

# Арт-терапия депрессии

Как отмечают психологи, кризисные состояния периодически преследуют человека на протяжении всей его жизни. Они являются своеобразными экзаменами на определенном этапе. Уже в 3 года ребенок преодолевает первый кризис – самостоятельности. Родители сразу начинают чувствовать его возросшую активность и настойчивую требовательность. Свою неудовлетворенность он может продемонстрировать самой «взрослой» истерикой.

Затем следуют сложности подросткового возраста, который называют еще «переходный», «трудный», «критический». Он также является кризисным, это период, когда детство уже почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась. Вот и приходится сдавать экзамен на взрослость. Подростковый возраст оставляет в памяти каждого человека целую гамму переживаний: слезы, обиды, унижения, взлеты, падения и постоянный вопрос: «Почему меня не понимают?».

В последнее время психологи начинают выделять еще один период – кризис амбиций. Он наступает молодых людей в возрасте 22-28 лет и связан в первую очередь с трудностью удовлетворения завышенных потребностей. В этот период желания, почему то всегда, превышают образовательные или материальные возможности.

Кризис среднего возраста психологи относят к 30 – 40 годам. Середина активной жизни. Время подводить итоги. Для многих этот экзамен бывает самым трудным в жизни. Редко кто обладает такой мудростью, чтобы вполне удовлетвориться достигнутыми результатами. Даже те, которые со стороны кажутся вполне успешными, зачастую чувствуют себя неудачниками. Чем большего достиг человек, тем менее значимыми кажутся ему собственные успехи. Мысли об упущенных возможностях иногда становятся настолько навязчивыми, что многие впадают в глубокую депрессию, которая требует консультаций психолога.

Не избегают кризиса среднего возраста и те, которые в своей жизни достигли «сказочных высот». Их причина кризиса скрывается в скуке и полной доступности всего, чего можно пожелать. От невозможности

придумать, чем еще можно разнообразить свою жизнь, от скудости ума наступает кризисный период.

Женщины так же подвержены кризису среднего возраста, но переживают его значительно легче, чем мужчины. И объясняется это тем, что женщинам некогда об этом задумываться, они в постоянных заботах о своих близких: детях, мужьях, родителях...

На сегодняшний день, психологи бьют тревогу – и подростковый кризис и кризис среднего возраста становятся все более глубокими и болезненными. Чуть ли не каждый пятый человек переживает депрессию, которая требует специального лечения. Не все понимают необходимость обращения к психологу, и часто в качестве «лекарства» выбирают алкоголь. Появляется зависимость, кризис усугубляется, принимает затяжной характер и может закончиться плохо. Начинаются проблемы на работе, скандалы в семье, разводы, раздел нажитого имущества и ничего хорошего впереди не просматривается.

Надо отметить, что не у всех людей кризисные периоды жизни сопровождаются депрессией и семейными драмами. У многих хватает мудрости и ума избегать или как то сглаживать опасные в жизни повороты. Если нет проблем в личной жизни, и человек успешно продвигается на работе или развивает свой бизнес, то предпосылок для кризиса нет.

Перешагнув во вторую половину жизненного пути, все, кто успешно справился со всеми кризисами и те, кто вообще их не испытал, вступают в период эмоциональной стабильности. Но и здесь бывает опасный поворот, в основном у мужчин, но, к счастью, не у всех, который называют «лебединая песня», а в народе говорят: «седина в бороду – бес в ребро». Природа выбрасывает свои «неприкосновенные запасы» энергии, человек чувствует прилив сил, повышается активность. Успешные начальники влюбляются в своих молодых секретарш, переживают вторую молодость, но она, к сожалению, длится недолго и заканчивается тем же кризисным состоянием.

Старость настигает всех: и богатых и бедных и для многих становится последним и самым затяжным кризисом. В этот период большинству людей думается, что если бы можно было начать все сначала, то вся жизнь прошла бы совсем иначе. Оно и понятно, накопленный опыт позволяет уже видеть, где и как лучше было поступать. Поэтому и говорят: «если бы молодость знала, если бы старость могла...».

На каждом этапе, который называют кризисным, в организме человека происходят физиологические изменения. До определенного возраста эти изменения носят характер развития. В подростковом возрасте в кровь поступает большое количество гормонов роста и половых гормонов. Кризис среднего возраста сопровождается перестройкой организма перед снижением активности. Сам по себе кризис – это переход на другую, более высокую, ступень развития, он не должен быть тяжелым и болезненным. Все зависит от самого человека и его отношения к происходящему вокруг.

Если взять среднюю семью: дети, папа, мама, бабушка, дедушка и проанализировать, как распределены графики кризисных периодов всех членов семьи, то может получиться, что в семье всегда есть кто то, кто с одной стороны портит жизнь остальным, а с другой стороны сам нуждается в помощи и сочувствии. А если в семье окажутся одновременно несколько членов в кризисном состоянии: у подростка переходный период, папа переживает кризис среднего возраста, у бабушки «лебединая песня» а у бабушки депрессия на фоне психологической травмы, то это уже катастрофа семейного масштаба.

Как поставить себе диагноз? Если у вас снизилась активность, и пропал интерес к жизни, если все чаще хочется уединиться, а окружающие начинают раздражать и появляются проблемы взаимоотношений в семье и на работе, это уже повод для того, чтобы заглянуть в свой «календарь» и посмотреть, не совпадает ли все это с каким-то жизненным поворотом.

