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>