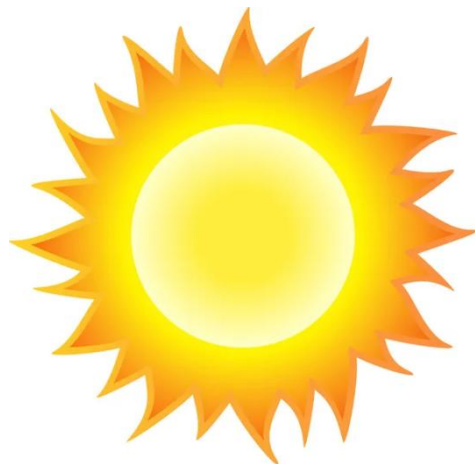


У каждого человека есть сила, которая помогает преодолевать невзгоды и радоваться жизни, это – сила творчества!



Занятия творчеством помогут выйти из сложных жизненных ситуаций, поддержат, когда закончатся силы, и укажут путь, если мы потеряемся в лабиринте жизни

Человек, который умеет относиться к жизни творчески, сможет справиться со стрессом и сохранить здоровье!

**ЖЕЛАЕМ ВАМ ВДОХНОВЕНИЯ
И НОВЫХ ОТКРЫТИЙ!**



Государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
«Московский научно-практический центр
наркологии Департамента
здравоохранения города Москвы»

narcologos.ru

ул. Люблинская, д. 37/1

Горячая линия: +7 (495) 709-64-04

Многоканальный телефон:
+7 (495) 660-20-56

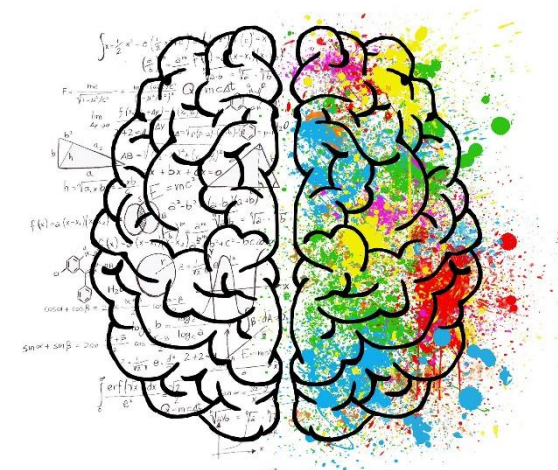
Отделение первичной профилактики
Центра профилактики зависимого
поведения (филиал)
ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 6

+7 (499) 150-06-64



Сила ТВОРЧЕСТВА



**ЧЕРЕЗ ТВОРЧЕСТВО
К ЗДОРОВЬЮ**

Пробуждаем в себе силу творчества

Жизнь наполнена стрессовыми ситуациями и вызванными ими негативными переживаниями, которые нам нужно преодолевать. Иногда в попытке справиться с напряжением, человек прибегает к ошибочным, губительными для его здоровья и благополучия мерам, например, к потреблению психоактивных веществ. Поэтому так важно уметь справляться со стрессом. Одним из мощных антистрессовых методов является творчество.



Многие думают, что способности к творчеству — это то, что у человека либо есть, либо нет. И что они важны только для художников, архитекторов, музыкантов или поэтов.

Благодаря силе творчества на свет рождаются шедевры искусства, которыми люди восхищаются на протяжении столетий. Но и тающие во рту пирожные из соседней кондитерской тоже пекутся благодаря этой силе. Проявить творческие способности можно самыми разными образами.

Занятия различными видами творчества в целях психологической разгрузки и просто для удовольствия становятся все более популярными. Существует множество разнообразных видов художественного творчества, благотворно влияющих на психику. Среди них занятия изобразительной деятельностью, музыкой, танцами, литературным творчеством, а также декоративно-прикладное искусство, которое настолько разнообразно, что каждый может найти занятие по вкусу: керамика и вышивка, вязание и пэчворк, резьба по дереву и художественная ковка, валяние игрушек из шерсти и многое другое.

Занятие этими видами деятельности уже само по себе повышает настроение и самооценку человека, делает жизнь ярче, полнее и позволяет найти друзей.

Ценность творчества не в техническом совершенстве, а в его эмоциональности. Не оценивайте свой результат, наслаждайтесь процессом!

Упражнение для психологической разгрузки

- ❖ Возьмите лист бумаги (без клеток и линеек), цветные карандаши или мелки.
- ❖ Выберите один цвет, самый привлекательный.
- ❖ Начинайте водить карандашом или мелком по бумаге. Наблюдайте за своими ощущениями. Если хочется усилить нажим, сделайте это. Если закончился лист, а вам хочется продолжения — возьмите новый.
- ❖ Продолжайте, пока не почувствуете, что вам достаточно. Возможно, вы «увидите» в этих каракулях некий образ, превратите его во что-то реальное, с более четкой формой. А если появится желание, раскрасьте.



Такая техника не требует осмысления — пусть психика совершает свою работу без цензуры, «выпуская» накопленные эмоции.

Создавая образы на бумаге, мы активизируем различные психические процессы, которые подчас помогают справиться с самыми серьезными проблемами.

Творческая деятельность делает повседневную жизнь не только интереснее

- ❖ Занимаясь творчеством, мы самосовершенствуемся, привносим в нашу жизнь что-то новое.
- ❖ Творчество развивает воображение, моторику и художественный вкус.
- ❖ Занятия творчеством побуждают нас экспериментировать, исследовать и открывать новые возможности.
- ❖ Творческие способности делают нашу карьеру более успешной.
- ❖ Процесс творчества снижает тревожность, помогает справиться с негативными эмоциями и испытать радость и удовольствие.

Творчество делает жизнь ярче!



Во время творческого процесса различные зоны мозга активизируются и вырабатываются так называемые «гормоны радости».

Несомненно, занятия творчеством доставляют человеку удовольствие, помогают справиться с негативными переживаниями. Ведь лучше высказать свои обиды, гнев, разочарование на бумаге, излить все это в прозе или стихах, чем вымещать свою боль на близких.