

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

ГРИГОР'ЄВА В.Б., КУЧЕРЕНКО К.П.

Одеська державна академія будівництва та архітектури, м. Одеса, Україна

Державні ініціативи щодо ментального здоров'я в Україні. За експертними оцінками, 40-50% населення України потребуватиме психологічної підтримки різного ступеня інтенсивності: зокрема 1,8 млн – серед військових та ветеранів, 7 млн – серед людей старшого віку, близько 4 млн – це діти та підлітки. Прогнозована потреба в допомозі з питань психічного здоров'я на первинній ланці медицини – 27 мільйонів звернень. І це лише люди, які звернулися по допомогу. Метою програм здоров'я, що розробляються нашою державою, є бажання навчити українців піклуватися про ментальне благополуччя, створити дієву державну систему психосоціальної підтримки та супровід для громадян, які потребують фахової допомоги. Наприклад, Всеукраїнська програма ментального здоров'я, зроблена за ініціативою Олени Зеленської, в якій бере участь велика кількість організацій, готових надати психологічну та іншу допомогу. У межах кампанії створено спеціальну сторінку – <https://howareu.com> та запущено кампанію в соціальних мережах Facebook, Instagram, Telegram, Viber, де зібрані техніки самопомоги та підтримки людей поруч, зокрема у відеоформатах, у PDF-Аптечці, онлайн- та офлайн-ресурси, щоб звертатися за допомогою до перевірених, контакти гарячих ліній – для дзвінків в Україні та за кордоном. Комунікаційна кампанія реалізується за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) [1, 2, 3].

Погіршення ментального здоров'я відчувають не лише студенти, але і викладачі освітньої сфери. Це спонукає їх шукати спосіб, який допоможе впорядкувати своє життя, відновити внутрішні ресурси та впевненість у майбутньому. Студенти 1,2-их курсів Архітектурно-художнього інституту, як творчі особистості, відчувають цю невпевненість більш емоційно, тому знижується життєва позиція особистості, мотивація до отримання знань і, як результат, погіршується дисципліна, самоконтроль та вольові спроможності до вирішення навчальних проблем (заборгованості). Дехто намагається повернути буденні ритуали, які медитативно впливають на нас, комусь допомагають дихальні техніки, що сприяють зменшенню відчуття тривожності та подолання стресу, але це лише мала частина доступних вправ, які входять до поняття арт-терапії.

Арт-терапія – методика, яка має на увазі проведення лікування «мистецтвом». В основі арт-терапії закладені ідеї відомих психоаналітиків ХІХ століття (Зигмунд Фройд, Карл Густав Юнг). На початку свого розвитку арт-терапія включала лише образотворче мистецтво, проте в подальшому успіх в лікуванні був помічений при використанні акторської гри, співу, танцювальної діяльності. Тобто кожна людина має можливість знайти кращий варіант саме для себе. Таким чином, людина може не тільки розслабитися, але і позбутися від багатьох комплексів, розібратися у внутрішньому «Я», поліпшити настрій. Терапія може проводитися як в індивідуальній формі, так і у вигляді групових занять. Її цінність полягає в отриманні можливості нормалізувати психоемоційний стан, а також навчитися самовиражатися, пізнати себе. Мистецтво допомагає висловити почуття людини, такі як гнів, розчарування, радість, образу, внаслідок чого він хоче позбутися "внутрішньої тяжкості". Під час терапії людина вчиться не тільки висловлювати свої емоції, вирішувати якусь певну проблему, але і більш глибоко аналізувати свої вчинки, життя в цілому [3]. Усі техніки арт-терапії можна розділити на основні групи: ізотерапія, бібліотерапія, музикотерапія, терапія фотографією, тощо.

Ізотерапія - найпростіше визначення це образотворча терапія. Є найпоширенішим видом терапії. Прикладом є інтуїтивний живопис, медитативна графіка або мандалотерапія.

Інтуїтивний живопис є підвидом абстракціонізму, це спосіб малювати так, як відчуваєш, переносити свої емоції та почуття на холст. Ця практика буде дуже корисна людям, котрі бояться робити щось неправильно, оскільки не містить правил і не вимагає ідеального результату. У процесі малювання людина проходить так звану кольоротерапію, за допомогою її відновлюючи гармонію всередині організму, коригуючи своє здоров'я. Найчастіше для малювання рекомендують використовувати пальці. Тактильні відчуття впливають на нервову систему людини. Пальчикове малювання можна розглядати як хороший рефлекторний масаж.

Медитативна графіка — це створення графічного малюнку, що складається з промальованих ліній. Подібна техніка сприяє розвитку дрібної моторики та підвищенню концентрації уваги. Найпростіший і найшвидший спосіб це створення ліній за допомогою монети. Принцип полягає у проштовхуванні монети по листку ручкою або олівцем. За рахунок прокручування монети створюються хвилясті впевнені лінії, а далі малюнок можна доопрацьовувати будь-яким комфортним способом.

Мандалотерапія - в арт-терапії мандали використовують для розфарбовування. Подібні альбоми досить поширені, а також можна знайти шаблони в інтернеті

або створити їх самостійно за допомогою медитативної графіки. Ця техніка сприяє заспокоєнню та переосмисленню того, що відбувається. Завершений малюнок сприяє відновленню відчуття контролю за ситуацією.

Бібліотерапія, або книголікування. Відомо, що читання книг допомагає у подоланні тривожності та депресії. До цього підвиду арт-терапії відноситься і перегляд фільмів, театральних вистав, музеїв і подорожі.

Стосовно музикотерапії фахівці наголошують, що прослуховування заспокійливої музики є чудовим способом розвантажити нервову систему. Наприклад, звук скрипки допомагає пізнати величезну кількість емоцій, заспокоїтися і отримати позитивні емоції для подальшого життя.

Терапевтична фотографія це своєрідна самотерапія, яка полягає у фотографуванні, публікації, обговоренні з іншими людьми фотознімків. Вона допомагає у боротьбі зі стресом, відчуттям тривожності, фобіями і навіть депресією. Психологи, наприклад, радять під час війни фотографувати природу і ділитися знімками у соцмережах. Такі фото мотивують людину помічати красу навколо та цінувати її. Крім того, спостереження за природою дають усвідомлення того, що життя навколо нас, попри все, продовжується. Це допомагає налаштуватися на оптимістичні думки, зміцнює віру у краще. Як бачимо, більшість з технік арт-терапії є доступними. Вони не потребують від нас значних матеріальних витрат або спеціальних умов. Головне, обрати для себе те, що дійсно подобається і допомагає.

Література:

1. Gupta, J., Cornelissen, V. and Ros-Tonen, M. (2015), "Inclusive development", In: Encyclopedia of Global Environmental Governance and Politics , Cheltenham, Great Britain, pp. 35-44.

2. The Council of Europe Disability Strategy 2017-2023. URL: <https://www.coe.int/en/web/disability/strategy2017-2023>

3. Дубчак Л.М. Державна політика України у сфері захисту прав людини в умовах подолання відкритої зовнішньої агресії/ Л.М.Дубчак// Публічне управління і адміністрування в Україні.-Випуск 10.- 2019.-с.60-64. <https://osoblyvi.com.ua/helpful-info/110-napriam-rozvytok/1603-shcho-take-art-tera-pi-ya>