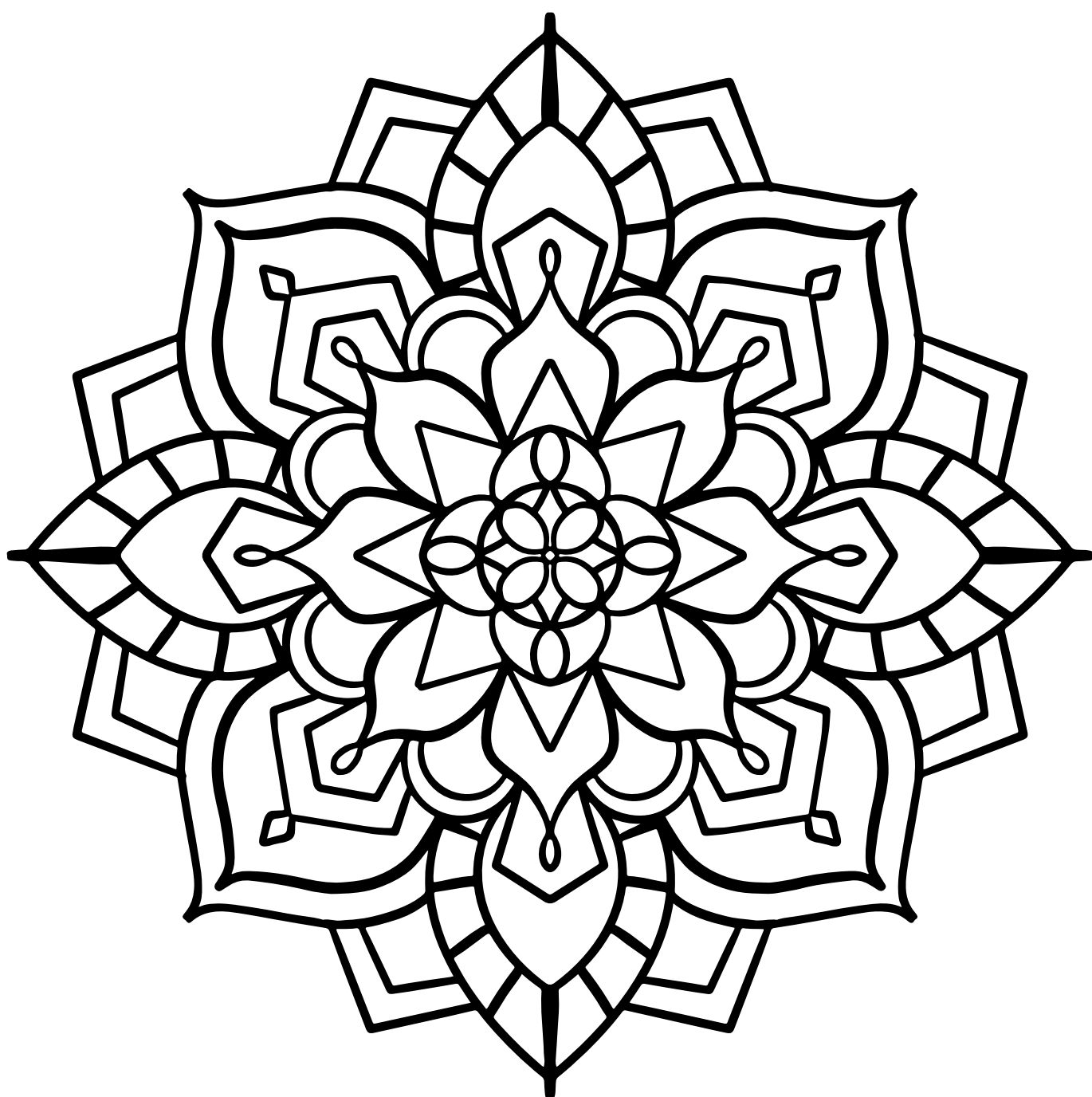
Рисувайте с недоминиращата си ръка

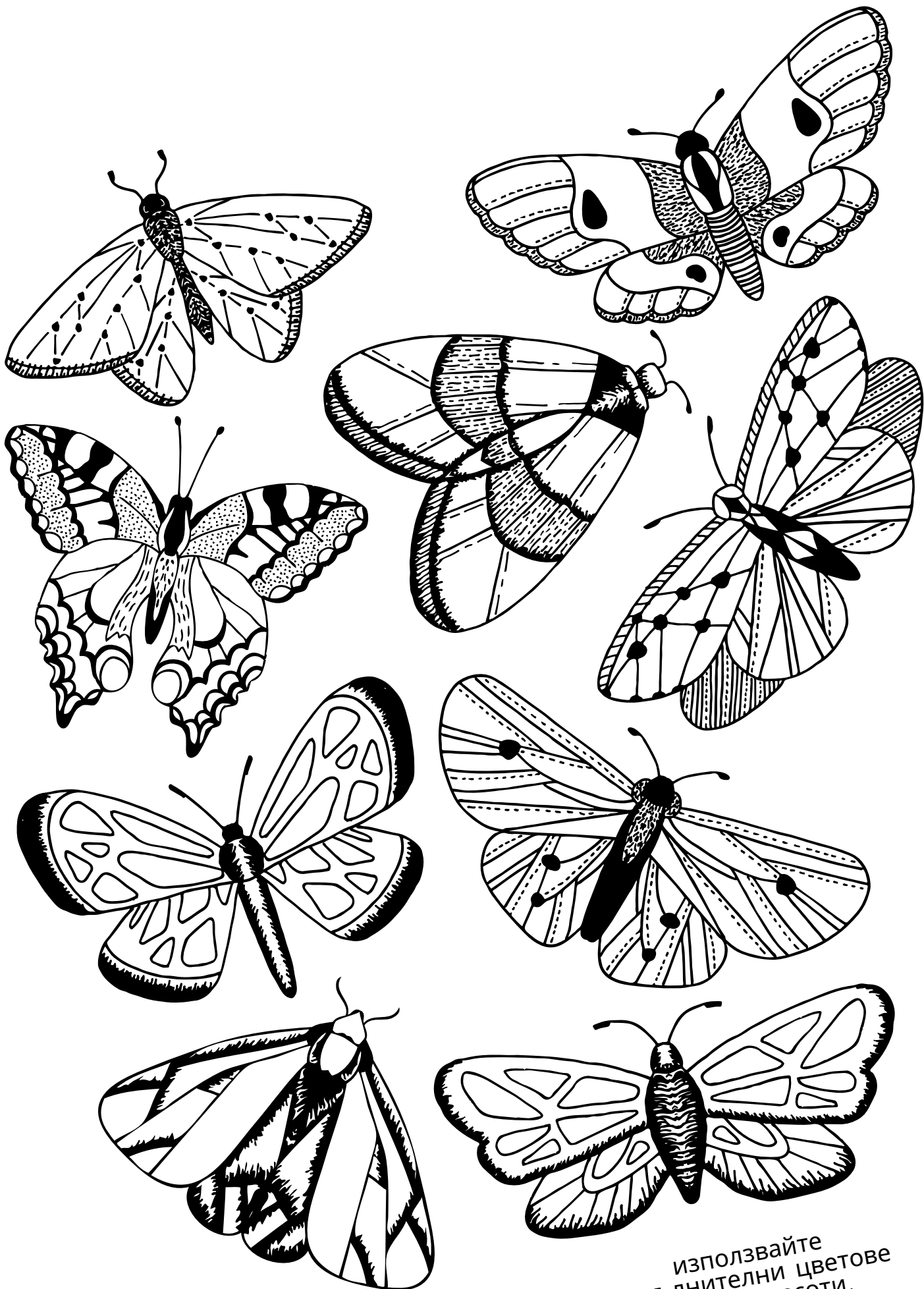
Рисуването с двете ръце наведнъж не е толкова трудно, колкото звучи - просто вземете две четки или моливи с различни цветове и започнете да рисувате! Самото действие е медитативно, но също така ще ви помогне да се почувствате свършени, когато сте готови. Всъщност колкото повече го правите, толкова по-добре ще се справяте. Можете дори да опитате да рисувате със затворени очи или със завързани очи, за да направите нещата още по-предизвикателни.

