

Θ Ε Μ Α

04

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΓΙΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Οι τεχνικές τέχνης είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων ή επίμονου στρες που σχετίζεται με την εργασία.

Σε αυτό το θέμα θα μάθετε περισσότερα για διάφορες καλλιτεχνικές δραστηριότητες και πώς μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε το άγχος..



Τα περιεχόμενα του παρόντος είναι μόνο για ενημερωτικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζονται για ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία. Πάντα να συμβουλευέστε έναν εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας για οποιεσδήποτε ιατρικές ανησυχίες ή αποφάσεις.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΘΕΜΑ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΣ ΚΥΡΙΟΥΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ:

01

Τέχνη για την ανακούφιση από το στρες

Κατανοήστε πώς η άσκηση διαφορετικών καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων οδηγεί στη μείωση των επιπέδων του εργασιακού άγχους.

03

Καθορισμένη πρακτική τέχνη

Κατανοήστε τι σημαίνει πρακτική τέχνη.

05

Μέσα & Τεχνικές Τέχνης

Αποκτήστε επάρκεια στην επιλογή κατάλληλων μέσων και τεχνικών τέχνης προσαρμοσμένων στις ατομικές προτιμήσεις και στους στόχους διαχείρισης του άγχους.

02

Ολιστικά Οφέλη Τέχνης

Μάθετε τα ολιστικά οφέλη για την υγεία από την ενσωμάτωση των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων στη ρουτίνα κάποιου.

04

Καλλιτεχνικές Δραστηριότητες για Ευημερία

Εξοικειωθείτε με διάφορες πρακτικές δραστηριότητες τέχνης για ανακούφιση από το άγχος.

06

Προκλητικά στερεότυπα τέχνης

Καταπολεμήστε τα στερεότυπα που σχετίζονται με τις πεποιθήσεις ότι μόνο ταλαντούχα άτομα σε μικρότερη ηλικία πρέπει να συμμετέχουν σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ:

- 01 **Αυτοαντίληψη:** Παρατηρήστε και ερμηνεύστε τις συμπεριφορές, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας και χρησιμοποιώντας αυτές τις παρατηρήσεις και ερμηνείες για να ορίσετε τον εαυτό σας.
- 02 **Αυτορρύθμιση:** Ικανότητα να κατανοείτε και να διαχειρίζεστε τη συμπεριφορά σας και τις αντιδράσεις σας σε συναισθήματα και πράγματα που συμβαίνουν γύρω σας.
- 03 **Δημιουργία θετικών εργασιακών σχέσεων:** Ανάπτυξη και χρήση συνεργατικών σχέσεων για τη διευκόλυνση της επίτευξης των εργασιακών στόχων.
- 04 **Κοινωνικότητα:** Αλληλεπιδράστε και σχετίστε αβίαστα με άλλους ανθρώπους. Να μπορείς να κάνεις επαφές με άλλους και να αναπτύσσεις κοινωνικές δραστηριότητες.
- 05 **Διαχείριση Ενέργειας:** Ικανότητα να προσεγγίζετε την εργάσιμη ημέρα σας με τη νοοτροπία ότι διαχειρίζεστε την ενέργειά σας, όχι μόνο τον χρόνο σας.
- 06 **Αυτοοργάνωση:** Οργανώστε αποτελεσματικά το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων κάποιου, θέτοντας τις απαραίτητες προτεραιότητες και οργανώνοντας την καθημερινότητά σας με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.
- 07 **Πρωτοβουλία:** Άμεση λήψη μέτρων για την επίτευξη των στόχων. ανάληψη δράσης για την επίτευξη στόχων πέρα από αυτό που απαιτείται· όντας προορατικοί.
- 08 **Διαχείριση χρόνου:** Η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς το χρόνο του αποτελεσματικά ή παραγωγικά, ειδικά στη δουλειά.

ΠΩΣ Η ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΕΧΝΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ;

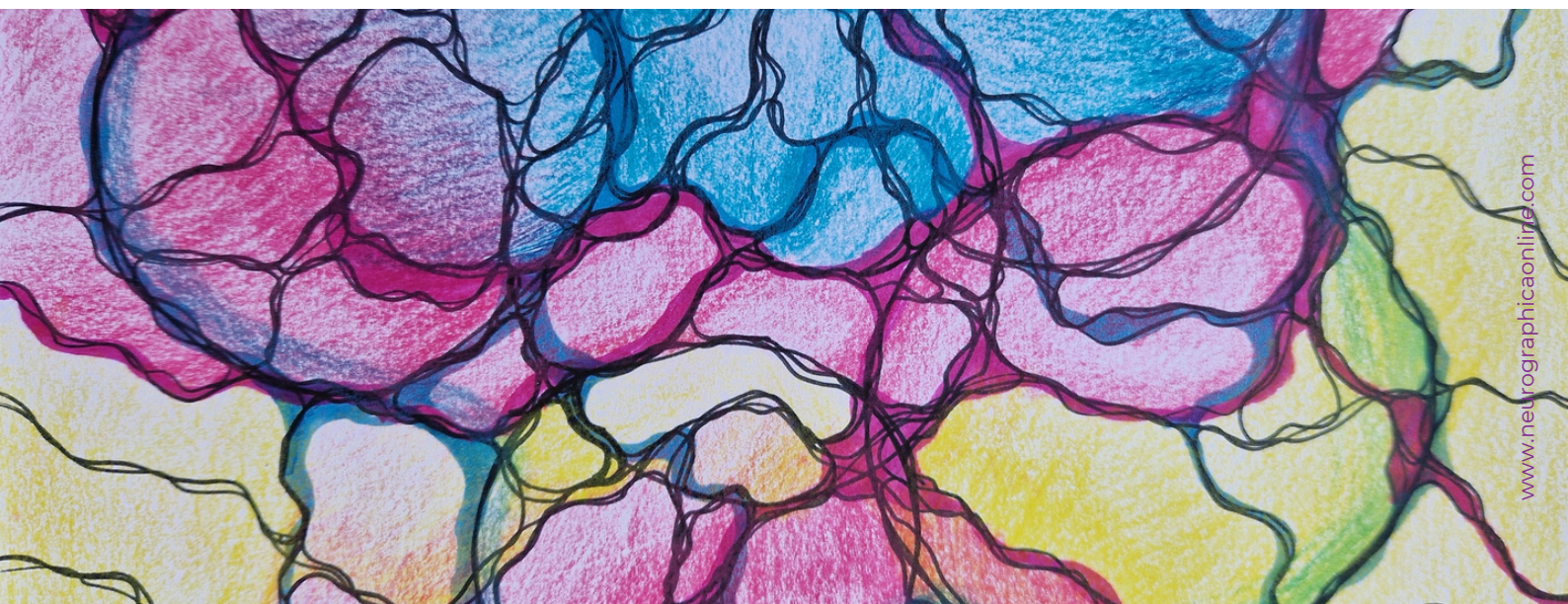
Τα τελευταία χρόνια, αυξανόμενος αριθμός ανθρώπων στο δυτικό κόσμο ανακαλύπτει εκ νέου διάφορες καλλιτεχνικές πρακτικές και χόμπι, όπως το χτύπημα και η ζωγραφική, η κεραμική και η γλυπτική, η φωτογραφία, οι χειροτεχνίες Do It Yourself (DIY), ακόμα και η κηπουρική. Η αγορά κατακλύζεται από εργαστήρια για αυτές και πολλές άλλες καλλιτεχνικές δραστηριότητες που απευθύνονται στο ευρύ κοινό, ενώ κυριολεκτικά κάθε βιβλιοπωλείο έχει στη συλλογή του μια σειρά από βιβλία ζωγραφικής, ζωγραφικής με διαμάντια, ραπτικής και ταπισερί. Και όλα αυτά είναι απολύτως λογικά, καθώς τέτοιες δραστηριότητες τέχνης είναι εναλλακτικοί και ευχάριστοι τρόποι που μπορούν να σας βοηθήσουν να ανακουφιστείτε από το συσσωρευμένο εργασιακό άγχος σε ένα ολοένα πιο πολυάσχολο και ανταγωνιστικό περιβάλλον στο οποίο ζούμε.



«ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΜΙΑ ΦΕΥΓΑΛΕΑ ΑΙΣΘΗΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ, ΑΛΛΑ ΜΙΑ ΜΕΤΡΗΣΙΜΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΚΟΡΤΙΖΟΛΗΣ, ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ».

Οι πρακτικές τέχνης έχουν χρησιμοποιηθεί ως θετικό ανακουφιστικό από το άγχος εδώ και χρόνια. Στις μέρες μας, τα οφέλη του γίνονται όλο και πιο γνωστά, καθιστώντας την τέχνη μια κοινή επιλογή ως εναλλακτικό τρόπο αντιμετώπισης του άγχους και άλλων παθήσεων ψυχικής υγείας. Η τέχνη παίζει διαφορετικό ρόλο στη ζωή κάθε ατόμου με έναν περίπλοκο τρόπο, επιτρέποντας σε πολλούς ανθρώπους να επεξεργάζονται τα συναισθήματα και να μειώνουν το άγχος καθώς δημιουργούν τέχνη. Επομένως, οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες είναι ένας από τους καλύτερους φυσικούς τρόπους για να βοηθήσετε στην καταπολέμηση του άγχους στην καθημερινή σας ζωή. Και το πιο σημαντικό - είναι διασκεδαστικό!