Очень важно, чтобы сам человек осознал свое состояние. Ведь признание проблемы – это уже путь к ее решению. Нужно спокойно проанализировать: что не устраивает в жизни и почему это перестало устраивать именно сейчас. Хорошо если те, кто рядом (и не в депрессии) правильно понимают, что неадекватная оценка происходящего и соответствующее поведение кого-то из членов семьи вызваны сложностями возрастного периода.

Как избежать кризиса? От него надо бежать всю жизнь, а не срываться с места, когда волна уже настигла. Чаще всего неудовлетворенность бывает материального плана, поэтому нельзя «зацикливаться» только на материальном, это всегда путь в тупик. И не надо говорить, что на духовное не остается время, хватает же его у других. Человек сам выбирает, по какой дороге ему идти: прямой и ровной или по извилистой с ухабами.



Но если вы все же сбились с пути, но осталось желание что-то предпринять, чтобы выйти из своего состояния – надо заставить себя измениться. В первую очередь изменить свое отношение ко всему, что окружает, а во вторую – предпринять все, что может помочь. Не надо избегать консультаций психолога, а выполнять все его рекомендации. Отличный результат дает арт-терапия: рисование, музыка, танцы, лепка, сочинение сказок. При этом никакого значения не имеет умение или неумение человека рисовать, танцевать или лепить.

Искусство удивительным образом влияют на душевное состояние человека. Каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал восторг перед картиной художника или замирал, слушая музыкальный отрывок. Через художественные образы наше сознание взаимодействует с подсознанием, где и находится главный пульт управления нашими эмоциями.

В депрессивном состоянии трудно себя представить поющим или танцующим и так же трудно заставить себя это делать. А вот начать рисовать совсем легко, иногда рука сама тянется к ручке или карандашу и непроизвольно механически начинает, что-то изображать. А изображает она всегда те чувства и переживания, которые буквально кипят внутри человека и как пар в скороварке не могут найти выхода. Депрессия, это как раз состояние, при котором человек не видит выхода из сложившейся ситуации.

В таком состоянии нет ничего проще, чем взять в руки карандаш и начать рисовать что угодно: простые геометрические фигуры, какие-то композиции из этих фигур, накладывая их друг на друга, или вписывая одни в другие. Можно вспомнить картинку из приятного прошлого и изобразить ее, пусть она будет понятна только вам. Нарисовать карикатуру на свою проблему и самого себя. Или взять кисточку и написать акварельными красками абстрактную картину (вот это может сделать любой). В каждый цвет надо вкладывать свой смысл и тогда картина будет иметь содержание, и отражать внутреннее ваше состояние. Рисование дает возможность в графической форме извлечь наружу и осветить те проблемы и комплексы, которые глубоко сокрыты в человеке.

Творчество как процесс само по себе приносит удовольствие, потому что оно никогда не связано с болью или чем-то негативным. Наоборот, в основе любой творческой деятельности лежат переживания и чувства, которые как бы убеждают нас, что все в природе преходящее, все можно пережить и отпустить. Психологи не случайно называют арт-терапию

особым психотерапевтическим методом, он находится на стыке лечения и развлечения.

Рисование это еще и увлекательное занятие, нужно только полностью отпустить себя, чтобы действиями руководил не разум, а подсознание. Вот это как раз самое сложное, ведь мы привыкли контролировать все наши действия. Рисуя, человек как бы обнажает свою проблему и в закодированном виде передает ее в подсознание, которое имеет доступ к мировому «компьютеру», где хранятся решения всех проблем. Вот такое, несложное, на первый взгляд, действие может изменить жизнь, оно может восстановить нарушенную связь между чувствами и разумом.

На сеансах арт-терапии некоторые по несколько часов могут рисовать одну картину, выплескивая на бумагу все, что накопилось внутри. Скрытая в них энергия вырывается наружу через руку, которая держит кисточку или карандаш, перенося на бумагу весь прошлый опыт как негативный, так и позитивный. Рисуя, человек отключается от своих проблем. Работа с яркими чистыми красками вызывает приятное волнение и чувство радости. Посмотрите, какое удовольствие получают дети, когда изображают на бумаге маму, папу и себя.

Арт-терапия помогает человеку раскрыться, понять самого себя, свои проблемы, найти пути выхода из тупика. Но этому предшествует большая работа над самим собой, нужно себя настроить и заставить рисовать. Если суметь себя преодолеть, то иногда бывает достаточно одной нарисованной "картины", чтобы почувствовать, как что-то в жизни изменилось.

Идея художественной экспрессии не нова, наскальные рисунки тому подтверждение. И не стоит отвергать мнение, что мир первобытного человека, полный опасностей, рисков и страхов требовал уже тогда рецептов приспособления и выживания. Вот и приходилось пещерному художнику на скале рисовать сцены охоты, в которых маленький человечек в схватке с огромным животным становится победителем. Рисунок не столько передавал триумф победы, сколько должен был убедить соплеменника, что страх преодолим и победа возможна, это своего рода психотерапия того периода. Рисунки коллективных сцен охоты показывали, что объединившись в группу легче решить проблему выживания в трудных условиях. В рисунке проблема становится наглядной, и решение ее становится видимым.

И находили же наши предки время для духовного и депрессией не страдали, а вот у нас времени нет, а депрессия прогрессирует. Есть над чем задуматься.

Желаю всем здоровья и творческих успехов.

<http://cavespirit.com/node/90>