

T E M A

04

PRAKTIČNA UMJETNOST ZA OSLOBAĐANJE OD STRESA

Likovne tehnike moćno su sredstvo za suočavanje sa stresnim situacijama ili dugotrajnim stresom na poslu. U ovoj ćete temi naučiti više o različitim umjetničkim aktivnostima i kako vam one mogu pomoći da se nosite sa stresom.



Sadržaj ovdje je samo u informativne i obrazovne svrhe i nije namijenjen kao medicinski savjet, dijagnoza ili liječenje. Uvijek se posavjetujte s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom za sve medicinske nedoumice ili odluke.

CILJEVI UČENJA

OVA JE TEMA OSMIŠLJENA OKO SLJEDEĆIH
GLAVNIH CILJEVA UČENJA:

01

Umjetnost za oslobađanje od stresa

Shvatite kako prakticiranje različitih umjetničkih aktivnosti dovodi do smanjenja razine stresa povezanog s poslom.

02

Prednosti holističke umjetnosti

Naučite holističke zdravstvene dobrobiti uključivanja umjetničkih aktivnosti u nečiju rutinu.

03

Definirana praktična umjetnost

Razumjeti što se podrazumijeva pod praktičnom umjetnošću.

04

Umjetničke aktivnosti za dobrobit

Upoznajte se s različitim praktičnim umjetničkim aktivnostima za oslobađanje od stresa.

05

Umjetnički mediji i tehnike

Steknite vještinu u odabiru odgovarajućih umjetničkih medija i tehnika prilagođenih individualnim preferencijama i ciljevima upravljanja stresom.

06

Izazivanje umjetničkih stereotipa

Borite se protiv stereotipa vezanih uz uvjerenja da se samo talentirani pojedinci u mlađoj dobi smiju baviti umjetničkim aktivnostima.

KOMPETENCIJE

OVAJ SADRŽAJ OBUKE OSMIŠLJEN JE KAKO BI VAM POMOGAO U STJECANJU SLJEDEĆIH KOMPETENCIJA:

- 01 **Samopercepcija:** Promatranje i tumačenje vlastitog ponašanja, misli i osjećaja te korištenje tih opažanja i tumačenja za definiranje sebe.
- 02 **Samoregulacija:** Sposobnost razumijevanja i upravljanja svojim ponašanjem i reakcijama na osjećaje i stvari koje se događaju oko vas.
- 03 **Izgradnja pozitivnih radnih odnosa:** Razvijanje i korištenje suradničkih odnosa kako bi se olakšalo postizanje radnih ciljeva.
- 04 **Društvenost:** komunicirajte i komunicirajte bez napora s drugim ljudima. Sposobnost uspostavljanja kontakata s drugima i razvijanja društvenih aktivnosti.
- 05 **Upravljanje energijom:** Sposobnost pristupanja svom radnom danu s načinom razmišljanja da upravljate svojom energijom, a ne samo svojim vremenom.
- 06 **Samorganizacija:** Učinkovito organizirajte svoj raspored aktivnosti, uspostavljajući potrebne prioritete i organizirajući svoju dnevnu rutinu na najučinkovitiji mogući način.
- 07 **Inicijativa:** Poduzimanje brzih radnji za postizanje ciljeva; poduzimanje radnji za postizanje ciljeva izvan onoga što je potrebno; biti proaktivan.
- 08 **Upravljanje vremenom:** Sposobnost učinkovitog ili produktivnog korištenja vlastitog vremena, posebno na poslu.

KAKO BAVLJENJE UMJETNIČKIM AKTIVNOSTIMA MOŽE SMANJITI RAZINU STRESA POVEZANOG S POSLOM?

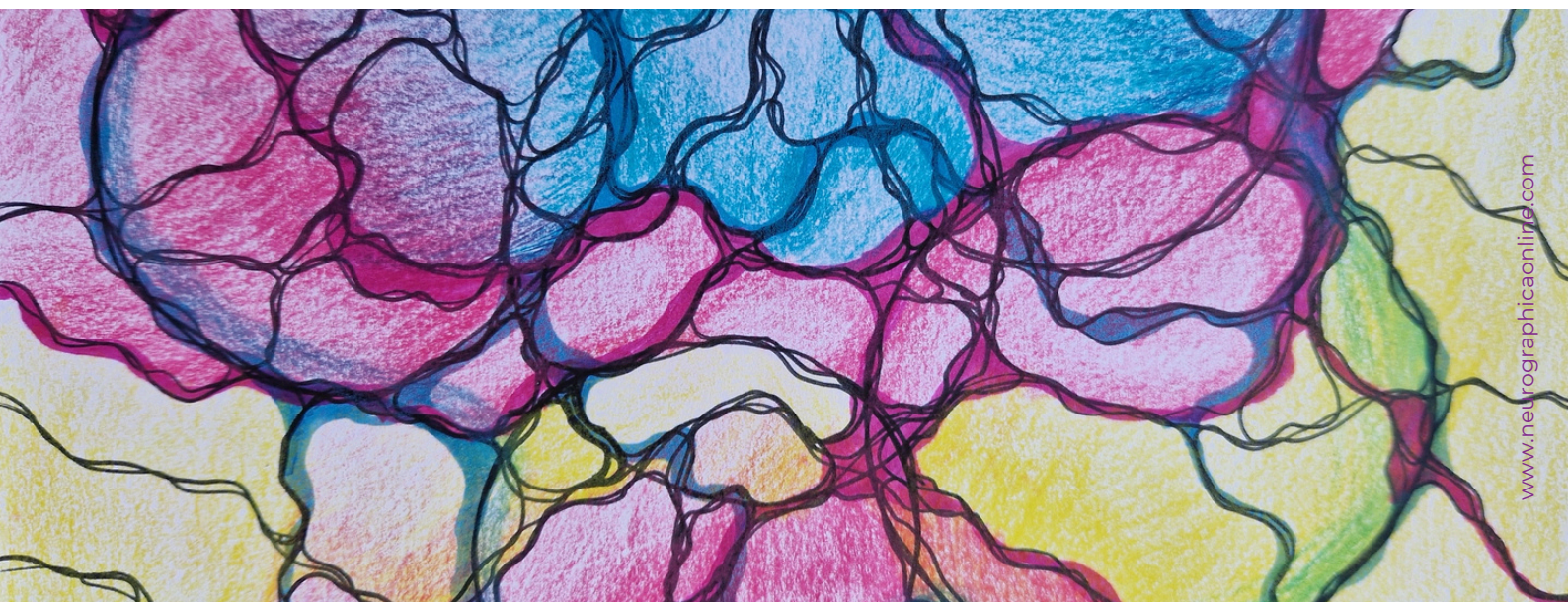
Posljednjih godina sve veći broj ljudi u zapadnom svijetu ponovno otkriva različite umjetničke prakse i hobije, kao što su crtanje i slikanje, keramika i kiparstvo, fotografija, uradi sam (uradi sam) rukotvorine, pa čak i vrtlarstvo. Tržište je preplavljeno radionicama o ovim i mnogim drugim umjetničkim aktivnostima namijenjenim široj javnosti, a doslovno svaka knjižara u svoj je asortiman uvrstila niz bojanki, dijamantnih slika, šivanja i kompleta za tapiserije. I sve ovo ima savršenog smisla jer su takve umjetničke aktivnosti alternativni i ugodni načini koji vam mogu pomoći da se oslobodite nagomilanog radnog stresa u sve prometnijem i konkurentnijem okruženju u kojem živimo.