Η θεραπεία τέχνης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση πολλών θεμάτων, από την αποκατάσταση μέχρι την επεξεργασία τραύματος του παρελθόντος, στις οποίες περιπτώσεις απαιτεί εξάσκηση με έναν εξουσιοδοτημένο θεραπευτή. Ωστόσο, υπάρχουν πολλές καλλιτεχνικές δραστηριότητες, τις οποίες εξετάζουμε σε αυτό το υλικό, τις οποίες μπορείτε να κάνετε μόνοι σας ή να τις μοιραστείτε με φίλους ή συναδέλφους.



«Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΑΠΛΩΣ ΜΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΤΑΣΗ.
ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΟΥ ΣΥΝΔΥΑΖΕΙ ΤΗ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ, ΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΤΗ
ΘΕΡΑΠΕΙΑ».

PHOTO

“

Η τέχνη μας δίνει τη
δυνατότητα να βρούμε
τον εαυτό μας και να
χάσουμε τον εαυτό μας
ταυτόχρονα.

Τόμας Μέρτον

Η ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΤΙΜΩΜΕΝΗΣ ΜΟΡΦΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΑΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΑΠΟ ΠΟΛΛΑ ΟΦΕΛΗ

Ανακούφιση από το άγχος

Η ενασχόληση με δημιουργικές δραστηριότητες όπως το σχέδιο, η ζωγραφική ή η χειροτεχνία μπορεί να χρησιμεύσει ως μια μορφή ανακούφισης από το άγχος. Η πράξη της δημιουργίας μπορεί να είναι καταπραυντική και καθαρτική, συμβάλλοντας στην ανακούφιση της έντασης και στην προώθηση της χαλάρωσης.

Πρωθεί την αυτογνωσία

Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες συχνά απαιτούν από τα άτομα να επικεντρωθούν στην παρούσα στιγμή, κάτι που μπορεί να προωθήσει την επίγνωση. Καθώς βυθίζονται στη δημιουργική διαδικασία, τα άτομα μπορούν να αφήσουν προσωρινά τις ανησυχίες για το παρελθόν ή το μέλλον, οδηγώντας σε μειωμένα επίπεδα άγχους.

Απόκριση χαλάρωσης

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες τέχνης διεγείρει το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα και έτσι ενεργοποιεί την απόκριση χαλάρωσης του σώματος, οδηγώντας σε μειωμένο καρδιακό ρυθμό, χαμηλότερη αρτηριακή πίεση και μειωμένη μυϊκή ένταση. Αυτή η φυσιολογική απόκριση προάγει μια κατάσταση ηρεμίας και ηρεμίας, εξουδετερώνοντας τις επιπτώσεις του στρες στο σώμα.

Συναισθηματική Έκφραση

Η τέχνη παρέχει ένα μέσο για τα άτομα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με μη λεκτικό τρόπο. Μέσω των χρωμάτων, των σχημάτων και των υφών, οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνήσουν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους, κάτι που μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για εκείνους που δυσκολεύονται να εκφραστούν λεκτικά.





Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΕΧΝΗΣ ΣΑΣ ΟΔΗΓΕΙ ΣΕ
ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΑΠΑΛΛΑΓΜΕΝΟ ΑΠΟ
ΤΙΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ
ΚΟΣΜΟΥ ΣΕ ΕΝΑ ΒΑΣΙΛΕΙΟ ΟΠΟΥ
ΕΙΣΤΕ ΕΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ.

ΔΙΕΓΕΙΡΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΣΑΣ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ ΔΡΟΜΟΥΣ
ΚΑΙ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΝΑ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΝ ΤΕΧΝΗ.



Η τέχνη μπορεί να προσφέρει μια ασφαλή διέξοδο για τα συναισθήματά σας:

Αυτά τα συναισθήματα περιλαμβάνουν οργή, φόβο, θυμό, ενοχή και ντροπή. Πολλοί άνθρωποι αγωνίζονται να βρουν τις κατάλληλες λέξεις για να εκφράσουν αυτό που νιώθουν.

Η θεραπεία τέχνης, επομένως, σας παρέχει μια εξαιρετική λεωφόρο για να εκφραστείτε χωρίς να χρησιμοποιείτε λέξεις».

www.whitecraneclinic.com

Δημιουργικότητα και αυτοέκφραση

Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες βοηθούν τα άτομα να συνδεθούν με τη δημιουργικότητά τους επιτρέποντάς τους να εκφράσουν τις μοναδικές προσωπικότητες και τις προοπτικές τους. Το τελευταίο μπορεί να καλλιεργήσει μια αίσθηση αυθεντικότητας και ενδυνάμωσης, βοηθώντας τα άτομα να αισθάνονται περισσότερο συντονισμένα με τον εαυτό τους και λιγότερο άγχος από εξωτερικές πιέσεις.

Αίσθηση ολοκλήρωσης

Η ολοκλήρωση ενός δημιουργικού έργου, είτε πρόκειται για πίνακα ζωγραφικής, γλυπτική ή κόσμημα, μπορεί να ενσταλάξει μια αίσθηση επιτευγμάτων και υπερηφάνειας. Αυτό το αίσθημα ολοκλήρωσης μπορεί να τονώσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση, εξουδετερώνοντας τα συναισθήματα άγχους και ανεπάρκειας.

Απόσπαση της προσοχής από στρεσογόνους παράγοντες

Η ενασχόληση με πρακτικές τεχνικές τέχνης παρέχει μια υγιή απόσπαση της προσοχής από στρεσογόνους παράγοντες και ανησυχίες. Καθώς εστιάζετε στη δημιουργική διαδικασία, μπορείτε προσωρινά να απομακρύνετε την προσοχή σας από πηγές άγχους, επιτρέποντάς σας να επαναφορτιστείτε και να ανακτήσετε την προοπτική.





ΟΤΑΝ ΖΩΓΡΑΦΙΖΕΙΣ, ΣΧΕΔΙΑΖΕΙΣ,
ΜΟΝΤΕΛΟΠΟΙΕΙΣ ΜΕ ΠΗΛΟ, ΦΤΙΑΧΝΕΙΣ
ΓΛΥΠΤΑ, ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ ΓΙΑ ΜΙΑ ΛΙΓΟ
ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΟΥ
ΤΟ ΒΑΡΑΙΝΑΝ.

ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ, ΒΓΑΙΝΕΤΕ ΧΩΡΙΣ
ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΜΕ ΠΙΟ ΞΕΚΑΘΑΡΕΣ, ΠΙΟ
ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ
ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΙΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ
ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΑΣ.

Κοινωνική σύνδεση

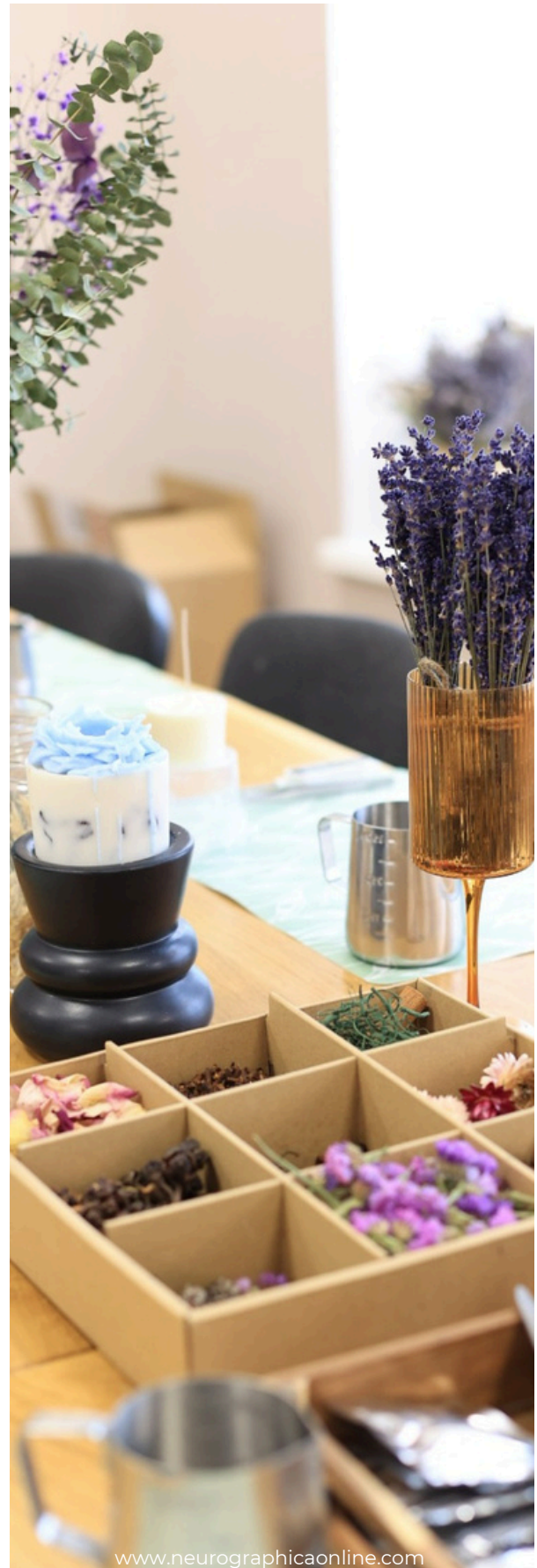
Η τέχνη μπορεί να είναι μια κοινωνική δραστηριότητα, είτε περιλαμβάνει παρακολούθηση μαθήματος ζωγραφικής με φίλους ή κοινή χρήση δημιουργικών έργων στο διαδίκτυο. Η κοινωνική αλληλεπίδραση και η υποστήριξη μπορούν να αποτρέψουν τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες και να ενισχύσουν την αίσθηση του ανήκειν και της σύνδεσης.

