

Как бы вы отреагировали, если бы ваш психолог посоветовал вам купить раскраску и набор цветных карандашей? Наверное, предложили бы ему поменяться креслами. Но не спешите скептически фыркать. Всё больше психотерапевтов и психологов назначают взрослым людям такую «терапию».

Существуют специальные книги-раскраски с затейливыми узорами и интересными сюжетами, такие обязательно понравились бы и мужчинам и женщинам. Кроме того, что эти издания красивы, они помогают справиться с широким спектром проблем: от обычной усталости до серьёзных психических расстройств. Есть печатные книги с большим количеством страниц, орнаментов и сюжетов.

1. Альтернатива медитации. Знаете ли вы, что Карл Юнг предписывал пациентам своего рода раскраски? Психоаналитик просил их заполнять краской ячейки, чтобы после получить доступ к подсознанию и самоощущению клиента. Сегодня этот метод считается устаревшим, но раскраска показана многим пациентам как альтернатива медитации, средство релаксации и успокаивающая практика. Раскрашивание помогает человеку сосредоточиться на рисунке и мелких деталях, отбросив на несколько часов все свои навязчивые мысли и тревоги.

2. Лечение депрессии. Раскраски позволяют справиться с целым рядом эмоциональных проблем. Для многих скука и стресс являются главными триггерами для возникновения

расстройств разного характера. Особенно это касается людей, страдающих от тревоги, депрессии и наркотической зависимости. Когда пациенты занимаются раскрашиванием орнаментов в книге, они концентрируются на рисунке и удерживают этот фокус на протяжении долгого времени. Это помогает перенести акцент с негативных мыслей на позитивное и продуктивное настроение.

3. Антистресс-терапия. Раскрашивание будет очень полезным для лиц с посттравматическим синдромом или тех, кто постоянно находится в состоянии стресса. Дело в том, что такое занятие успокаивает миндалевидное тело, то есть ту область мозга, которая отвечает за формирование эмоций. Когда вы сосредотачиваетесь на раскрашивании картинки, вы занимаетесь самоуспокоением, даёте мозгу возможность отдохнуть и расслабиться.

4. Возвращение в детство. Раскрашивание также возвращает нас в то время, когда всё было проще. Согласитесь, что подобное занятие, казалось бы, больше подходит малышам, нежели взрослым людям. На самом деле рисование ассоциируется у большинства людей с тем периодом, когда обязанностей было мало, а беззаботности — хоть отбавляй. Для того чтобы немножко окунуться в детство и очистить эмоциональный фон, раскраска подходит идеально. Она будто выводит нас из нынешнего напряжённого состояния и позволяет забыть на несколько часов.

5. Тренировка для ума. Верите или нет, но раскрашивание поможет улучшить и интеллектуальные навыки. Оно

стимулирует те участки мозга, которые повышают концентрацию и внимание. Поможет оно решить и организационные проблемы. Кажется странным, что подобное занятие вообще способно как-то тренировать навык тайм-менеджмента, но это правда. Дело в том, что за структурирование информации отвечает лобная доля мозга, а раскрашивание мелких и затейливых деталей активизирует её работу. Чем больше цветов вы будете использовать, чем сложнее будут узоры, тем лучше работает мозг.

6. Стимуляция полушарий мозга. Раскрашивание задействует оба полушария головного мозга. Когда мы раздумываем о балансе и выборе цвета, берём в руку карандаш и начинаем заштриховывать ячейку, то сочетаем сразу два процесса: решение проблемы и мелкую моторику. Это своего рода терапия, которая тренирует мозг, приучая его работать над простыми задачами и постепенно переходить к более сложным.

7. Уход от проблем. В процессе раскрашивания вы концентрируете внимание на том предмете, который находится у вас под рукой. Если делать это достаточно сосредоточенно, то получится абстрагироваться от посторонних шумов, неприятных мыслей и тревог. Это весьма полезный навык, который будет полезен в ситуации, когда нужно ненадолго забыть о физической или эмоциональной боли. Есть и ещё одно преимущество раскрасок для взрослых. Представьте себе то чувство удовлетворения, которое вы получите, когда завершите рисунок и сможете оценить красоту созданного вами шедевра.

Памятка составлена с использованием ресурса сети Интернет.

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

«Комплексный центр социального обслуживания населения
«СЕВЕРНЫЙ»

Адрес: Россия, Красноярский край, г. Енисейск,
ул. Худзинского, 2

Телефон: +7 (39195) 2-21-94, 89504333110;

Эл. почта: mbu_kcson_en_rayons@mail.ru

АРТ - ТЕРАПИЯ

«7 причин купить себе раскраску для взрослых»



*Составила: инструктор по труду
социально – реабилитационного отделения
Кулакова Елена Николаевна*