"OVO NIJE SAMO PROLAZAN OSJEĆAJ
OPUŠTENOSTI, VEĆ MJERLJIVO **SMANJENJE**
RAZINE KORTIZOLA, NAGLAŠAVAJUĆI
UČINKOVITOST UMJETNIČKE TERAPIJE U
UPRAVLJANJU STRESOM."

Umjetničke prakse već se godinama koriste kao pozitivno sredstvo za ublažavanje stresa. U današnje vrijeme njezine dobrobiti postaju sve poznatije, zbog čega je umjetnost čest izbor kao alternativni način da se nosite sa stresom i drugim mentalnim zdravstvenim stanjima. Umjetnost igra različitu ulogu u životu svake osobe na zamršen način, dopuštajući mnogim ljudima da obrade emocije i smanje stres dok stvaraju umjetnost. Stoga su umjetničke aktivnosti jedan od najboljih prirodnih načina borbe protiv stresa u svakodnevnom životu. I što je najvažnije – zabavno je!

Umjetnička terapija može se koristiti za rješavanje mnogih problema, od rehabilitacije do obrade prošlih trauma, u kojim slučajevima zahtijeva vježbu s ovlaštenim terapeutom. Ipak, postoje mnoge umjetničke aktivnosti, koje pregledavamo u ovom materijalu, koje možete raditi sami ili podijeliti s prijateljima ili kolegama.



“KORIŠTENJE UMJETNOSTI ZA
UBLAŽAVANJE STRESA NIJE SAMO
SUVREMENI TREND;

TO JE **TEHNIKA PROVJERENA
VREMENOM** KOJA ISPREPLIĆE
KREATIVNOST, IZRAŽAVANJE I
ISCJELJIVANJE.”

www.scholistico.com

A close-up photograph of an artist's hands painting a portrait on a canvas. The artist is using a brush to apply paint to the canvas, which is mounted on an easel. A palette with various colors of paint is visible in the foreground. The background is slightly blurred, showing a wooden easel and a person's hair.

CITAT

“

Umjetnost nam
omogućuje da se
pronađemo i izgubimo
u isto vrijeme.

Thomas Merton

BAVLJENJE ŽELJENIM OBLIKOM UMJETNOSTI DONOSI MNOŠTVO PREDNOSTI

Ublažavanje stresa

Bavljenje kreativnim aktivnostima poput crtanja, slikanja ili izrade može poslužiti kao oblik oslobađanja od stresa. Čin stvaranja može biti umirujući i katarzičan, pomažući u ublažavanju napetosti i poticanju opuštanja.

Potiče samosvijest

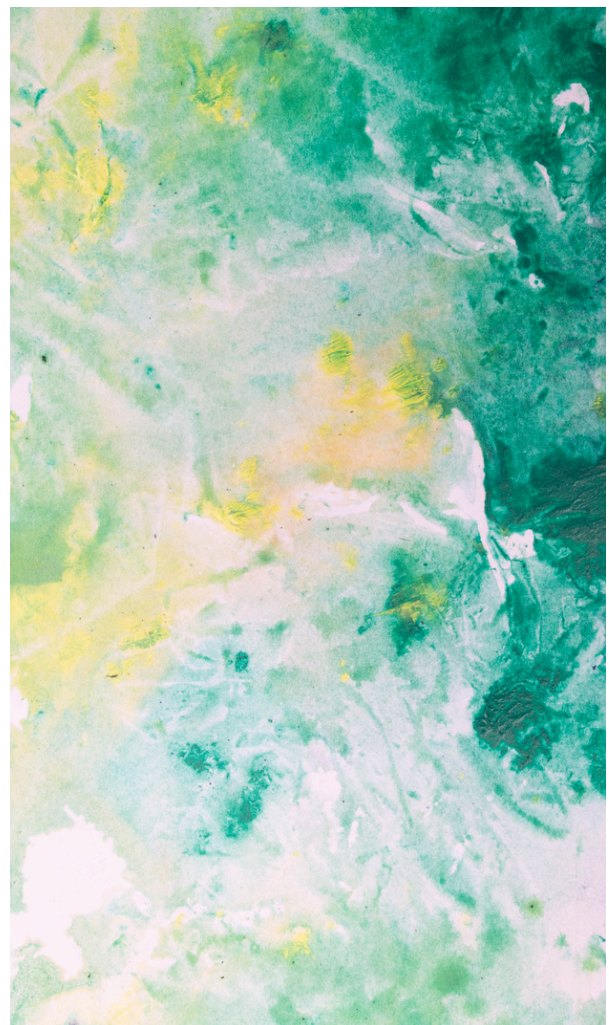
Umjetničke aktivnosti često zahtijevaju od pojedinaca da se usredotoče na sadašnji trenutak, što može potaknuti svjesnost. Dok uranjaju u kreativni proces, pojedinci se mogu privremeno osloboditi briga o prošlosti ili budućnosti, što dovodi do smanjene razine stresa.

Reakcija opuštanja

Sudjelovanje u umjetničkim aktivnostima stimulira parasimpatički živčani sustav i tako pokreće reakciju tijela na opuštanje, što dovodi do smanjenog otkucaja srca, nižeg krvnog tlaka i smanjene napetosti mišića. Ovaj fiziološki odgovor potiče stanje smirenosti i mira, suprotstavljajući se učincima stresa na tijelo.

Emocionalno izražavanje

Umjetnost omogućuje pojedincima da izraze svoje emocije na neverbalan način. Kroz boje, oblike i teksture ljudi mogu prenijeti svoje osjećaje i iskustva, što može biti posebno korisno za one kojima je teško izraziti se verbalno.





