10.10.2022

**В СГМУ состоялся научно-методический семинар «Роль и место арт-терапии в укреплении здоровья»**

В пятницу в рамках мероприятий, посвященных Всемирному дню психического здоровья кафедрой психиатрии и клинической психологии СГМУ совместно с ГБУЗ АО «Архангельская клиническая психиатрическая больница» проведен научно-методический семинар «Роль и место арт-терапии в укреплении здоровья» с участием студентов педиатрического и стоматологического факультетов и клинических ординаторов-психиатров.

Провела семинар Анна Александровна Еремеева, главный внештатный детский специалист психиатр-нарколог Минздрава Архангельской области, заместитель главного врача ГБУЗ АО «Архангельская клиническая психиатрическая больница» по профилактике и межведомственному взаимодействию.

С приветственным словом выступил Андрей Горгоньевич Соловьев, заведующий кафедрой психиатрии и клинической психологии СГМУ. Он рассказал участникам о истории и целях Всемирного дня психического здоровья.

С 1992 г. Всемирный день психического здоровья отмечается с целью повышения осведомленности о вопросах психического здоровья и мобилизации усилий в поддержку его укрепления. Ежегодно этот день проходит под разными девизами, в 2022 г. - «Сделать психическое здоровье и благополучие для всех глобальным приоритетом».

В унисон девизу на семинаре обсуждали вопрос о том, что такое психическое здоровье для каждого из нас и что мы сами можем сделать, чтобы сохранить и укрепить его. Студенты делились своим опытом и узнавали о разных вариантах профилактики психических заболеваний.

Одним из психологических методов, направленных на выражение своего психоэмоционального состояния, является арт-терапия. Проводимый на базе СГМУ и музейного объединения «Художественная культура Русского Севера» научный проект «Межпоколенческие практики арт- и сказкотерапии для улучшения психического здоровья в северной идентичности» показал, что искусство является мощным фактором, позволяющим более ясно и тонко выразить свои переживания, в том числе в ситуации воздействия стрессовых социальных факторов.

Процесс эмоционально-творческой поддержки ведет к освобождению своих скрытых возможностей, к их мобилизации для облегчения самореализации человека, направления их на социальное и индивидуальное интегрирование личности. Так и произошло в ходе семинара. Ничего не подозревавшим участникам было предложено порисовать под фортепианную музыку. Причем рисунки были парными, когда два человека создавали одно изображение на двоих.

Слоган такой совместной работы «Разделённая радость – это радость вдвойне». Были предложены темы, которые носили порой философский характер и являлись ориентиром для будущих врачей, например, «Успех – это путь, а не пункт назначения», «Человек, который хочет возглавить оркестр, должен отвернуться от толпы», «Трава зеленее там, где вы её поливаете», «Жизнь похожа на езду на велосипеде; чтобы сохранить равновесие, нужно продолжать двигаться», «Нормальность – это асфальтированная дорога: идти удобно, но цветы не растут» и др.

Некоторым участникам пришлось преодолеть сопротивление, связанное с отсутствием опыта в рисовании, однако они быстро вовлеклись в процесс создания своих шедевров. Когда в заключении семинара «творческие пары» делились своими чувствами, ощущениями от занятия, многие отмечали, что не ожидали от себя таких хороших результатов, испытывали удовольствие, радость, удовлетворение от совместной деятельности.

Семинар позволил понять, что метод арт-терапии можно применять не только в работе с пациентами, но и в своей обычной жизни, в общении с детьми, с друзьями.

Фотографии - [в альбоме.](http://www.nsmu.ru/photo/2339/)