Как часто Вы испытываете мышечное или эмоциональное перенапряжение? Возникало ли у вас желание снизить последствия стресса на свое здоровье: психическое, физическое и духовное? **Если да, то направление «Психология здоровых» в ГКУ СО «Светлоярский ЦСОН» - это для вас. Занятия проводятся для взрослых, в групповой форме (обычно около 7 человек).**

В работе направления «Психология здоровых» используются техники арт-терапии - метода, в котором позитивный эффект достигается посредством изобразительной деятельности. При этом не имеет значения, насколько хорошо вы рисуете, чувство свободы, самовыражение с помощью цвета, движения, символов доступны каждому.

Объясним механизм действия подробнее. Представьте, что все переживания, которые вы в себе храните – это мяч, удерживаемый под водой. Согласно физическим законам, на ваши руки действует сила Архимеда. Как бы сильны вы ни были, в какой-то момент вы уберете руки, мяч резко и с брызгами выпрыгнет. Согласно психическим законам, всякое эмоциональное напряжение, которое мы сдерживаем, воздействует на наше тело, здоровье и проявляется либо в виде болезней, либо как эмоциональный срыв (эффект «последней капли»). Медицинский факт: в процессе плача со слезами выходит гормон стресса кортизол, в процессе сдерживания слез он накапливается в организме и ведет к сердечным заболеваниям.

Арт-терапия позволяет в безопасной форме выразить свои чувства, проработать их, а значит избавиться от стресса. Направление «Психология здоровых» включает в себя проведение психологической диагностики, занятия арт-терапией, занятия в сенсорной комнате. Программа, используемая на занятиях, разработана известным российским

арт-терапевтом - Александром Ивановичем Копытиным.

За более подробной информацией обращайтесь в ГКУ СО «Светлоярский ЦСОН» по адресу Мелиоративная 3 (отделение психолого-педагогической помощи), либо по телефону 6-14-35.