UMJETNIČKA TERAPIJA VAS
UVODI U SVIJET BEZ BRIGA OVOG
SVIJETA U CARSTVO U KOJEM STE
JEDNO S UMJETNOŠĆU.

STIMULIRA VAŠE STANJE UMA
OTVARAJUĆI PUTOVE I POTIČUĆI
POJEDINCE DA STVARAJU
UMJETNOST.



Umjetnost može pružiti siguran odušak vašim osjećajima:

Ti osjećaji **uključuju** bijes, strah, ljutnju, krivnju i sram. Mnogi ljudi teško pronalaze odgovarajuće riječi kojima bi izrazili ono što osjećaju.

Umjetnička terapija vam stoga pruža izvrstan način da se izrazite bez korištenja riječi.”

www.whitecraneclinic.com

Kreativnost i samoizražavanje

Umjetničke aktivnosti pomažu pojedincima da se povežu sa svojom kreativnošću dopuštajući im da izraze svoje jedinstvene osobnosti i perspektive. Potonje može potaknuti osjećaj autentičnosti i osnaženosti, pomažući pojedincima da se osjećaju više u skladu sa sobom i manje pod stresom vanjskih pritisaka.

Osjećaj postignuća

Dovršetak kreativnog projekta, bilo da se radi o slici, skulpturi ili komadu nakita, može usaditi osjećaj postignuća i ponosa. Ovaj osjećaj postignuća može povećati samopoštovanje i samopouzdanje, suprotstavljajući se osjećaju stresa i neadekvatnosti.

Odvraćanje pažnje od stresora

Bavljenje praktičnim umjetničkim tehnikama zdravo odvlači pozornost od stresora i briga. Dok se usredotočujete na kreativni proces, možete privremeno skrenuti pozornost s izvora stresa, omogućujući vam da se ponovno napunite i ponovno dobijete perspektivu.





PRILIKOM SLIKANJA, CRTANJA,
OBLIKOVANJA GLINE,
KIPARENJA, VAŠ SE UM NA NEKO
VRIJEME OSLOBAĐA STRESA
KOJI GA JE OPTEREĆIVAO.

KAO REZULTAT TOGA, IZLAZITE
BEZ STRESA I S JASNIJIM,
USREDOTOČENIJIM MISLIMA
KOJE VAM MOGU POMOĆI DA SE
BOLJE NOSITE S IZAZOVIMA KOJI
SU PRED VAMA.

Društvena povezanost

Umjetnost može biti društvena aktivnost, bilo da uključuje pohađanje tečaja slikanja s prijateljima ili dijeljenje kreativnih projekata na internetu. Društvena interakcija i podrška mogu zaštititi od negativnih učinaka stresa i potaknuti osjećaj pripadnosti i povezanosti.

Kognitivne koristi

Bavljenje kreativnim aktivnostima može potaknuti kognitivne procese kao što su rješavanje problema, kritičko razmišljanje i mašta. Ove kognitivne dobrobiti mogu pridonijeti osjećaju mentalne stimulacije i ispunjenja, smanjujući stres povezan s dosadom ili monotonijom.

Sve u svemu, prakticiranje praktičnih umjetničkih tehnika nudi holistički pristup smanjenju stresa, baveći se fizičkim, emocionalnim i kognitivnim aspektima dobrobiti. Doista, integracijom kreativnosti u naše živote možemo njegovati otpornost i razviti strategije suočavanja za učinkovitije upravljanje stresom.

U sljedećem odjeljku ove teme, željeli bismo da istražite neke praktične umjetničke aktivnosti koje vam mogu pomoći da započnete.





STVARANJE BILO ČEGA - BILO
SLIKE, SKICE ILI SKULPTURE -
POTIČE OSJEĆAJ LJUBAVI PREMA
SEBI.

www.carylfineart.com



Umjetničke aktivnosti promiču kreativnost

Mnoge odrasle osobe dužne su slijediti strogu politiku što treba i što ne treba činiti, osobito na radnom mjestu. Ovi propisi imaju tendenciju potkopavati kreativnost, a pritisci posla ponekad vas mogu pogoditi.

Uz umjetnost, odbacite pravila i dopustite sebi da maštate. Umjetnost vam omogućuje da ponovno doživite dijete u sebi, istovremeno vam pruža mogućnost da ponovno otkrijete nove stvari o sebi ili aspekte o vama koji su davno zaboravljeni.



NAPUSTITE PERFEKCIONIZAM.

**STVORITE NEŠTO ŠTO JE SAMO
ZA VAS U DNEVNIKU CRTANJA,
PLATNU ILI BILO ČEMU ŠTO VAM
JE PRI RUCI.**

www.verywellmind.com

JESTE LI ZNALI

UMJETNIČKE AKTIVNOSTI MOGU **SMANJITI** **RAZINU** **KORTIZOLA**

Kortizol, koji se obično naziva "hormon stresa", pouzdan je pokazatelj razine stresa i anksioznosti pojedinca.

[Nedavna studija pokazala je da je] sudjelovanje u sesijama izrade umjetnosti, čak i u trajanju od samo 45 minuta, dovelo do značajnog smanjenja razine kortizola među sudionicima.

1. www.scholistico.com

PRAKTIČNE LIKOVNE AKTIVNOSTI

Slika

Slikanje je izvrstan način da se opustite i oslobodite stresa koji možda osjećate. Ovisno o tehnici, možete koristiti različite materijale. Možete birati između akrilnih, vodenih ili uljanih boja, olovaka u boji ili čak eksperimentirati sa slikanjem prstima!

Ne zaboravite da ne morate ostati zatvoreni kod kuće – ako se osjećate uzbuđeno zbog odlaska u prirodu, samo ponesite svoj pribor za slikanje i istražite krajolike, cvijeće, životinje. Alternativno, možete slikati statične objekte iz udobnosti svog doma. Složite zbirku zanimljivih predmeta, poput voća, cvijeća ili svakodnevnih predmeta, i nacrtajte ono što vidite.