Γνωστικά οφέλη

Η ενασχόληση με δημιουργικές αναζητήσεις μπορεί να τονώσει τις γνωστικές διαδικασίες όπως η επίλυση προβλημάτων, η κριτική σκέψη και η φαντασία. Αυτά τα γνωστικά οφέλη μπορούν να συμβάλουν σε μια αίσθηση πνευματικής τόνωσης και ολοκλήρωσης, μειώνοντας το άγχος που σχετίζεται με την πλήξη ή τη μονοτονία.

Συνολικά, η εξάσκηση πρακτικών τεχνικών τέχνης προσφέρει μια ολιστική προσέγγιση για τη μείωση του στρες, αντιμετωπίζοντας σωματικές, συναισθηματικές και γνωστικές πτυχές της ευεξίας. Πράγματι, ενσωματώνοντας τη δημιουργικότητα στη ζωή μας, μπορούμε να καλλιεργήσουμε ανθεκτικότητα και να αναπτύξουμε στρατηγικές αντιμετώπισης για την αποτελεσματικότερη διαχείριση του άγχους.

Στην επόμενη ενότητα αυτού του θέματος, θα θέλαμε να εξερευνήσετε μερικές πρακτικές δραστηριότητες τέχνης που μπορούν να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε.





ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ —ΕΙΤΕ
ΠΙΝΑΚΑ, ΣΚΙΤΣΟ Ή ΓΛΥΠΤΟ—
ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΤΑΙ ΕΝΑ ΑΙΣΘΗΜΑ
ΑΥΤΟΑΓΑΠΗΣ.

www.carylfineart.com



Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες προωθούν τη δημιουργικότητα

Πολλοί ενήλικες είναι υποχρεωμένοι να ακολουθούν μια αυστηρή πολιτική για να πρέπει και να μην πρέπει, ειδικά στο χώρο εργασίας. Αυτοί οι κανονισμοί τείνουν να υπονομεύουν τη δημιουργικότητα και οι πιέσεις της δουλειάς μπορεί να σας φτάσουν κατά καιρούς.

Με την τέχνη, καταργήστε τους κανόνες και αφήστε τον εαυτό σας να φανταστεί. Η τέχνη σας δίνει τη δυνατότητα να βιώσετε ξανά το παιδί μέσα σας, ενώ σας παρέχει μια λεωφόρο για να ανακαλύψετε ξανά νέα πράγματα για εσάς ή πτυχές για εσάς που ξεχάστηκαν εδώ και καιρό.

www.whitecraneclinic.com



ΑΦΗΣΤΕ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΙΑ.

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ
ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΣΕ ΕΝΑ
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΔΙΩΝ, ΕΝΑΝ
ΚΑΜΒΑ Ή ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΟ ΕΧΕΤΕ
ΣΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΑΣ.**

www.verywellmind.com

ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ

ΟΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΜΕΙΩΣΟΥΝ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΚΟΡΤΙΖΟΛΗΣ

Η κορτιζόλη, που συνήθως αναφέρεται ως «ορμόνη του στρες», είναι ένας αξιόπιστος δείκτης των επιπέδων στρες και άγχους ενός ατόμου.

[Μια πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε ότι] η συμμετοχή σε συνεδρίες δημιουργίας τέχνης, ακόμη και για μόλις 45 λεπτά, οδήγησε σε σημαντική μείωση των επιπέδων κορτιζόλης μεταξύ των συμμετεχόντων.

www.scholisto.com

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ζωγραφική

Η ζωγραφική είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να χαλαρώσετε και να απαλλαγείτε από κάθε άγχος που μπορεί να νιώθετε. Ανάλογα με την τεχνική, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διαφορετικά υλικά. Μπορείτε να διαλέξετε ανάμεσα σε ακρυλικό, νερό ή λαδομπογιά, χρωματιστά μολύβια ή ακόμα και να πειραματιστείτε με το fingerpainting!

Να θυμάστε ότι δεν χρειάζεται να μένετε κλεισμένοι στο σπίτι – αν αισθάνεστε ενθουσιασμένοι που θα πάτε στη φύση, απλώς πάρτε τα εφόδια ζωγραφικής σας και εξερευνήστε τοπία, λουλούδια, ζώα. Εναλλακτικά, μπορείτε να βάψετε στατικά αντικείμενα από την άνεση του σπιτιού σας. Τακτοποιήστε μια συλλογή από ενδιαφέροντα αντικείμενα, όπως φρούτα, λουλούδια ή καθημερινά αντικείμενα και σχεδιάστε αυτό που βλέπετε.

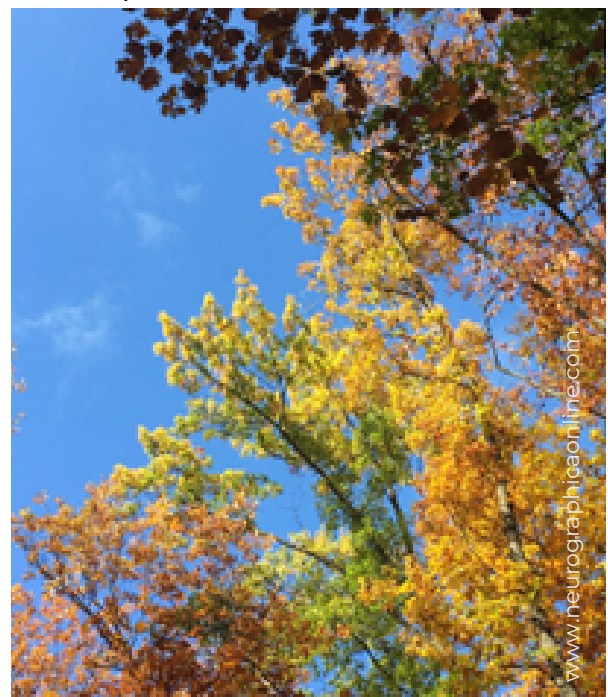
Σκίτσο (Σχέδιο)

Το σχέδιο είναι παρόμοιο με τη διατήρηση ενός οπτικού ημερολογίου. Μπορείτε να ζωγραφίσετε ό,τι αισθάνεστε. Μερικοί άνθρωποι απολαμβάνουν να σχεδιάζουν σχήματα και αντικείμενα, ενώ άλλοι μπορεί να ζωγραφίζουν ζώα ή άλλες σκηνές. Ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων σας, μπορείτε απλώς να σχεδιάσετε ή ακόμα και να σκιαγραφήσετε αυτό που νιώθετε σε ένα τετράδιο σκίτσων. Είναι θεραπευτικό και θα σας βοηθήσει να ανακουφίσετε το άγχος.

Μουντζούρες

Αν δεν έχετε χρόνο για μαθήματα τέχνης και μια συνεδρία ζωγραφικής διάρκειας 20 λεπτών ακούγεται περισσότερο από ό,τι έχετε χρόνο, μπορείτε πάντα να αγκαλιάζετε τον εσωτερικό σας καλλιτέχνη!

Μπορείτε να έχετε ένα ημερολόγιο μόνο για 5 λεπτά για μουντζούρες και να το κρατάτε κάπου βολικά. Τη νύχτα, μπορείτε να σχεδιάζετε γρήγορες εικόνες καρδιών, λουλουδιών ή χαμογελαστών προσώπων για ένα ή δύο λεπτά αντί να συνεχίσετε μια πρακτική ημερολογίου ή εκτός από μια πρακτική ημερολογίου ευγνωμοσύνης - απλώς ομορφύνετε τα περιθώρια! Το κόλπο είναι να αφήσετε τον εσωτερικό σας καλλιτέχνη να βγαίνει όποτε έχετε χρόνο και να το απολαμβάνετε.



Το σκαρίφημα είναι μια άλλη τεχνική που ορισμένοι άνθρωποι βρίσκουν ελκυστική και έχει παρόμοια θεραπευτικά οφέλη. Τόσο το μουντζούρωμα όσο και το σκαρίφημα θεωρούνται επίσης καλές μέθοδοι άσκησης συναισθημάτων ή άγχους σε μια κατάσταση. Πολλοί άνθρωποι που παλεύουν με τη νευρική κατάσταση μπορεί να βρεθούν να κάνουν το ένα ή το άλλο ήδη σε άλλα δημόσια περιβάλλοντα.

Βιβλία ζωγραφικής

Εάν τα χρώματα σας αιχμαλωτίζουν, αλλά η ζωγραφική ακούγεται σαν πολλή δουλειά, υπάρχει πιο εύκολος τρόπος! Πιθανότατα έχετε ήδη παρατηρήσει την ποικιλία των βιβλίων ζωγραφικής στην αγορά. Μπορείτε να τα βρείτε σχεδόν σε κάθε βιβλιοπωλείο και παίρνουν την ανάγκη να βγουν έξω από την εξίσωση – είτε πρόκειται για μάνταλα, λουλούδια ή ανθρώπινα πρόσωπα, απλά επιλέγετε τα χρώματά σας και δημιουργείτε κάτι όμορφο όπως κάνατε με τα βιβλία ζωγραφικής όταν ήσασταν παιδί!