Можете също да опитате да оцветите мандалата на следващите страници.

МАНДАЛА

Думата „мандала“ означава кръг на санскритски език. Представлява вселената в индуизма и будизма. Може да се използва за медитация. Опитайте се да оцветите вашата мандала!





използвайте
допълнителни цветове
за тези красоти.



УПРАЖНЕНИЕ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

Включете се в арт клас

Ако разполагате с време за редовен арт клас, това може да бъде чудесна възможност.

Социалната подкрепа на груповите класове може да бъде сама по себе си средство за облекчаване на стреса, а един подкрепящ, несъстезателен клас може да бъде много стимулиращ.

Друго предимство на класа е, че той фиксира заниманието в графика ви; не е нужно да се стараете, за да намерите време за рисуване, защото вече сте предвидили време за него в графика си.

Освен това, ако сте човек, който се притеснява за своите художествени умения, това може да ви помогне да подобрите способностите си.

Ако обаче един постоянен курс е по-голям ангажимент, отколкото можете да си позволите, в много местни общности се провеждат еднократни семинари или вечери, в които участниците се наслаждават на чаша вино с рисуване. Разгледайте възможностите си и вижте какво би работило най-добре за вас.



УПРАЖНЕНИЕ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

ОТКЪДЕ ДА ЗАПОЧНЕТЕ:

1. Проверете социалните медии за арт семинари или класове във вашия район.
2. Не забравяйте да поканите приятел или колега, за да стане заниманието още по-приятно и забавно. Може също да се почувствате по-отговорни, ако имате уговорка да присъствате!



КЛЮЧОВИ ИЗВОДИ

01

Заниманието с арт дейности не е свързано само с крайния продукт или създаденото красиво произведение на изкуството; става дума за процеса, осъзнатостта и моментите на истинско присъствие, които внушава.

02

Напомнете си, че не се нуждаете от официално обучение или сложни материали, за да се насладите на терапевтичните предимства на изкуството.

03

Не е нужно да рисувате нещо смислено или важно, плажна сцена или рисуване на дърво може да бъде терапевтично.

04

Свободата да запазите личните си произведения на изкуството е от съществено значение в арт терапията. Създава сигурно пространство за лично изразяване без страх от осъждане или критика.

05

Арт терапията насърчава експериментирането, а това ви позволява да опитате различни техники, материали и стилове. Няма правила или очаквания, които да следвате. Можете да използвате живи цветове, абстрактни форми или всеки друг творчески подход, който резонира с вас.

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

01.

Как участието в артистични дейности може да намали нивата на стрес, свързан с работата?

- ☐ А- Като осигурява здравословно разсейване
- ☐ Б- Чрез промяна на когнитивните модели
- ☐ В- Като подобрява вашите комуникационни умения

03.

Кое от изброеното НЕ е полза от заниманието с приложно изкуство?

- ☐ А- Подобряване на стойката на тялото
- ☐ Б- Намаляване нивата на кортизол
- ☐ В- Подобряване на сръчността и фините движения на ръцете

02.

Кое от следните НЕ се счита за форма на приложно изкуство?

- ☐ А- Фотография
- ☐ Б- Балет
- ☐ В- Градинарство

04.

Кога една художествена техника може да бъде донякъде опасна?

- ☐ А- Когато се практикува в самота и без професионален надзор.
- ☐ Б- Когато се използва като допълнителен подход за управление на стреса
- ☐ В- При прекомерна или неправилна употреба и особено, ако създава тревожност и стрес.

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

05.

Кое е едно от основните предимства на участието в артистични дейности?

- ☐ А- Подобряване на лидерските умения
- ☐ Б- Намаляване на стреса, свързан с работата
- ☐ В- Увеличаване на физическата сила

06.

Каква е физиологичната полза от арт заниманията при управлението на стреса?