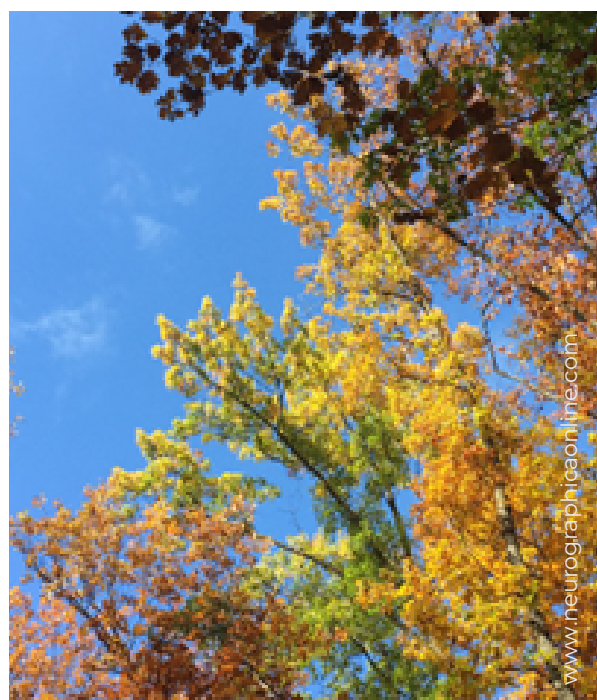
Skiciranje (Crtanje)

Crtanje je slično vođenju vizualnog dnevnika. Možete nacrtati što god osjećate. Neki ljudi uživaju crtati oblike i predmete, a drugi bi mogli crtati životinje ili druge scene. Bez obzira na razinu vaše vještine, možete samo nacrtati ili čak skicirati ono što osjećate u bloku za crtanje. Djeluje terapijski i pomoći će vam da se oslobodite stresa.

Crtanje i škrabanje

Ako nemate vremena za satove umjetnosti, a 20-minutna sesija crtanja zvuči kao više nego što imate vremena, uvijek možete prigrлити svog unutarnjeg crtača!

Možete imati dnevnik samo za 5-minutne crteže i držati ga negdje pri ruci. Noću možete crtati brze slike srca, cvijeća ili nasmiješenih lica na minutu ili dvije umjesto održavanja prakse vođenja dnevnika ili kao dodatak praksi vođenja dnevnika zahvalnosti – samo uljepšajte margine! Trik je u tome da pustite svog unutarnjeg umjetnika da izađe na vidjelo kad god imate vremena i da uživajte.



Škrabljanje je još jedna tehnika koju neki ljudi smatraju privlačnom i ima slične terapijske prednosti. I crtanje i škrabanje također se smatraju dobrim metodama vježbanja emocija ili tjeskobe u situaciji. Mnogi ljudi koji se bore s nervozom mogu se naći kako rade jedno ili drugo već u drugim javnim okruženjima.

Bojanke

Ako vas boje osvajaju, a slikanje zvuči kao puno posla, postoji lakši način! Vjerojatno ste već primijetili raznolikost bojanke na tržištu. Možete ih pronaći u gotovo svakoj knjižari i izvlače potrebu za izvlačenjem iz jednadžbe – bile to mandale, cvijeće ili ljudska lica, jednostavno odaberete svoje boje i stvorite nešto lijepo kao što ste radili s bojankama kad ste bili dijete !

Lako ih je nositi i ne osjećate tjeskobu što ne znate crtati. Ipak, tu je uključena i neka kreativnost i prekrasan gotov proizvod. A ako se osjećate neugodno zbog svojih umjetničkih sposobnosti, ovo ne može biti lakše!



Mandala i Zentangle uzorci

Stvaranje mandala ili zentangle uzoraka druge su umjetničke tehnike koje vas uranjaju u meditativno stanje. Mandale su kružnog dizajna, dok u zentangleu možete koristiti kombinacije točaka, linija, jednostavnih krivulja, S-krivulja i kugli za stvaranje željenih uzoraka. Ipak, oba mogu sadržavati zamršene uzorke i simbole u sebi.

Praksa vam također omogućuje da se ukorijenite u trenutak dok stvarate umjetničko djelo i može vas osloboditi zabrinutosti oko toga izgledaju li slike "dobro" ili čak realistično. Vaš mandala ili zentangle uzorak može izgledati kako god želite i može biti bogat značenjem ili samo hrpa oblika i vijuga koje vama dobro izgledaju. Alternativno, na internetu možete pronaći različite besplatne modele. Sve što trebate učiniti je zabaviti se!

PROMATRATE LI DJECU KAKO CRTAJU,
SLIKAJU I RADE DRUGE RUKOTVORINE,
MOŽETE VIDJETI KAKO IH TO OPUŠTA I
ČINI VELIKU RADOST.



<https://blog.sandiego.org/2014/10/arts-kids-san-diego>

ODRASLI NE POMIŠLJAJU
ČESTO BAVITI SE UMJETNOŠĆU
ILI CRTANJEM KAKO BI SE
OSLOBODILI STRESA...

ALI MOŽE UČINITI ČUDA ZA
VEĆINU LJUDI.

Izrada kolaža

Nekim ljudima je teško ili ne uživaju u vježbi crtanja, slikanja ili pisanja, ali postoje bezbrojni načini prakticiranja umjetnosti. Možete izraditi kolaž koji izražava ono što osjećate o određenoj situaciji kako biste obradili svoje emocije i misli. Također možete kolažirati ploču vizije kako biste se usredotočili na budućnost i upotrijebili fotografije koje vas uzbuđuju. Sve što trebate su časopisi, novine ili stare slike po vašoj kući.



Izrada keramike ili gline

Rad s glinom može biti terapijski i privlačan. A najbolje je što danas mnoge galerije redovito organiziraju radionice pa ne morate razmišljati o nabavi materijala i opreme. Radovi s keramikom i glinom intimni su oblici umjetnosti koji pomažu ljudima da prakticiraju svjesnost i delikatan dizajn dok im dopuštaju da se um usredotoči na nešto što nije stres.

Umjetnost prirode

Da biste uronili u umjetnost prirode, morate prikupiti sve materijale koji se nalaze u prirodi. Sami elementi koji sačinjavaju naše prirodno okruženje temelj su ekološke umjetnosti: lišće, cvijeće, grane, sjemenke, kora, pigment, minerali, kamenje, gromade, pijesak, zemlja, mahovina, voda, led, vjetar, pa čak i sunčeva svjetlost, postaju boja, ugljen, ljepilo i platno. Vaše jedino ograničenje je vaša mašta!



Vrtlarstvo

Iako se tradicionalno ne smatraju umjetnošću, vrtlarstvo i aranžiranje cvijeća mogu biti vrlo kreativne aktivnosti. I ne morate posjedovati imanje s vrtom da biste se bavili vrtlarstvom – uvijek možete pridonijeti ljepšem izgledu zelenih površina u vašem susjedstvu ili posaditi cvijet u obližnjem parku.

Fotografija

Fotografija je još jedna ugodna metoda umjetničke terapije. Fotografija omogućuje umjetniku da fotografira bilo što, bilo da ih voli ili mrzi. Ova aktivnost vam može omogućiti da istražite svijet oko sebe iz drugog kuta i kroz nove filtere. Možete čak sebi uvesti naviku crtanja sebe u fotografskim šetnjama, recimo svako jutro ili svaki vikend poslijepodne kako biste uhvatili prizore prirode ili zanimljive predmete!