Μεταφέρονται εύκολα και δεν νιώθετε το άγχος να μην ξέρετε πώς να σχεδιάσετε. Ωστόσο, υπάρχει κάποια δημιουργικότητα και ένα όμορφο τελικό προϊόν. Και αν αισθάνεστε άβολα με τις καλλιτεχνικές σας ικανότητες, αυτό δεν θα μπορούσε να είναι πιο εύκολο!



Σχέδια Mandala και Zentangle

Η δημιουργία μοτίβων μάνταλα ή zentangle είναι άλλες τεχνικές τέχνης για να σας βυθίσουν σε μια κατάσταση διαλογισμού. Τα μάνταλα είναι κυκλικά σχέδια, ενώ στο zentangle μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συνδυασμούς από κουκκίδες, γραμμές, απλές καμπύλες, καμπύλες S και σφαίρες για να δημιουργήσετε τα μοτίβα που προτιμάτε. Ωστόσο, και τα δύο μπορούν να περιλαμβάνουν περίπλοκα μοτίβα και σύμβολα μέσα τους.

Η πρακτική σας επιτρέπει επίσης να ριζώσετε τον εαυτό σας στη στιγμή που δημιουργείτε ένα έργο τέχνης και μπορεί να σας απαλλάξει από ανησυχίες σχετικά με το εάν οι εικόνες φαίνονται «καλές» ή ακόμα και ρεαλιστικές. Το μοτίβο της μάνταλα ή του zentangle μπορεί να φαίνεται όπως θέλετε, και μπορεί να είναι πλούσιο σε νόημα ή απλά ένα σωρό σχήματα και τσιμπήματα που σας φαίνονται όμορφα. Εναλλακτικά, μπορείτε να βρείτε διάφορα δωρεάν μοντέλα στο διαδίκτυο. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να διασκεδάσετε!

ΑΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΣΧΕΔΙΑ, ΖΩΓΡΑΦΙΕΣ ΚΑΙ ΝΑ
ΚΑΝΟΥΝ ΑΛΛΕΣ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ
ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΠΩΣ ΤΑ ΧΑΛΑΡΩΝΕΙ ΚΑΙ ΤΟΥΣ
ΔΙΝΕΙ ΜΕΓΑΛΗ ΧΑΡΑ.



ΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΔΕΝ ΣΚΕΦΤΟΝΤΑΙ ΣΥΧΝΑ
ΝΑ ΑΣΚΗΣΟΥΝ ΜΙΑ ΤΕΧΝΗ Ή ΝΑ
ΣΧΕΔΙΑΣΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΟΥΝ
ΤΟ ΑΓΧΟΣ...

ΑΛΛΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΘΑΥΜΑΤΑ ΓΙΑ
ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ.

Κατασκευή κολάζ

Μερικοί άνθρωποι το βρίσκουν δύσκολο ή δεν τους αρέσει η πρακτική του σχεδίου, της ζωγραφικής ή της γραφής, αλλά υπάρχουν ατελείωτοι τρόποι για να εξασκήσουν την τέχνη. Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα κολάζ που να εκφράζει αυτό που νιώθετε για μια συγκεκριμένη κατάσταση για να επεξεργαστείτε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας. Μπορείτε επίσης να κάνετε κολάζ έναν πίνακα οράματος για να εστιάσετε στο μέλλον και να χρησιμοποιήσετε φωτογραφίες που σας ενθουσιάζουν. Το μόνο που χρειάζεστε είναι μερικά περιοδικά, εφημερίδες ή παλιές εικόνες γύρω από το σπίτι σας.



Γλυπτική κεραμική ή πηλό

Η εργασία με πηλό μπορεί να είναι θεραπευτική και ελκυστική. Και το καλύτερο είναι ότι σήμερα πολλές γκαλερί διοργανώνουν τακτικά εργαστήρια, ώστε να μην χρειάζεται να σκεφτείτε την προμήθεια υλικών και εξοπλισμού. Τα κεραμικά και τα έργα πηλού είναι οικείες μορφές τέχνης που βοηθούν τους ανθρώπους να εξασκήσουν την επίγνωση και το λεπτό σχέδιο, ενώ επιτρέπουν στο μυαλό τους να επικεντρωθεί σε κάτι διαφορετικό από τους στρεσογόνους παράγοντες.

Τέχνη της φύσης

Για να βυθιστείτε στην τέχνη της φύσης, πρέπει να συλλέξετε οποιαδήποτε υλικά βρίσκονται στη φύση. Τα ίδια τα στοιχεία που συνθέτουν το φυσικό μας περιβάλλον είναι το θεμέλιο της περιβαλλοντικής τέχνης: φύλλα, λουλούδια, κλαδιά, σπόροι, φλοιός, χρωστική ουσία, μέταλλα, πέτρες, ογκόλιθοι, άμμος, βρωμιά, βρύα, νερό, πάγος, άνεμος, ακόμη και το φως του ήλιου, γίνονται χρώμα, κάρβουνο, κόλλα και καμβάς. Ο μόνος σας περιορισμός είναι η φαντασία σας!



Κηπουρική

Αν και δεν θεωρούνται παραδοσιακά τέχνη, η κηπουρική και η ανθοδεσία μπορεί να είναι πολύ δημιουργικές δραστηριότητες. Και δεν χρειάζεται να έχετε ένα κτήμα με κήπο για να ασχοληθείτε με δραστηριότητες κηπουρικής – μπορείτε πάντα να συνεισφέρετε σε μια πιο όμορφη πράσινη περιοχή στη γειτονιά σας ή να φυτέψετε ένα λουλούδι σε ένα κοντινό πάγκο.

Φωτογραφία

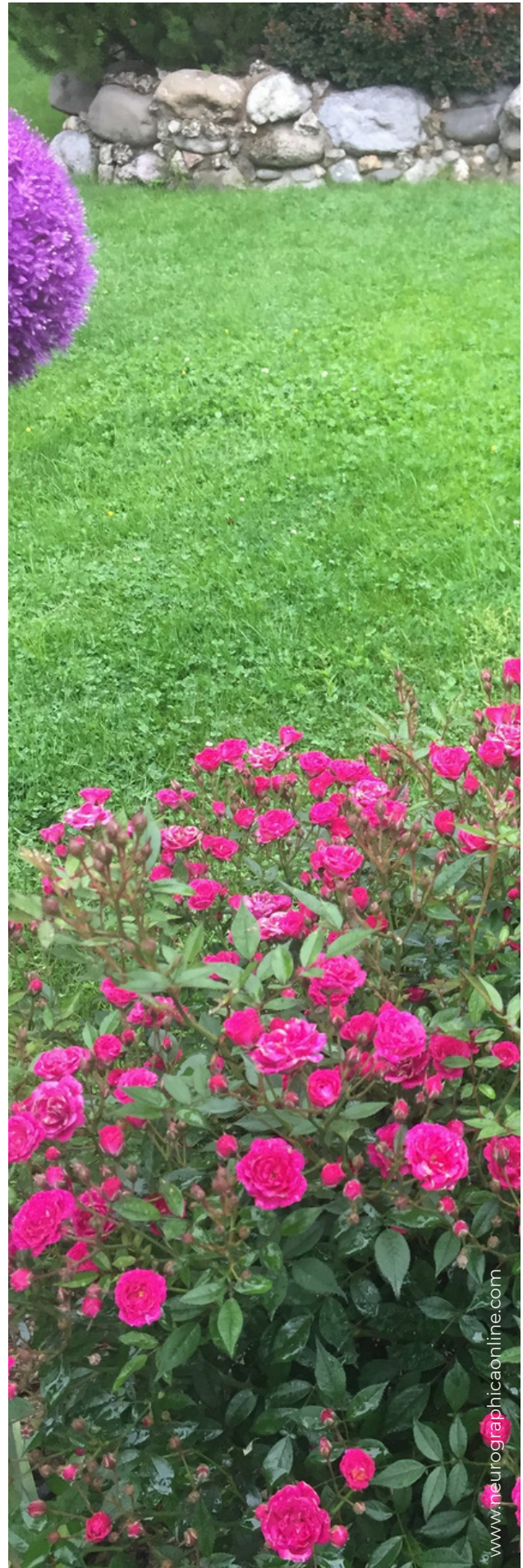
Η φωτογραφία είναι μια άλλη απολαυστική μέθοδος θεραπείας τέχνης. Η φωτογραφία δίνει τη δυνατότητα στον καλλιτέχνη να τραβήξει φωτογραφίες από οτιδήποτε, είτε το αγαπά είτε το μισεί. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να σας επιτρέψει να εξερευνήσετε τον κόσμο γύρω σας από άλλη οπτική γωνία και μέσα από νέα φίλτρα. Μπορείτε ακόμη να μυηθείτε στη συνήθεια να σχεδιάζετε τον εαυτό σας σε περιπάτους φωτογραφιών, ας πούμε κάθε πρωί ή κάθε απόγευμα του Σαββατοκύριακου για να απαθανατίσετε σκηνές της φύσης ή ενδιαφέροντα αντικείμενα!

