Сила искусства для борьбы с недугами
Арт-терапия заняла почетное место среди современных техник лечения не только психологических, но и других заболеваний. Само словосочетание переводится с латинского как "исцеление искусством". Впервые, понятие арт-терапии появилось в 1940-х годах XX столетия, его ввел в обиход лекарь и художник в одном лице - Адриан Хилл. Работая с больными туберкулезом, врач заметил, что рисование значительно улучшает состояние увлеченных людей. Именно изобразительный вид искусства стал первым в практике лечения творчеством. После стремительного развития других отраслей творчества, понятие "арт-терапия" значительно расширилось и приобрело новые направления.

Помимо улучшения состояния больных, человек, практикующий арт-терапию, познает себя, свой внутренний потенциал, расслабляется. Вследствие чего, улучшается настроение, раскрываются творческие способности, достигается спокойствие и гармония.
Показания к лечению искусством
Одними из основных признаков необходимости проведения терапии с помощью искусства являются такие признаки:
• стрессы;
• регулярные перенапряжения;
• психо-соматические заболевания;
• депрессии;
• бессонница;
• психологические травмы;
• возрастные кризисы;
Методика визуализации предполагает выражение определенных эмоций пациентом, отображение внутренних проблем и беспокойств. В творчестве раскрывается подсознание и происходит благоприятное воздействие на организм человека.
Просторы многогранной арт-терапии
К известным и активно практикующимся направлениям арта, как источника лечения, относятся:
• Изотерапия – рисование, живопись;
• Цветотерапия – влияние на восприятие человека с помощью света;
• Сказко-терапия – чтение и анализ сказок, где обязательно присутствует хороший конец, это развивает веру в лучшее, особенно подойдет детям;
• Музыкотерапия – исцеление музыкой, учеными давно доказан факт положительного влияния на клетки живого организма при прослушивании классической музыки и композиций для релаксации;
• Фототерапия – погружение в процесс фотографирования, создание фотокарточек, обработка уже существующих фотографий.

Это далеко не полный перечень имеющихся способов подобрать для себя или близких занятие для избавления от недугов. В последнее время современное искусство приобретает не только позицию хобби или возможность переключиться от основной занятости, а и в действительности помогает справиться со множеством заболеваний, имеющих в основе психологическую природу, ведь всем известна фраза " все болезни от нервов", так что если регулярно проводить занятия арт-врачеванием, можно не только ускорить процесс выздоровления, но и избежать в будущем ряда заболеваний.

Для активной борьбы с накопившимися негативными эмоциями все чаще используют придуманные британской художницей Джоаной Бэсфорд раскраски-антистресс. Смысл их заключается в том, что разукрашивая мелкие узоры, мозг сосредотачивается на одном действии, при этом развивается фантазия и внимательность. Так можно минимизировать уровень стресса, повышая устойчивость к неприятным происходящим событиям в своей жизни.

Среди современных видов искусства у молодежи, все больше больший интерес вызывает стрит-арт культура, когда подростки расписывают стены и фасады домов, тем самым самовыражаясь, привлекая внимание к творчеству и внося в общество свою эстетическую лепту.

Каждая из методик имеет свои особенности, подбирается индивидуально, согласно ситуации, желания и способностей пациента, однако объединяет все области арт-пространства. Для каждого арт-терапия предоставляет возможность не только переключить и внимание и познать искусство, а и найти себя в нем.

<https://prnt.sc/i3ffc1>