Digitalna umjetnost

Digitalna umjetnost je svaka vrsta umjetnosti koja koristi digitalnu tehnologiju kao ključni dio svoje izrade. To uključuje stvari poput digitalnih crteža, slika, fotografija, videozapisa, pa čak i skulptura. Sve dok je napravljeno, poboljšano ili prikazano digitalno, računa se kao digitalna umjetnost. U današnjem svijetu, gdje su se digitalni uređaji u velikoj mjeri isprepleli s našim životima, digitalna umjetnost velika je prilika za ljude koji žele stvarati. Budući da niste ograničeni fizičkim materijalima ili alatima, gotovo da nema kraja onome što možete napraviti!

Dnevnik s umjetnošću

Umjetnički časopisi izvrsni su načini prakticiranja umjetničke terapije unutar i izvan sesija. Držanje blokova za crtanje s određenim temama ili posebnih bilježnica za određene aspekte života može vam pomoći da ostanete organizirani i nadahnuti.





Skulptura s pronađenim predmetima

Skulptura pronađenih predmeta temelji se na korištenju stvari koje leže uokolo za stvaranje fascinantne umjetnosti. To je poput recikliranja, ali s kreativnošću – uzimate stvari koje bi drugi mogli baciti i pretvarate ih u nešto sjajno. Možete se izraziti odabirom stvari koje vam se sviđaju i aranžiranjem na način da vam priča smislenu priču.

Uradi sam (uradi sam) rukotvorine

Uradi sam rukotvorine izvrstan su način da se povežete sa svojom kreativnošću i razvijete zanimljiv hobi. Istraživanje različitih zanatskih projekata, kao što je izrada čestitki, izrada ukrasnih predmeta (svijeća, kutija, slatkiša) ili izrada jednostavnog nakita ne samo da vas može osloboditi stresa, već vam može donijeti i osjećaj postignuća i samopouzdanja.

Suradnička umjetnost

Mnoge od gore navedenih umjetničkih aktivnosti mogu se prakticirati pojedinačno ili u suradnji. Suradnička umjetnost uključuje više ljudi koji rade zajedno kako bi stvorili jedno umjetničko djelo, bilo da se radi o slici, skulpturi ili performansu. Ovaj pristup potiče timski rad, komunikaciju i osjećaj zajedništva, jer pojedinci doprinose projektu svojim jedinstvenim perspektivama i vještinama.

Pokazalo se da bavljenje suradničkom umjetnošću smanjuje stres promicanjem društvene povezanosti, kao i kreativnosti i zajedničkog osjećaja postignuća, budući da sudionici podržavaju jedni druge i rade prema zajedničkom cilju.

Upamtite, cilj ovih umjetničkih aktivnosti nije stvaranje umjetnosti na profesionalnoj razini, već pružanje prilika za samoizražavanje, kreativnost i užitak.



“

**Kada je u pitanju
upravljanje
stresom, krajnji
proizvod zapravo
nije bitan;
to je proces
stvaranja
umjetničkog djela
koji se računa.**

www.verywellmind.com

“

SLIKANJE ODVLAČI PAŽNJU KOJA VAŠEM MOZGU DAJE PRIJEKO POTREBAN ODMOR OD TIPIČNIH OBRAZACA RAZMIŠLJANJA.

UMJESTO DA PONAVLJATE TJESKOBNE ILI STRESNE MISLI, FOKUSIRATE SE NA NEŠTO DRUGO.

TO VAŠEM UMU DAJE PRILIKU DA SE RESETIRA - ISPIRANJE MOZGA, AKO ŽELITE."

www.carylfineart.com



Bavljenje bilo kojom od navedenih umjetničkih aktivnosti i mnogim drugim može biti plodan proces. Ne samo da može izravno smanjiti razinu stresa, već može i neizravno pridonijeti vašem općem blagostanju pružajući vam alate i prostor za kreativno samoizražavanje i regulaciju emocija. Može vam pomoći u njegovanju osjećaja postignuća i samopouzdanja.

I najbolji dio – nedavne znanstvene studije pokazuju da razina majstorstva sudionika ne igra ulogu u pogledu blagotvornih učinaka umjetničkih aktivnosti na mozak.

Opustite se i uživajte u procesu!

DOBRE NASPRAM LOŠIH PRAKSI

Ovdje možete pronaći primjere dobre prakse i loše prakse o umjetničkim aktivnostima kada je riječ o stresu povezanom s poslom i prevenciji izgaranja.



DOBRA PRAKSA:

- Baviti se umjetnošću svaki tjedan.
- Eksperimentiranje s različitim umjetničkim aktivnostima i uključivanje više od jedne u vašu rutinu.
- Vježbanje na mirnom i ugodnom mjestu.
- Fokusiranje na proces, umjesto na rezultat.



LOŠA PRAKSA:

- Previše pokušavate vježbati odabranu tehniku.
- Nastavite čak i kada vam izaziva tjeskobu i stres.
- Vježbanje samo kada ste pod stresom ili tjeskobom.
- Ostavljajući svoju umjetničku praksu kao posljednji prioritet za tjedan.

NAJBOLJE PRAKSE

Početak umjetničkih aktivnosti

Ovdje smo naveli najbolje savjete koji će vam pomoći da započnete s umjetničkim aktivnostima po svom izboru i lako ih učinite dijelom svoje rutine:

- Odaberite temu koja vas umiruje ili opušta. To može biti scena iz prirode, portret voljene osobe ili čak apstraktni dizajn.
- Koristite boje koje smatrate umirujućim. Izbjegavajte svijetle, oštre boje koje mogu biti stimulativne.
- Usredotočite se na proces stvaranja umjetnosti, a ne na krajnji rezultat. Cilj je opustiti se i osloboditi stresa, a ne stvoriti remek-djelo.
- Slušajte umirujuću glazbu ili zvukove prirode dok stvarate. To može pomoći da dodatno opustite svoj um i tijelo.
- Duboko udahnite i usredotočite se na dah dok crtate ili slikate. To može pomoći u smanjenju stresa i tjeskobe.
- Ako postanete frustrirani, uzmite pauzu i vratite se tome kasnije. Nema potrebe za žurbom.

PRAKTIČNI SAVJETI

SAVJET

1

Pronađite udoban prostor

Pronađite mirno mjesto gdje se možete opustiti i usredotočiti na svoju umjetnost. To može biti kut vaše spavaće sobe, slobodne sobe ili čak kuhinjskog stola. Pobrinite se da u prostoru nema smetnji, poput telefona ili prijenosnog računala.