Ψηφιακή τέχνη

Ψηφιακή τέχνη είναι κάθε είδος τέχνης που χρησιμοποιεί την ψηφιακή τεχνολογία ως βασικό μέρος της δημιουργίας της. Αυτό περιλαμβάνει πράγματα όπως ψηφιακά σχέδια, πίνακες ζωγραφικής, φωτογραφίες, βίντεο, ακόμη και γλυπτά. Εφόσον έχει κατασκευαστεί, βελτιωθεί ή προβληθεί ψηφιακά, λογίζεται ως ψηφιακή τέχνη. Στον σημερινό κόσμο, όπου οι ψηφιακές συσκευές έχουν γίνει τρομερά συνυφασμένες με τις ζωές μας, η ψηφιακή τέχνη είναι μια μεγάλη ευκαιρία για ανθρώπους που θέλουν να δημιουργήσουν. Δεδομένου ότι δεν περιορίζεστε από φυσικά υλικά ή εργαλεία, δεν υπάρχει σχεδόν τέλος σε αυτό που μπορείτε να φτιάξετε!

Δημοσιεύοντας με την τέχνη

Τα περιοδικά τέχνης είναι εξαιρετικοί τρόποι πρακτικής θεραπείας τέχνης τόσο εντός όσο και εκτός συνεδρίας. Η διατήρηση βιβλίων με συγκεκριμένα θέματα ή συγκεκριμένα σημειωματάρια για ορισμένες πτυχές της ζωής μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε οργανωμένοι και εμπνευσμένοι.





Γλυπτό με αντικείμενα που βρέθηκαν

Η γλυπτική με αντικείμενο που έχει βρεθεί έχει να κάνει με τη χρήση αντικειμένων που βρίσκετε γύρω σας για να κάνετε συναρπαστική τέχνη. Είναι σαν την ανακύκλωση, αλλά με δημιουργικότητα – παίρνεις πράγματα που άλλοι μπορεί να πετάξουν και τα μετατρέπεις σε κάτι φοβερό. Μπορείτε να εκφραστείτε επιλέγοντας πράγματα που σας αρέσουν και τακτοποιώντας τα με τρόπο που να λέει μια ιστορία με νόημα για εσάς.

Χειροτεχνίες “Φτιάξ’το μόνος σου” (DIY).

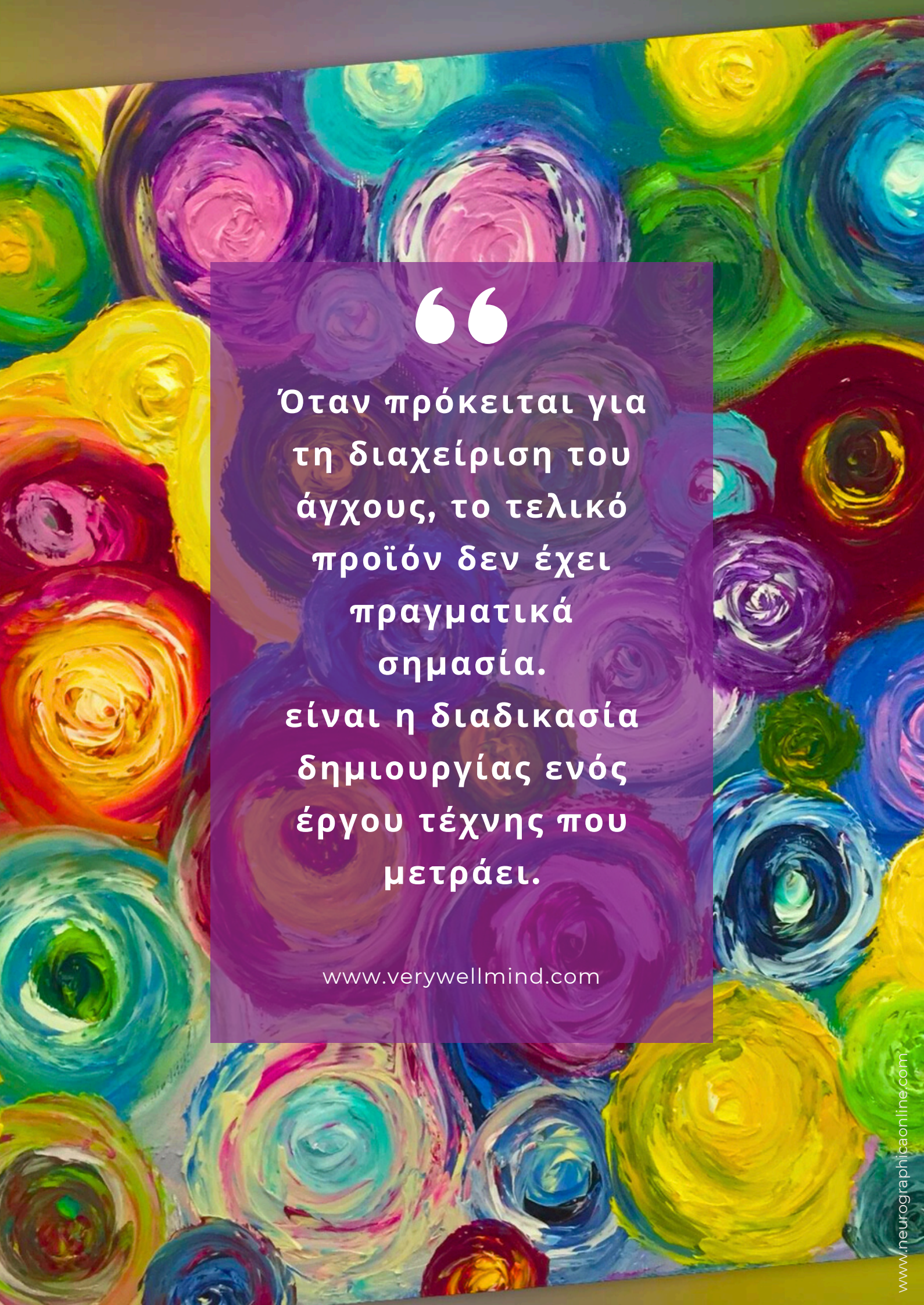
Οι χειροτεχνίες DIY είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να συνδεθείτε με τη δημιουργικότητά σας και να αναπτύξετε ένα ενδιαφέρον χόμπι. Η εξερεύνηση διαφόρων έργων χειροτεχνίας, όπως η κατασκευή ευχετήριων καρτών, η δημιουργία διακοσμητικών αντικειμένων (κεριά, κουτιά, γλυκά) ή η κατασκευή απλών κοσμημάτων, μπορεί όχι μόνο να σας αποτρέψει αλλά και να δημιουργήσετε μια αίσθηση ολοκλήρωσης και αυτοπεποίθησης.

Συλλογική τέχνη

Πολλές από τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες που αναφέρονται παραπάνω μπορούν να ασκηθούν μεμονωμένα ή συλλογικά. Η συλλογική τέχνη περιλαμβάνει πολλούς ανθρώπους που εργάζονται μαζί για να δημιουργήσουν ένα ενιαίο έργο τέχνης, είτε πρόκειται για πίνακα, γλυπτό ή παράσταση. Αυτή η προσέγγιση ενθαρρύνει την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και την αίσθηση της κοινότητας, καθώς τα άτομα συνεισφέρουν τις μοναδικές προοπτικές και τις δεξιότητές τους στο έργο.

Η ενασχόληση με τη συλλογική τέχνη έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το άγχος προάγοντας την κοινωνική σύνδεση, καθώς και τη δημιουργικότητα και μια κοινή αίσθηση ολοκλήρωσης, καθώς οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και εργάζονται προς έναν κοινό στόχο.

Θυμηθείτε, ο στόχος αυτών των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων δεν είναι η παραγωγή τέχνης επαγγελματικού επιπέδου, αλλά η παροχή ευκαιριών για αυτοέκφραση, δημιουργικότητα και απόλαυση.



“

Όταν πρόκειται για
τη διαχείριση του
άγχους, το τελικό
προϊόν δεν έχει
πραγματικά
σημασία.

είναι η διαδικασία
δημιουργίας ενός
έργου τέχνης που
μετράει.

www.verywellmind.com

“

Η ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΠΑΡΕΧΕΙ ΜΙΑ ΑΠΟΣΠΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ ΕΝΑ ΤΟΣΟ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΑΠΟ ΤΑ ΤΥΠΙΚΑ ΜΟΤΙΒΑ ΣΚΕΨΗΣ ΤΟΥ.

ΑΝΤΙ ΝΑ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΑΝΗΣΥΧΕΣ Ή ΑΓΧΩΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ, ΕΣΤΙΑΖΕΤΕ ΣΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ.

ΑΥΤΟ ΔΙΝΕΙ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ — ΕΝΑ ΞΕΠΛΥΜΑ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ, ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ».

www.carylfineart.com



Η ενασχόληση με οποιαδήποτε από τις αναφερόμενες καλλιτεχνικές δραστηριότητες και πολλές άλλες μπορεί να είναι μια γόνιμη διαδικασία. Όχι μόνο μπορεί να μειώσει άμεσα τα επίπεδα άγχους σας, αλλά μπορεί επίσης να συμβάλει έμμεσα στη συνολική ευεξία σας παρέχοντάς σας εργαλεία και χώρο για δημιουργική αυτοέκφραση και ρύθμιση συναισθημάτων. Μπορεί να σας βοηθήσει να θρέψετε μια αίσθηση ολοκλήρωσης και αυτοπεποίθησης.

Και το καλύτερο - πρόσφατες επιστημονικές μελέτες υποδεικνύουν ότι το επίπεδο δεξιότητας των συμμετεχόντων δεν παίζει ρόλο όσον αφορά τα ευεργετικά αποτελέσματα που έχουν οι δραστηριότητες τέχνης στον εγκέφαλο.

