

# Арт-терапия как направление психотерапии

Подготовила Пчегатлук А. А., ИИЯиМТ, ТИМ ФР., 1 курс





# Что такое арт-терапия?

Арт-терапия - это использование художественных методов для лечения психологических расстройств и укрепления психического здоровья. Это метод, основанный на идее, что творческое самовыражение может способствовать исцелению и психическому благополучию..



На протяжении тысячелетий люди использовали искусство для общения, самовыражения и исцеления. Но арт-терапия стала официальной программой только в 1940-х годах.

Врачи заметили, что люди, страдающие психическими заболеваниями, часто выражают себя в рисунках и других произведениях искусства, что способствовало исследованиям использования искусства в качестве стратегии лечения. С тех пор искусство стало важной частью терапевтической сферы и используется в некоторых методах оценки заболеваний и лечения.

# Виды арт-терапии

**Изобразительное искусство (живопись, лепка и т.д.) - не единственный вид искусства, используемый в лечении психических заболеваний. К другим видам арт-терапии относятся:**

танцевальная терапия

музыкальная терапия

письменная терапия





Цель арт-терапии - использовать творческий процесс, чтобы помочь людям самовыражаться и, таким образом, найти новые пути понимания своей личности и развития новых навыков преодоления трудностей.

Создание или оценка произведений искусства используется для того, чтобы помочь людям исследовать эмоции, развивать самосознание, справляться со стрессом, повышать самооценку и работать над социальными навыками.

# Техники

Коллаж  
Раскрашивание  
Графика  
Живопись  
Фотография  
Скульптура  
Работа с глиной и пластилином

Создавая произведения искусства, клиенты могут анализировать то, что они сделали, и свои чувства.

Исследуя свое творчество, люди могут осознавать паттерны своих мыслей, эмоций и поведения.

# Чем может помочь арт-терапия?



Арт-терапия может быть использована для лечения широкого спектра психических расстройств и психологического дистресса. Во многих случаях она может использоваться в сочетании с другими методами психотерапии, такими как групповая терапия или когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).



## **Некоторые состояния и расстройства, для лечения которых может использоваться арт-терапия:**

Тревожность

Депрессия

Расстройства пищевого поведения

Трудности с выражением эмоций

Проблемы в семье или отношениях

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Проблемы психосоциального характера

Зависимости



## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

В исследованиях взрослых людей, переживших травму, было обнаружено, что арт-терапия значительно уменьшает симптомы травмы и снижает уровень депрессии.

Один из обзоров эффективности арт-терапии показал, что эта техника помогает пациентам, проходящим лечение от рака, улучшить качество жизни и облегчить различные психологические симптомы.

Китайское исследование 2018 года показало, что арт-терапия снижает уровень депрессии и повышает самооценку у пожилых людей, живущих в домах престарелых.





## Что нужно учитывать?

- Вам не нужно быть профессионалом в творчестве
- Арт-терапия - не то же самое, что уроки рисования в школе
- Арт-терапия может проводиться в самых разных учреждениях: от художественных студий до психиатрических больниц

# Кому может не подойти арт-терапия?

Арт-терапия подходит не всем. Хотя высокий уровень творческих или художественных способностей не является необходимым условием успешности арт-терапии, многие люди, считающие себя не творческими личностями, могут сопротивляться или скептически относиться к этому процессу.

Кроме того, арт-терапия была признана эффективной не для всех типов психических расстройств. Например, один мета-анализ показал, что арт-терапия не эффективна в снижении негативных симптомов шизофрении.



Спасибо за внимание!

