

Мáндала как метод арт-терапии для людей пожилого возраста

В отделении дневного пребывания Орджоникидзевского района, помимо психологической разгрузки, большой популярностью среди отдыхающих пользуется один из видов арт-терапии – раскрашивание антистрессовых рисунков, так называемых мáндал.

Что такое арт-терапия и антистрессовые рисунки?

Арт-терапия (от англ. art — «искусство» + терапия) — направление в психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества.

Арт-терапия — это способ поддержания интереса к жизни, вовлеченности и положительного настроения посредством творчества. Он особенно востребован среди пожилых людей, поскольку после увольнения с работы и выхода на пенсию у человека появляется много свободного времени. Если он находится в растерянности и не знает, чем себя занять, это может привести к депрессивному состоянию: человек начнет испытывать отрицательные эмоции, думать о болезнях, остерегаться неприятностей.

Недавно в медицине появился новый термин — «пенсионная болезнь». Она развивается у человека, который привык к регулярной трудовой деятельности, а после выхода на пенсию стал испытывать утомление, обострение хронических заболеваний, раздражительность, бессонницу. Отсутствие интересов и увлечений оказывает негативное влияние на психику и здоровье, поэтому пожилым людям необходимо постоянно выполнять какие-либо творческие задачи.

К плюсам арт-терапии относится отсутствие возрастных ограничений. Она основывается на невербальном общении (вид коммуникации без использования слов) и доступна не только пожилым, но, и людям, имеющим ограниченные возможности здоровья.

Ученые доказали, что люди, занимающиеся творчеством, живут гораздо дольше и чувствуют себя счастливее тех, кто посвящает свое внимание только привычным, рутинным обязанностям или безделью.

Методы арт-терапии

Сегодня существует много разных методов арт-терапии, каждый может выбрать любой из методов, исходя из своих интересов:

- Рукоделие
- Танцы
- Пение
- Рисование/ раскрашивание

Рассмотрим один из методов арт-терапии – раскрашивание мáндал.

Мáндала – слово из санскрита, означающее «круг, диск, кольцо, область, общество, совокупность», и являющееся символом постоянного круговорота жизни.



Как манда́ла воздействует на человека

Манда́ла — простой рисунок, помещённый в круге, изображение не требует особых правил, строится спонтанно, выражая внутренние переживания. Почему же обычный рисунок имеет важное значение и большое воздействие на нас?

Дело в том, что круг является символом, который отражает глубинные и общие части сущности личности. Человек, изображающий манда́лу, воздействует на себя самого через образы, позволяя осознать свои внутренние механизмы и силы, которые способствовали созданию этого образа. Раскрашивание позволяет добиться спокойного, расслабленного состояния, которое характерно при занятиях медитацией, когда посторонние мысли и тревожное состояние уходит, и человек полностью сосредотачивается на настоящем. Арт-терапия позволяет пожилым начать вести спокойный, радостный и полноценный образ жизни. Люди начинают чувствовать себя комфортно, справляются со многими внутренними переживаниями, чувствуют удовлетворение. Поэтому манда́ла является уникальным инструментом саморазвития и самопознания, который позволяет решить важные проблемы.

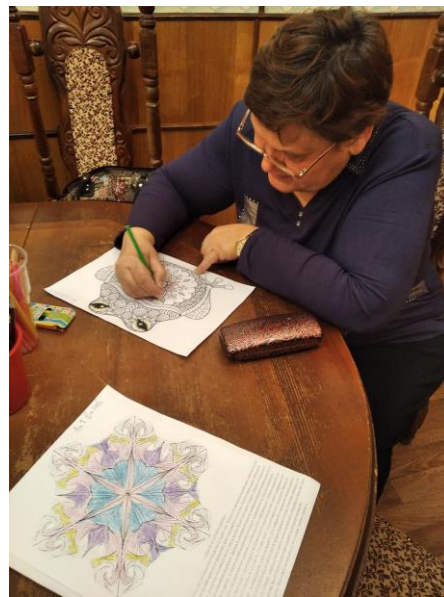


Где применяется манда́лотерапия?

Инструмент применяется психологами и арт-терапевтами при индивидуальной работе с клиентами.

Разница между обычным рисованием и арт-терапией состоит в постановке определенных целей. Основные задачи этого вида лечения:

- активизация мозговой деятельности;
- нейтрализация последствий стрессов и избавление от подавленности, щемящего чувства тоски и одиночества;
- адаптация пожилых людей к новым условиям (жизнь после инсульта или инфаркта, смена места проживания и т. д.);
- как дополнительное средство, направленное на усиление эффекта от приема медикаментозных препаратов.



Направления для использования метода манда́лотерапии:

- терапия нарушений самооценки
- депрессивные состояния
- приведение человека к внутреннему балансу
- проработка страхов
- работа с агрессией и гневом
- устранение раздражительности
- возвращение радостного отношения к жизни, светлого взгляда на мир

Так что если Вы хотите жить долго, счастливо, в гармонии с собой и окружающими, приглашаем Вас отдохнуть в отделение дневного пребывания МУ «КЦСОН» Орджоникидзевского района г. Магнитогорска по адресу: ул. Калмыкова, 2.