Αφήστε τον εαυτό σας να χαλαρώσει και απολαύστε τη διαδικασία!

ΚΑΛΕΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΚΑΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Εδώ μπορείτε να βρείτε τις πρακτικές καλών περιπτώσεων και τις πρακτικές κακών περιπτώσεων σχετικά με καλλιτεχνικές δραστηριότητες σε ό,τι αφορά το εργασιακό άγχος και την πρόληψη της εξουθένωσης.



ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ:

- Εξάσκηση στην τέχνη κάθε εβδομάδα.

Πειραματιστείτε με διαφορετικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες και συμπεριλάβετε περισσότερες από μία στη ρουτίνα σας.

- Εξάσκηση σε ένα ήσυχο και άνετο μέρος.

Εστιάζοντας στη διαδικασία, αντί στο αποτέλεσμα.



ΚΑΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ:

- Προσπαθούμε πάρα πολύ να εξασκήσουμε την επιλεγμένη τεχνική.
- Συνεχίζοντας ακόμα κι όταν σας προκαλεί άγχος και στρες.
- Εξάσκηση μόνο όταν είστε αγχωμένοι ή αγχωμένοι.
- Αφήνοντας την τέχνη σας ως τελευταία προτεραιότητα για την εβδομάδα.

ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Ξεκινώντας με καλλιτεχνικές δραστηριότητες

Εδώ έχουμε παραθέσει τις καλύτερες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε με τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες της επιλογής σας και να τις κάνετε εύκολα μέρος της ρουτίνας σας:

- Επιλέξτε ένα θέμα που βρίσκετε ηρεμιστικό ή χαλαρωτικό. Αυτό θα μπορούσε να είναι μια σκηνή από τη φύση, ένα πορτρέτο ενός αγαπημένου προσώπου ή ακόμα και ένα αφηρημένο σχέδιο.
- Χρησιμοποιήστε χρώματα που βρίσκετε καταπραϋντικά. Αποφύγετε τη χρήση φωτεινών, τρελή χρώματα που μπορεί να είναι διεγερτικά.
- Εστιάστε στη διαδικασία δημιουργίας τέχνης και όχι στο τελικό αποτέλεσμα. Ο στόχος είναι να χαλαρώσεις και να διώξεις το άγχος, όχι να δημιουργήσεις ένα αριστούργημα.
- Ακούστε ήρεμη μουσική ή ήχους της φύσης ενώ δημιουργείτε. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε περαιτέρω το μυαλό και το σώμα σας.
- Πάρτε βαθιές αναπνοές και εστιάστε στην αναπνοή σας καθώς σχεδιάζετε ή ζωγραφίζετε. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες και του άγχους.
- Εάν απογοητεύεστε, κάντε ένα διάλειμμα και επιστρέψτε σε αυτό αργότερα. Δεν χρειάζεται να βιαστείτε.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1

Βρείτε έναν άνετο χώρο

Βρείτε ένα ήσυχο μέρος όπου μπορείτε να χαλαρώσετε και να εστιάσετε στην τέχνη σας. Αυτό θα μπορούσε να είναι μια γωνιά της κρεβατοκάμαράς σας, ένα εφεδρικό δωμάτιο ή ακόμα και το τραπέζι της κουζίνας. Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι ελεύθερος από περισπασμούς, όπως το τηλέφωνο ή το φορητό υπολογιστή σας.

2

Επιλέξτε κατάλληλα υλικά

Επιλέξτε υλικά με τα οποία σας αρέσει να δουλεύετε. Εάν δεν είστε σίγουροι τι να χρησιμοποιήσετε, ξεκινήστε με βασικές προμήθειες όπως μολύβια, στυλό, χαρτί και μπογιά. Μπορείτε πάντα να πειραματιστείτε με διαφορετικά υλικά αργότερα.

3

Αφήστε την τελειομανία

Μην ανησυχείτε να κάνετε την τέχνη σας να φαίνεται τέλεια. Το πιο σημαντικό είναι να εκφραστείτε. Χαλαρώστε λοιπόν, αφήστε τη φαντασία σας να κυλήσει και διασκεδάστε!

4

Κάντε διαλείμματα

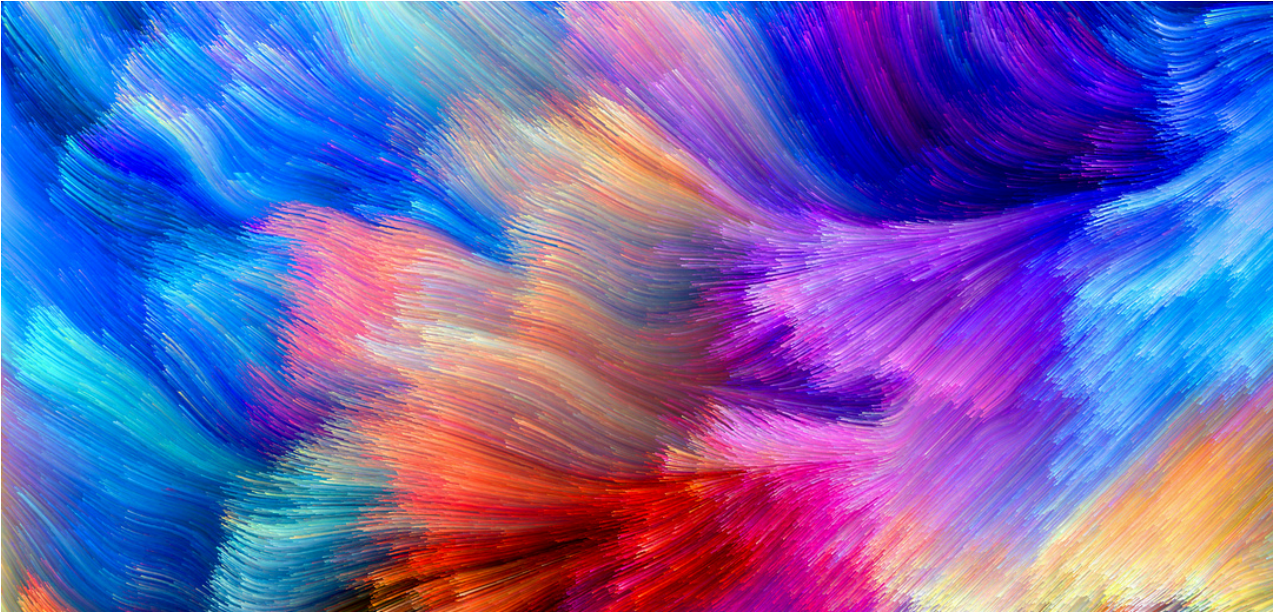
Κάντε διαλείμματα όπως χρειάζεται. Η θεραπεία τέχνης πρέπει να είναι μια διασκεδαστική και χαλαρωτική εμπειρία. Εάν αρχίσετε να αισθάνεστε καταβεβλημένοι, κάντε ένα διάλειμμα και επιστρέψτε σε αυτό αργότερα.

5

Αναζητήστε έναν επαγγελματία εάν χρειάζεται

Εάν διαπιστώσετε ότι η επιλεγμένη καλλιτεχνική δραστηριότητα δεν σας βοηθά να διαχειριστείτε το άγχος και το στρες σας, μιλήστε με το γιατρό σας ή έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας. Οι τεχνικές τέχνης δεν αντικαθιστούν την επαγγελματική βοήθεια, αλλά μπορούν να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο εκτός από άλλες επιλογές θεραπείας.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Χρωματίστε έναν τροχό αίσθησης

Η Leah Guzman είναι μια θεραπεύτρια τέχνης που έγραψε ένα βιβλίο για περαιτέρω πρακτικές στην βασική θεραπεία τέχνης και μια άσκηση που υποστηρίζει είναι να αναπτύξει έναν τροχό αίσθησης χρώματος για να αντιμετωπίσει τα συναισθήματα. Ξεκινά σχεδιάζοντας έναν κύκλο, διαιρώντας τον σε όγδοα και γράφοντας ένα συναίσθημα σε κάθε ενότητα, μετά επιλέξετε ένα χρώμα που αντιπροσωπεύει αυτό το συναίσθημα και χρωματίστε το τμήμα. Στη συνέχεια, προσέξτε ποια συναισθήματα συνδέθηκαν με ποια χρώματα, τα συναισθήματα που γράψατε πρώτα και πώς αυτό ισχύει στην καθημερινή σας ζωή.



ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



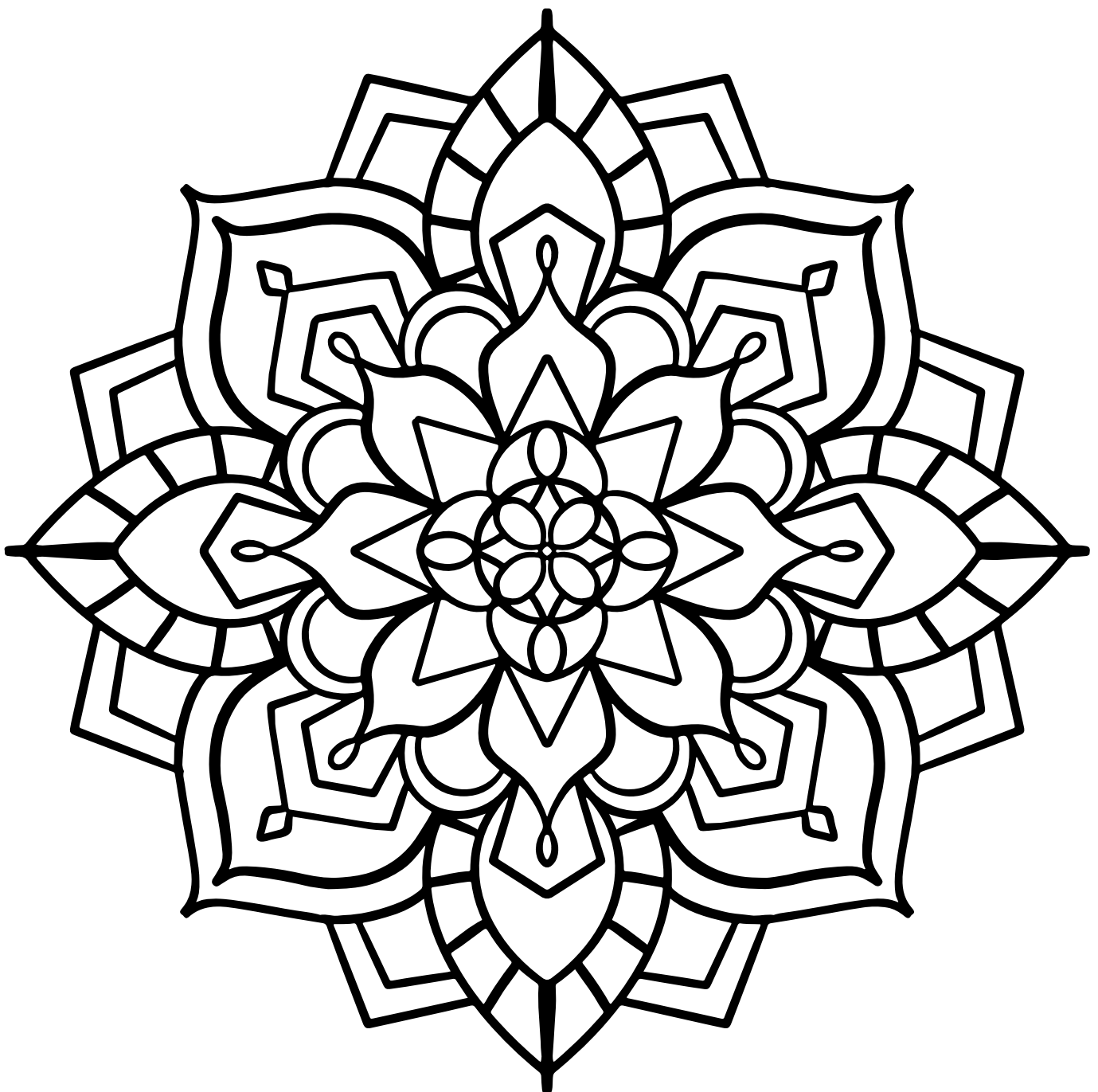
Ζωγραφίστε με το μη κυρίαρχο χέρι σας

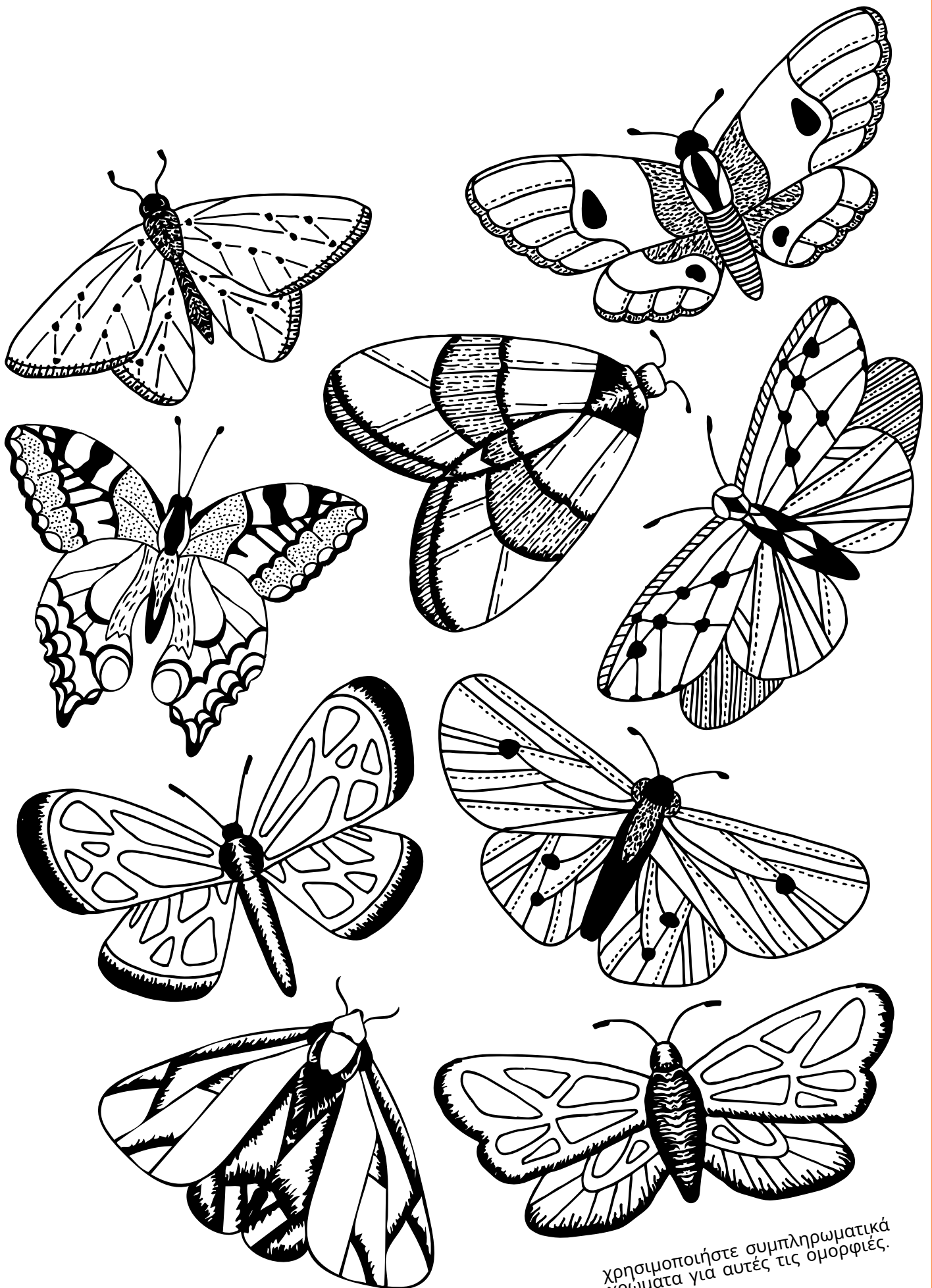
Το βάψιμο με τα δύο χέρια ταυτόχρονα δεν είναι τόσο δύσκολο όσο ακούγεται - απλά σηκώστε δύο πινέλα με διαφορετικά χρώματα και ξεκινήστε να ζωγραφίζετε! Η ίδια η πράξη είναι διαλογιστική, αλλά θα σας βοηθήσει επίσης να νιώσετε ολοκληρωμένοι όταν τελειώσετε. Στην πραγματικότητα, όσο περισσότερο το κάνετε, τόσο καλύτερα θα το πετύχετε. Μπορείτε ακόμη να δοκιμάσετε να ζωγραφίσετε με κλειστά μάτια ή με δεμένα μάτια για να κάνετε τα πράγματα ακόμα πιο προκλητικά.

Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε να χρωματίσετε τη μάνταλα στις επόμενες σελίδες.

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΜΑΝΤΑΛΑ

Η λέξη «μαντάλα» σημαίνει κύκλος στη σανσκριτική γλώσσα. Αντιπροσωπεύει το σύμπαν στον Ινδουισμό και τον Βουδισμό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει τους ανθρώπους να διαλογιστούν. Προτιμήστε να χρωματίσετε τη μάνταλα σας!





χρησιμοποιήστε συμπληρωματικά
χρώματα για αυτές τις ομορφιές.



ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Λάβετε μέρος σε ένα μάθημα Τέχνης

Εάν έχετε χρόνο για ένα κανονικό μάθημα τέχνης, αυτή μπορεί να είναι μια υπέροχη επιλογή.

Η κοινωνική υποστήριξη μιας ομαδικής τάξης μπορεί να είναι από μόνη της ανακουφιστική από το άγχος και μια υποστηρικτική, μη ανταγωνιστική τάξη μπορεί να είναι πολύ ενθαρρυντική.

Ένα άλλο πλεονέκτημα μιας τάξης είναι ότι ενσωματώνει τη δραστηριότητα στο πρόγραμμά σας. Δεν χρειάζεται να εργαστείτε τόσο σκληρά για να βρείτε χρόνο για ζωγραφική επειδή έχετε ήδη χρόνο για αυτό προγραμματισμένο στο πρόγραμμά σας.

Επίσης, εάν είστε κάποιος που ανησυχεί για τις καλλιτεχνικές σας δεξιότητες, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τις ικανότητές σας και να σας αποσπάσει λιγότερο την προσοχή.

Ωστόσο, εάν ένα συνεχιζόμενο μάθημα είναι περισσότερο δέσμευση από ό,τι έχετε χρόνο, πολλές κοινότητες έχουν εργαστήρια ή βραδιές μίας χρήσης όπου οι συμμετέχοντες απολαμβάνουν ένα ποτήρι κρασί με ένα αυτόνομο μάθημα τέχνης. Εξετάστε τις επιλογές σας και δείτε τι μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα για εσάς.