SAVJET

2

Odaberite odgovarajuće materijale

Odaberite materijale s kojima uživate raditi. Ako niste sigurni što koristiti, počnite s osnovnim priborom kao što su olovke, olovke, papir i boja. Kasnije uvijek možete eksperimentirati s različitim materijalima.

SAVJET

3

Pusti perfekcionizam

Ne brinite o tome da vaša umjetnost izgleda savršeno. Najvažnije je izraziti se. Zato se opustite, pustite mašti da teče i zabavite se!

SAVJET

4

Uzmite pauze

Po potrebi pravite pauze. Likovna terapija trebala bi biti zabavno i opuštajuće iskustvo. Ako se počnete osjećati preopterećeno, uzmite pauzu i vratite se tome kasnije.

SAVJET

5

Potražite stručnjaka ako je potrebno

Ako ustanovite da vam odabrana umjetnička aktivnost ne pomaže u kontroli tjeskobe i stresa, razgovarajte sa svojim liječnikom ili stručnjakom za mentalno zdravlje. Likovne tehnike nisu zamjena za stručnu pomoć, ali mogu biti pomoćno sredstvo uz druge mogućnosti liječenja.

PRAKTIČNA AKTIVNOST



Obojite kotač osjećaja

Leah Guzman umjetnička je terapeutkinja koja je napisala knjigu o daljnjim praksama u esencijalnoj umjetničkoj terapiji, a vježba za koju se zalaže jest razvijanje kotača osjećaja boja za rješavanje emocija. Počinje crtanjem kruga, zatim dijeljenjem na osmine i upisivanjem jedne emocije u svaki odjeljak, zatim odaberite boju koja predstavlja taj osjećaj i obojite odjeljak. Nakon toga obratite pozornost na to koje su emocije povezane s kojim bojama, osjećaje koje ste napisali prvo, i kako je to primjenjivo na vaš svakodnevni život.



PRAKTIČNA AKTIVNOST



Slikajte svojom nedominantnom rukom

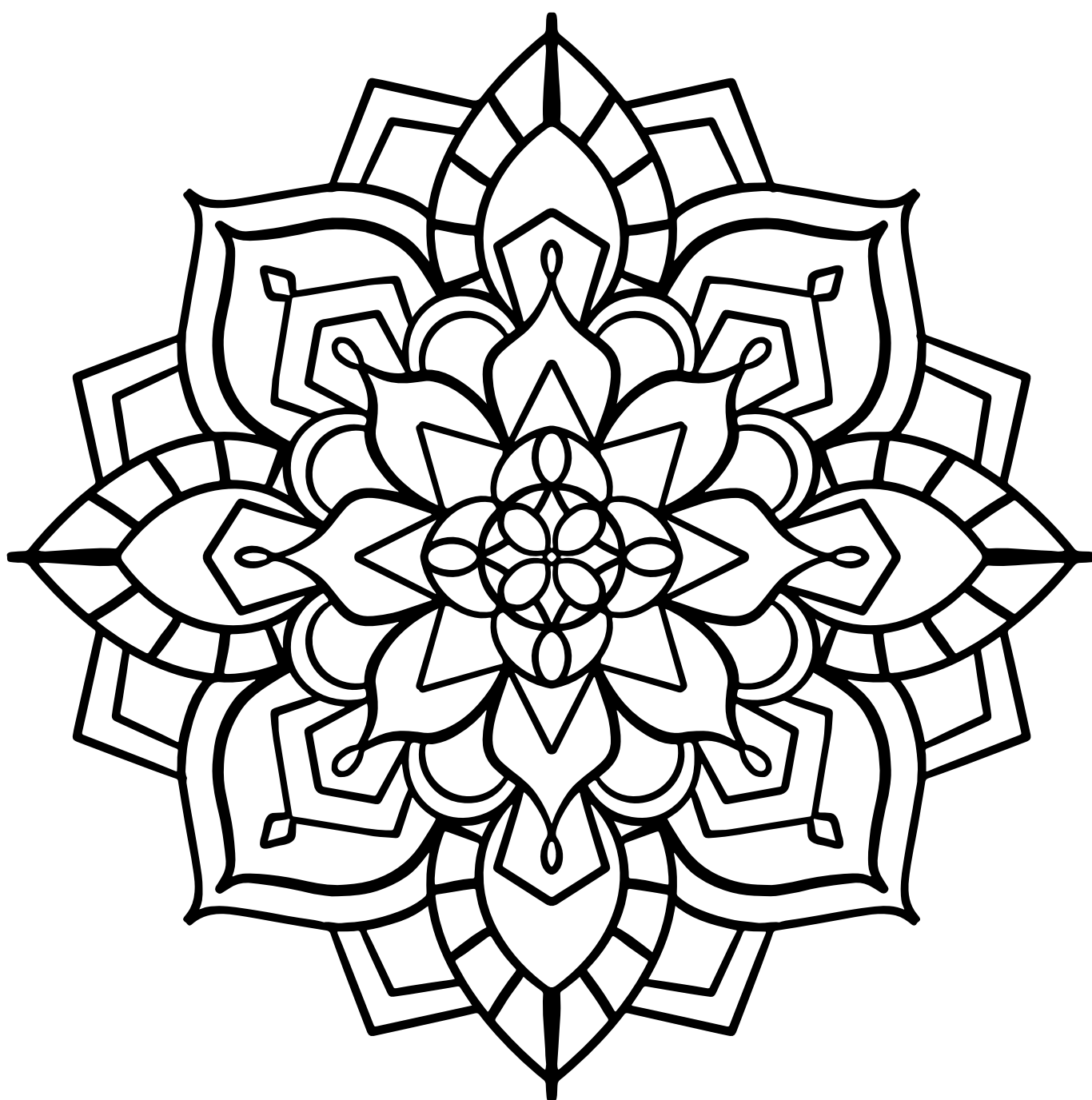
Slikanje s obje ruke odjednom nije tako teško kao što zvuči - samo uzmite dva kista različitih boja i počnite slikati! Sam čin je meditativan, ali također će vam pomoći da se osjećate ispunjeno kada završite. Zapravo, što više to radite, to ćete bolje uspjeti. Možete čak pokušati slikati zatvorenih očiju ili s povezom preko očiju kako bi stvari bile još izazovnije.