- ☐ А- Намаляване на сърдечната честота и кръвното налягане
- ☐ Б- Увеличаване на мускулното напрежение
- ☐ В- Подобряване на спортните постижения

ОТГОВОРИ

1 - А

2 - Б

3 - А

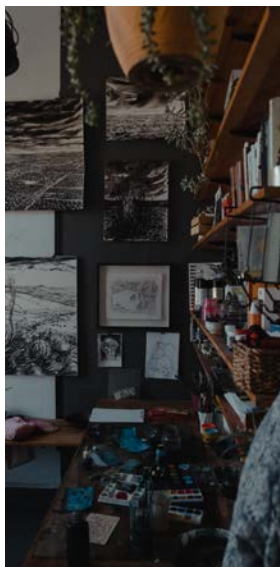
4 - В

5 - Б

6 - А

БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Разгледайте ресурсите по-долу, за да откриете ползите от приложното изкуство за намаляване на стреса и положителното му въздействие върху цялостното благосъстояние.



РЕСУРСИ ЗА ПРИЛОЖНО ИЗКУСТВО

Съставихме списък от статии, изследващи защо практическото изкуство е толкова мощно средство за облекчаване на стреса, като същевременно предоставят повече информация за различните други ползи за здравето, които носят.

[SAGE NEUROSCIENCE CENTER](#)

[CARYL POMALES FINE ART](#)

[MEDIUM](#)

[VERY WELL MIND](#)

[ADOBE](#)

[WE TEACH ME](#)

[SMITHSONIAN](#)

[PSYCH CENTRAL](#)

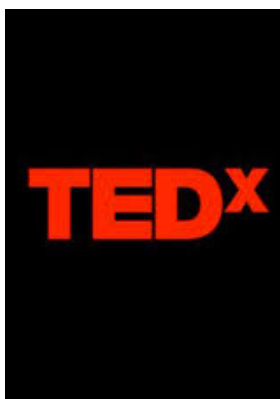
[BEACH HOUSE ART](#)



АРТ ТЕРАПЕВТИЧНА ДЕЙНОСТ ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА

Ако търсите подходяща за начинаещи арт терапевтична дейност за управление на стреса, това е лесен арт проект, който ще ви помогне да използвате образи и интуиция, за да се докоснете до мира и спокойствието в себе си.

[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)



СИЛАТА НА АРТ ТЕРАПИЯТА

В тази прекрасна лекция на TEDx, Лорънс Ванденбор – сертифициран и регистриран арт терапевт, ще ви увери, че в живота няма задънена улица и, рисувайки стъпка по стъпка, всеки може да бъде героят на живота си.

[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)

БИБЛИОГРАФИЯ

Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLOS ONE*, 13(12), e0208716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>

Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2014). How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. *PLOS ONE*, 9(7), e101035. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>

Malchiodi, C. A. (2020). *The art therapy sourcebook* (2nd ed.). McGraw-Hill Education.

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>

Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G. C. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology*, 15(5), 363–373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>

Uttley, L., Scope, A., Stevenson, M., Rawdin, A., & Sutton, A. (2015). Systematic review and economic modeling of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of art therapy among people with non-psychotic mental health disorders. *Health Technology Assessment*, 19(18), 1–120. <https://doi.org/10.3310/hta19180>

Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W., & Hutschemaekers, G. (2018). Efficacy of art therapy in individuals with personality disorders: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 9, 1533. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01533>

БИБЛИОГРАФИЯ

Renée Fleming on Using Creative Arts as Therapy. (2023, May 1). The Wall Street Journal. Retrieved from <https://www.wsj.com/video/events/using-creative-arts-as-therapy/CE596E31-63B8-43F5-8A60-ED799FE6ED28.html>

How Making Art Helps Improve Mental Health. (2021, January 1). Smithsonian Magazine. Retrieved from <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/can-art-therapy-help-patients-deal-with-mental-health-struggles-during-the-pandemic-180980310/>

The Benefits of Art Therapy for Mental Health. (2022, March 1). Verywell Mind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/art-therapy-relieve-stress-by-being-creative-3144581>