

Искусство как способ борьбы с депрессией, тревожностью и апатией

Научный руководитель – Суховская Дарья Николаевна

Седова Елизавета Сергеевна

Студент (бакалавр)

Пятигорский государственный лингвистический университет, Пятигорск, Россия

E-mail: elizaveta-sedova@list.ru

В современных реалиях наблюдается стремительный рост заболеваемости тревожными расстройствами. Наиболее распространенными из них являются: тревожность, депрессия, апатия и хандра [по классификации МКБ-11]. Согласно исследованию, проведённому международной организацией здравоохранения, на 2019 год число заболевших оценивалось на 301 млн человек. По данным WHO [World Health Organization] в 2020 году количество людей, страдающих тревожными и тяжёлыми депрессивными расстройствами, значительно увеличилось. Несмотря на то, что преобладающая часть населения Земли имеет устойчивую психику, существуют индивиды, склонные к психическим нарушениям и причиной тому являются:

1. Насилие
2. Предательство
3. Неблагополучное детство
4. Нестабильная ситуация в мире
5. Инвалидность
6. Неравенство
7. Нищета

[WHO]

Таким образом, пациенты не всегда получают эффективную медикаментозную помощь, хотя этот метод довольно затратен [WHO]. В данной статье затронута тема творческого подхода к лечению психических заболеваний. Арт – терапия – это креативный подход к снятию стресса, повышенной тревожности и эмоционального истощения [Адриан Хилл, 1938]. В настоящее время существует различное количество методов лечения:

1. Прослушивание классической музыки/подбор музыкального сопровождения под настроение пациента
2. Написание стихотворений/эссе
3. Работа с глиной
4. Цветотерапия

В статье был затронут философский взгляд на арт – терапевтическое воздействие на психику человека. Основоположителем этого тезиса стал немецкий философ Артур Шопенгауэр [1788-1860]. В его работе «Мир как воля и представление» он развивает идею о том, что тревожность является неотъемлемой частью человеческого бытия и предлагает смириться с этим. Однако философ предлагает некое спасение – искусство. А. Шопенгауэр считает, что творчество вводит индивида в некий транс, в котором человек на некоторый промежуток времени забывает о жизненных трудностях и уединяется с гармонией.

Проведённое исследование показало, что арт-терапия является практическим методом лечения, так как оно не требует затрат на медикаменты и повторные обследования. С психотерапевтической точки зрения, пациент расширяет свой творческий кругозор и навыки, которые способствуют креативному мышлению и быстрой реакции мозга. С психологической, арт-терапия даёт возможность индивиду отвлечься от навязчивых, раздражительных мыслей и направить свою энергию на восстановление внутренних сил. При креативном подходе к арт-терапии со стороны психотерапевтов, возможен рост заинтересованных

лиц, которые имеют аллергические реакции на транквилизаторы и антидепрессанты, либо которые хотят раскрыть свой творческий потенциал.

Источники и литература

- 1) Антонов, И. А. Искусство как терапия: Роль художественной деятельности в коррекции психических состояний / И. А. Антонов. – Санкт-Петербург: Наука, 2019. – 256 с.
- 2) Власова, О. Г. Психология искусства: Как творчество влияет на личность / О. Г. Власова. – Екатеринбург: Урал. ун-т, 2018. – 200 с.
- 3) Котельникова, С. В. Искусство и психология: Влияние художественного восприятия на эмоциональное состояние человека / С. В. Котельникова. – Москва: Психология, 2020. – 120 с
- 4) Сидорова, Е. М. Эмоции и искусство: Психологические аспекты восприятия / Е. М. Сидорова // Вестник психологии. – 2021. – Т. 15, № 3. – С. 34-46.
- 5) Шопенгауэр, А. Мир как воля и представление / А. Шопенгауэр. – М.: Академия, 2001. – 512 с.
- 6) <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> [World Health Organization]