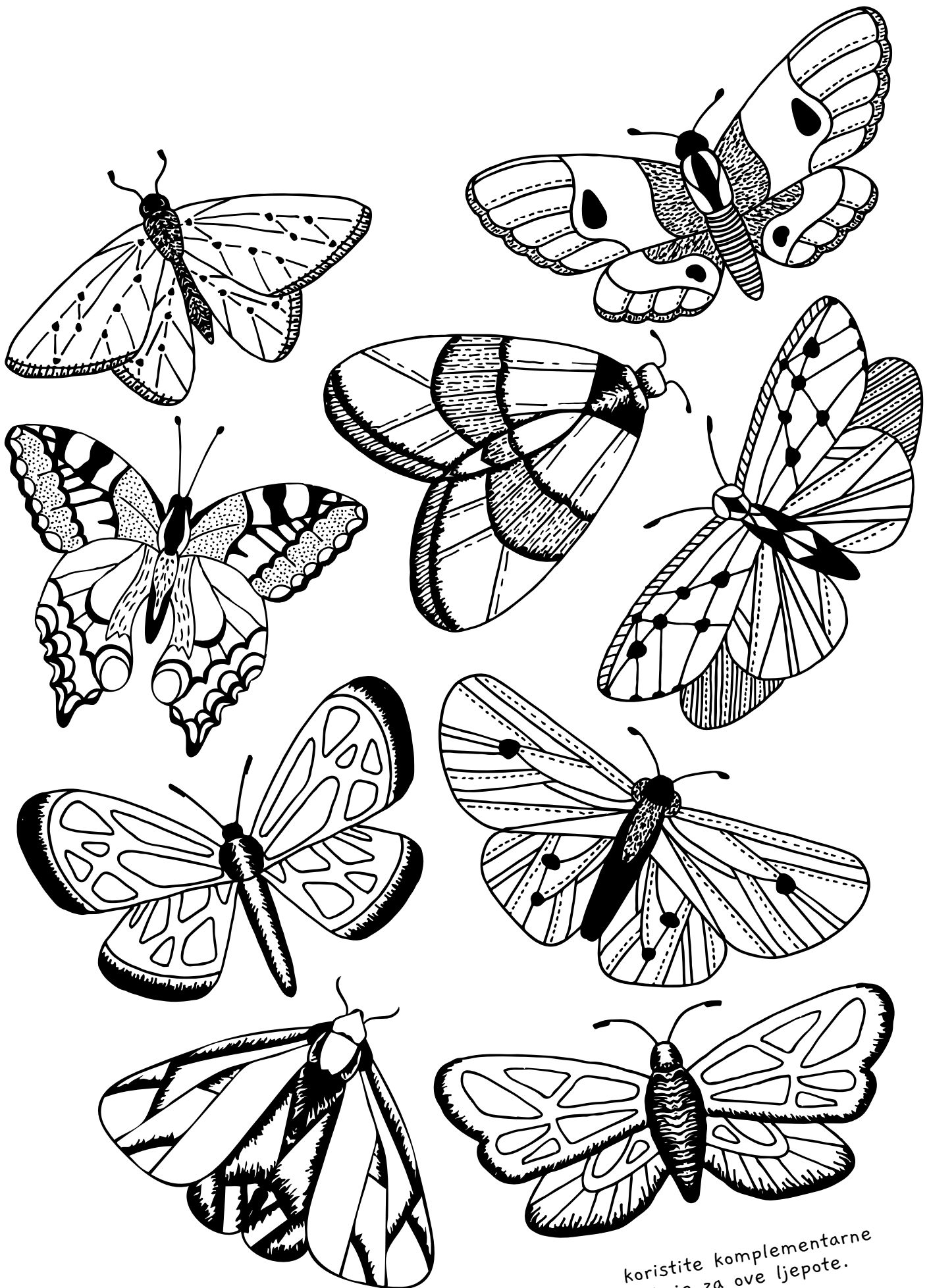
Također možete pokušati obojiti mandalu na sljedećim stranicama.

SV JESNA MANDALA

Riječ 'mandala' na sanskrtu znači krug. Predstavlja svemir u hinduizmu i budizmu. Može se koristiti kao pomoć ljudima u meditaciji.

Pokušajte bojati svoju mandalu!





koristite komplementarne
boje za ove ljepote.



ISKUSTVENA AKTIVNOST

Pridružite se tečaju umjetnosti

Ako imate vremena za redoviti sat likovnog, ovo može biti prekrasna opcija. Društvena podrška grupnog razreda može sama po sebi ublažiti stres, a podržavajući, nenatjecateljski razred može biti vrlo poticajan.

Još jedna prednost tečaja je ta što učvršćuje aktivnost u vaš raspored; ne morate se toliko truditi da nađete vremena za crtanje jer već imate vremena za to planirano u svom rasporedu.

Također, ako ste netko tko brine o svojim umjetničkim vještinama, ovo vam može pomoći da poboljšate svoje sposobnosti i učinite to manje smetnjom.

Međutim, ako je tečaj koji je u tijeku veća obaveza nego što imate vremena, mnoge zajednice imaju jednokratne radionice ili večeri na kojima sudionici uživaju u čaši vina uz samostalni sat umjetnosti. Razmotrite svoje mogućnosti i vidite što bi vam moglo najbolje odgovarati.



POČNITE OD:

1. Provjerite društvene mreže za radionice ili tečajeve umjetnosti u vašem području.
2. Ne zaboravite pozvati prijatelja ili kolegu kako bi aktivnost bila još ugodnija i zabavnija. Također biste se mogli osjećati odgovornijim ako imate dogovor da prisustvujete!

KLJUČNI PODACI

01

Bavljenje umjetničkim aktivnostima nije samo krajnji proizvod ili prekrasno stvoreno umjetničko djelo; radi se o procesu, svjesnosti i trenucima istinske prisutnosti koje usađuje.

02

Podsjetite se da vam nije potrebna nikakva formalna obuka ili razrađeni materijali da biste uživali u terapijskim dobrobitima umjetnosti.

03

Ne morate crtati ništa značajno ili važno, scena na plaži ili crtanje stabla mogu biti terapijski.

04

Sloboda da svoja umjetnička djela zadržite u privatnosti ključna je u umjetničkoj terapiji. Stvara siguran prostor za osobno izražavanje bez straha od osude ili kritike. U ovom privatnom okruženju bez osuđivanja, slobodni ste istraživati svoje unutarnje misli, osjećaje i iskustva kroz različite umjetničke medije.

05

Art terapija potiče eksperimentiranje, dopuštajući vam da isprobate različite tehnike, materijale i stilove. Nema pravila niti očekivanja koja treba slijediti. Možete koristiti jarke boje, apstraktne oblike ili bilo koji drugi kreativni pristup koji vam odgovara. Proces eksperimentiranja može biti oslobađajući, omogućujući vam otkrivanje novih načina izražavanja.