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΑΠΟ:

1. Ελέγξτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για εργαστήρια ή μαθήματα τέχνης στην περιοχή σας.
2. Μην ξεχάσετε να προσκαλέσετε έναν φίλο ή έναν συνάδελφο, ώστε η δραστηριότητα να γίνει ακόμα πιο ευχάριστη και διασκεδαστική. Μπορεί επίσης να αισθανέστε πιο υπεύθυνοι εάν έχετε μια διευθέτηση να παρευρεθείτε!



ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

01

Η ενασχόληση με δραστηριότητες τέχνης δεν αφορά απλώς το τελικό προϊόν ή το όμορφο έργο τέχνης που δημιουργείται. Έχει να κάνει με τη διαδικασία, την επίγνωση και τις στιγμές γνήσιας παρουσίας που ενσταλάζει.

02

Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι δεν χρειάζεστε επίσημη εκπαίδευση ή περίτεχνο υλικό για να απολαύσετε τα θεραπευτικά οφέλη της τέχνης.

03

Δεν χρειάζεται να σχεδιάσετε τίποτα σημαντικό ή σημαντικό, μια σκηνή στην παραλία ή το σχέδιο ενός δέντρου μπορεί να είναι θεραπευτικά.

04

Η ελευθερία να διατηρείτε το έργο τέχνης σας απόρρητο είναι ουσιαστική στη θεραπεία τέχνης. Δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο για προσωπική έκφραση χωρίς το φόβο της κρίσης ή της κριτικής. Σε αυτό το ιδιωτικό και μη επικριτικό περιβάλλον, είστε ελεύθεροι να εξερευνήσετε τις εσωτερικές σας σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες μέσω διαφόρων καλλιτεχνικών μέσων.

05

Η θεραπεία τέχνης ενθαρρύνει τον πειραματισμό, επιτρέποντάς σας να δοκιμάσετε διαφορετικές τεχνικές, υλικά και στυλ. Δεν υπάρχουν κανόνες ή προσδοκίες που πρέπει να ακολουθήσετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ζωντανά χρώματα, αφηρημένες φόρμες ή οποιαδήποτε άλλη δημιουργική προσέγγιση που σας αρέσει. Η διαδικασία του πειραματισμού μπορεί να είναι απελευθερωτική, επιτρέποντάς σας να ανακαλύψετε νέους τρόπους έκφρασης.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

01.

Πώς μπορεί η ενασχόληση με καλλιτεχνικές δραστηριότητες να μειώσει τα επίπεδα του εργασιακού άγχους;

- ☐ Α- παρέχοντας μια υγιή απόσπαση της προσοχής
- ☐ Β- αλλάζοντας τα γνωστικά πρότυπα
- ☐ Γ- βελτιώνοντας τις δεξιότητές σας σε επίπεδο επικοινωνίας

03.

Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι όφελος από την ενασχόληση με καλλιτεχνικές δραστηριότητες;

- ☐ Α- βελτίωση της στάσης του σώματος
- ☐ Β- μείωση των επιπέδων κορτιζόλης
- ☐ Γ- βελτίωση της επιδεξιότητας και των λεπτών κινήσεων των χεριών

02.

Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ θεωρείται μορφή πρακτικής τέχνης;

- ☐ Α- φωτογραφία
- ☐ Β- μπαλέτο
- ☐ Γ- κηπουρική

04.

Πότε μια τεχνική τέχνης μπορεί να είναι κάπως επικίνδυνη;

- ☐ Α- Όταν ασκείται στη μοναξιά και χωρίς επαγγελματική επίβλεψη.
- ☐ Β- Όταν χρησιμοποιείται ως συμπληρωματική προσέγγιση για τη διαχείριση του άγχους
- ☐ Γ- Όταν γίνεται υπερβολική ή κακή χρήση, και ειδικά όταν εμφανίζεται άγχος και στρες.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

05.

Ποιο είναι ένα από τα κύρια οφέλη της ενασχόλησης με καλλιτεχνικές δραστηριότητες;

- ☐ Α- Βελτίωση των ηγετικών δεξιοτήτων
- ☐ Β- Μείωση του εργασιακού στρες
- ☐ Γ- Αύξηση της σωματικής δύναμης

06.

Ποιο είναι το φυσιολογικό όφελος των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων στη διαχείριση του άγχους;

- ☐ Α- Μείωση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης
- ☐ Β- Αύξηση μυϊκής έντασης
- ☐ Γ- Ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1 - Α

2 - Β

3 - Α

4 - Γ

5 - Β

6 - Α

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΟΡΩΝ

Εξερευνήστε τους παρακάτω πόρους για να ανακαλύψετε τα ισχυρά οφέλη της πρακτικής τέχνης για την ανακούφιση από το άγχος και τον θετικό αντίκτυπό της στη συνολική ευημερία, μαζί με δραστηριότητες φιλικές προς τους αρχάριους και εμπνευσμένες ομιλίες για τη θεραπεία τέχνης.



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΤΕΧΝΗΣ

Συγκεντρώσαμε μια λίστα άρθρων που διερευνούν περαιτέρω γιατί η πρακτική τέχνη είναι τόσο ισχυρή ανακούφιση από το άγχος (και όχι μόνο), παρέχοντας επίσης περισσότερες πληροφορίες για τα διάφορα άλλα οφέλη για την υγεία που προσφέρουν. Δείτε τα παρακάτω.

SAGE NEUROSCIENCE CENTER

ΚΑΛΕΣ ΤΕΧΝΕΣ CARYL POMALES

ΜΕΣΟΝ

ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ ΜΥΑΛΟ

ΠΛΙΘΑ

ΕΜΕΙΣ ΜΕ ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ

SMITHSONIAN

ΨΥΧΙΚΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ

BEACH HOUSE ART



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΕΧΝΗΣ ΓΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ

Αν ψάχνετε για μια δραστηριότητα θεραπείας τέχνης φιλική για αρχάριους για τη διαχείριση του άγχους, αυτό είναι ένα εύκολο έργο τέχνης που θα σας βοηθήσει να χρησιμοποιήσετε εικόνες και διαίσθηση για να αξιοποιήσετε την ηρεμία και την ηρεμία μέσα σας.

ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE



Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΚΑΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Σε αυτή την υπέροχη ομιλία του TEDx, ο Laurence Vandenborre - πιστοποιημένος και εγγεγραμμένος θεραπευτής τεχνών, θα σας διαβεβαιώσει ότι δεν υπάρχει αδιέξοδο στη ζωή και, ένα σχέδιο τη φορά, ο καθένας μπορεί να είναι ο ήρωας της ζωής του.

ΔΕΙΤΕ ΣΤΟ YOUTUBE

REFERENCES

- 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>

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). Η αποτελεσματικότητα της θεραπείας τέχνης για το άγχος σε ενήλικες: Μια συστηματική ανασκόπηση τυχαιοποιημένων και μη τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών. 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). Πώς η τέχνη αλλάζει τον εγκέφαλό σας: Διαφορικές επιδράσεις της παραγωγής εικαστικών τεχνών και της αξιολόγησης της γνωστικής τέχνης στη λειτουργική συνδεσιμότητα του εγκεφάλου. PLOS ONE, 9(7), e101035. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>

Malchiodi, C. A. (2020). The art therapy sourcebook (2η έκδ.). Εκπαίδευση McGraw-Hill.

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Μείωση των επιπέδων κορτιζόλης και οι ανταποκρίσεις των συμμετεχόντων μετά την τέχνη. Art Therapy, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). Η σύνδεση μεταξύ τέχνης, θεραπείας και δημόσιας υγείας: Ανασκόπηση της τρέχουσας βιβλιογραφίας. 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). Μια τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη δοκιμή θεραπείας τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα (MBAT) για γυναίκες με καρκίνο. Psycho-Oncology, 15(5), 363–373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>

Uttley, L., Scope, A., Stevenson, M., Rawdin, A., & Sutton, A. (2015). Συστηματική ανασκόπηση και οικονομική μοντελοποίηση της κλινικής αποτελεσματικότητας και κόστους-αποτελεσματικότητας της θεραπείας τέχνης σε άτομα με μη ψυχωτικές διαταραχές ψυχικής υγείας. 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). Αποτελεσματικότητα της θεραπείας τέχνης σε άτομα με διαταραχές προσωπικότητας: Μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή. Frontiers in Psychology, 9, 1533. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01533>

REFERENCES

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>

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Η Renée Fleming σχετικά με τη χρήση των δημιουργικών τεχνών ως θεραπεία. (2023, 1 Μαΐου). Η Wall Street Journal. Ανακτήθηκε από <https://www.wsj.com/video/events/using-creative-arts-as-therapy/CE596E31-63B8-43F5-8A60-ED799FE6ED28.html>

Πώς η δημιουργία τέχνης βοηθά στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. (2021, 1 Ιανουαρίου). Περιοδικό Smithsonian. Ανακτήθηκε από <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/can-art-therapy-help-patients-deal-with-mental-health-struggles-duuring-the-pandemic-180980310/>

Τα οφέλη της θεραπείας τέχνης για την ψυχική υγεία. (2022, 1 Μαρτίου). Πολύ καλά μυαλό. Ανακτήθηκε από <https://www.verywellmind.com/art-therapy-relieve-stress-by-being-creative-3144581>