PROCJENA

01.

Kako bavljenje umjetničkim aktivnostima može smanjiti razinu stresa povezanog s noslom?

- ☐ A- pružanjem zdrave distrakcije
- ☐ B- mijenjanjem kognitivnih obrazaca
- ☐ C- poboljšavajući svoje komunikacijske vještine

03.

Što od sljedećeg NIJE dobrobit bavljenja umjetničkim aktivnostima?

- ☐ A- poboljšanje držanja tijela
- ☐ B- smanjenje razine kortizola
- ☐ C- poboljšanje spretnosti i finih pokreta ruku

02.

Što se od sljedećeg NE smatra oblikom praktične umjetnosti?

- ☐ A- fotografija
- ☐ B- balet
- ☐ C- vrtlarstvo

04.

Kada likovna tehnika može biti iole opasna?

- ☐ A- Kada se prakticira u samoći i bez stručnog nadzora.
- ☐ B- Kada se koristi kao komplementarni pristup upravljanju stresom
- ☐ C- Kod prekomjerne ili zlouporabe, a posebno kod tjeskobe i stresa.

PROCJENA

05.

Koja je jedna od primarnih dobrobiti bavljenja umjetničkim aktivnostima?

- ☐ A- Pобољшanje vještina vođenja
- ☐ B- Smanjenje stresa povezanog s poslom
- ☐ C- Povećanje fizičke snage

06.

Koja je fiziološka korist umjetničkih aktivnosti u upravljanju stresom?

- ☐ A- Smanjenje broja otkucaja srca i krvnog tlaka
- ☐ B- Povećanje napetosti mišića
- ☐ C- Pобољшanje atletske izvedbe

ODGOVORI

1 - A

2 - B

3 - A

4 - C

5 - B

6 - A

KNJIŽNICA IZVORA

Istražite resurse u nastavku kako biste otkrili snažne dobrobiti praktične umjetnosti za ublažavanje stresa i njezin pozitivan učinak na opću dobrobit, zajedno s aktivnostima prilagođenim početnicima i nadahnutim razgovorima o terapiji umjetnošću.



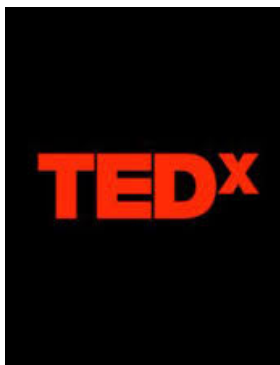
PRAKTIČNI UMJETNIČKI ALATI

Sastavili smo popis članaka koji dodatno istražuju zašto je praktična umjetnost tako moćan lijek za ublažavanje stresa (i ne samo), dok također pružamo više uvida u razne druge zdravstvene dobrobiti koje ona donosi. Provjerite ih u nastavku.

[CENTAR ZA NEUROZNANOST SAGE](#)[CARYL POMALES LIKOVNA UMJETNOST](#)[SREDNJE](#)[VRLO DOBRO PAMET](#)[ADOBE](#)[MI ME UČIMO](#)[SMITHSONIAN](#)[PSIHO CENTRAL](#)[KUĆA NA PLAŽI ART](#)

AKTIVNOST ART TERAPIJE ZA UPRAVLJANJE STRESOM

Ako tražite aktivnost umjetničke terapije prilagođenu početnicima za upravljanje stresom, ovo je jednostavan umjetnički projekt koji će vam pomoći da upotrijebite slike i intuiciju da dotaknete mir i smirenost u sebi.

[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)

MOĆ UMJETNIČKE TERAPIJE

U ovom prekrasnom TEDx govoru, Laurence Vandendorre - certificirani i registrirani umjetnički terapeut, uvjerit će vas da u životu nema slijepe ulice i da, jedan po jedan crtež, svatko može biti heroj svog života.

[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)

REFERENCE

Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., i Baars, E. (2018.). Učinkovitost umjetničke terapije za anksioznost kod odraslih: sustavni pregled randomiziranih i nerandomiziranih kontroliranih ispitivanja. PLOS JEDAN, 13 (12), e0208716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>

Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A. i Maihöfner, C. (2014.). Kako umjetnost mijenja vaš mozak: Diferencijalni učinci produkcije vizualne umjetnosti i evaluacije kognitivne umjetnosti na funkcionalnu povezanost mozga. PLOS JEDAN, 9(7), e101035. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>

Malchiodi, C. A. (2020). The art therapy sourcebook (2. izdanje). Obrazovanje McGraw-Hill.

Kaimal, G., Ray, K. i Muniz, J. (2016.). Smanjenje razine kortizola i reakcije sudionika nakon izrade umjetnosti. Art terapija, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>

Stuckey, H. L. i Nobel, J. (2010.). Veza između umjetnosti, liječenja i javnog zdravlja: pregled aktualne literature. Američki časopis za javno zdravstvo, 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. i Brainard, G. C. (2006.). Randomizirano, kontrolirano ispitivanje umjetničke terapije temeljene na svjesnosti (MBAT) za žene s rakom. Psihoonkologija, 15(5), 363–373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>

Uttley, L., Scope, A., Stevenson, M., Rawdin, A., & Sutton, A. (2015.). Sustavni pregled i ekonomsko modeliranje kliničke učinkovitosti i isplativosti art terapije među osobama s nepsihotičnim poremećajima mentalnog zdravlja. Procjena zdravstvene tehnologije, 19(18), 1–120. <https://doi.org/10.3310/hta19180>

Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W., i Hutschemaekers, G. (2018). Učinkovitost umjetničke terapije kod osoba s poremećajima osobnosti: randomizirano kontrolirano ispitivanje. Frontiers in Psychology, 9, 1533. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01533>

REFERENCE

Renée Fleming o korištenju kreativne umjetnosti kao terapije. (1. svibnja 2023.). The Wall Street Journal. Preuzeto s <https://www.wsj.com/video/events/using-creative-arts-as-therapy/CE596E31-63B8-43F5-8A60-ED799FE6ED28.html>

Kako stvaranje umjetnosti pomaže u poboljšanju mentalnog zdravlja. (1. siječnja 2021.). časopis Smithsonian. Preuzeto sa <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/can-art-therapy-help-patients-deal-with-mental-health-struggles-during-the-pandemic-180980310/>

Prednosti art terapije za mentalno zdravlje. (2022., 1. ožujka). Vrlo dobar um. Preuzeto sa <https://www.verywellmind.com/art-therapy-relieve-stress-by-being-creative-3144581>