

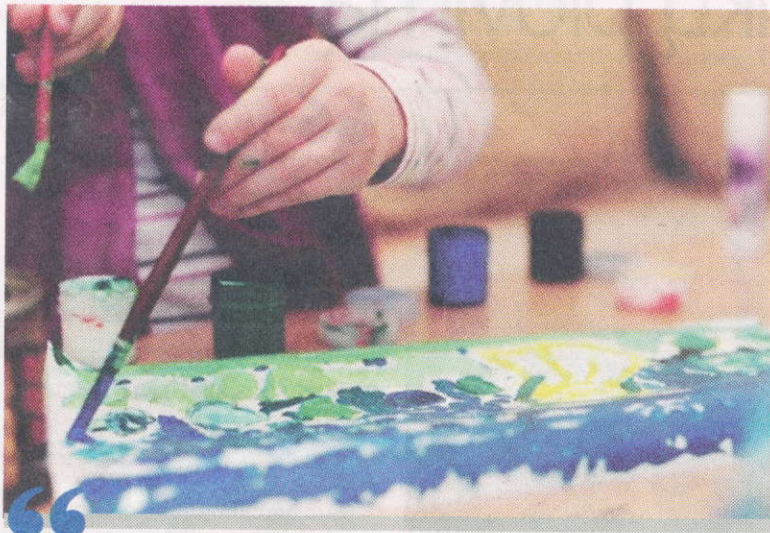
Meno terapija: padės, jei kamuoja psichikos ligos

Šiuolaikinis pasaulis iš žmonių reikalauja vis daugiau dvasinių jėgų, kurios padėtų kovoti su kasdieniu stresu. Įtampai įveikti puikiai tinka išpopuliarėjusi meno terapija, primenanti psichologo konsultaciją. Skirtumas vienas - darbui pasitelkiami kūrybos metodai.

Neturi šalutinio poveikio

Meno terapija - tai kur kas pigesnis metodas nei daug metų trunkantis medikamentinis gydymas. Be to, neturintis šalutinio poveikio. Terapeutas gydo žmogų kaip visumą, o ne atskiras jo kūno dalis ar tik psichiką. Kūryba šioje terapijoje tampa ne vien laisvalaikio forma, o labiau priemonė užmegzti ryšius. „Tokiuose užsiėmimuose gimsta trišalis santykis: su terapeutu, piešiniu ir klientu. Ne piešimas, o specialisto ir paciento santykis yra terapinis - kai padedi žmogui suprasti, ką jis piešia ir kaip dėl to jaučiasi“, - tvirtino dailės terapeutė Aldona Dapkutė.

Meno terapija gali būti taikoma kiekvienam žmogui, kuris turi psichologinių problemų, yra pervargęs, kamuojamas psichosomatinių sutri-



Šiuo metu populiariausia yra dailės terapija, nes tik piešiant ant popieriaus gimsta tokios mintys, kurios įprastai nešautų į galvą. Būtent per kūrybą atsiskleidžia žmogaus vidinis pasaulis.

kimų. Metodas tinka tiek vaikui, tiek suaugusiam žmogui ir jokių specialiųjų gebėjimų nereikalauja. Kūrybinis procesas padeda žmogui analizuoti savo vidų: suvokti priežastis, kodėl kamuoja negalavimai, priklausomybės ar susergama depresija.

Išlaisvina užslėptas emocijas

Meno terapeutė Jurgita Valiulienė pasakojo, kad jai teko dirbti su moterimi, kuri ilgą laiką kentė neišskios kilmės skausmus, vartojo daugybę skirtingų vaistų. „Užsiėmimų metu ėmė ryškėti priežastys, kurios

buvo giliai užslėptos daugelį metų ir sukėlė lėtinį uždegimą. Po kurio laiko skausmas ėmė trauktis, kol visai išnyko. Pasirodo, priežastis buvo dar mokykloje dėl atsakymo patirtos patyčios“, - sakė J.Valiulienė.

Šiuo metu populiariausia yra dai-

lės terapija, nes tik piešiant ant popieriaus gimsta tokios mintys, kurios įprastai nešautų į galvą. Tačiau sveikimas yra ilgas procesas - tik žingsnis po žingsnio ir padedant specialistui žmonėms gali pavykti atsikratyti psichologinių problemų. ●

Komentaras:



Vilniaus psichiatrijos ligoninės Bendruomenės skyriaus vedėja, pirmosios Lietuvoje meno terapijos studijos psichiatrijos ligoninėje įkūrėja **Danguolė Survilaitė:**

- Manau, kad meno terapija ne gydo, o gali padėti pasveikti. Apie gydymą galima kalbėti tada, kai medicina yra mokslškai

pagrįsta. Šitokių bandymų su meno terapija niekas nedarė ir, mano nuomone, būtų neprotinga daryti. Psichinių problemų turinčiam žmogui efektyviausias gydymas susideda iš trijų priemonių: vaistai, psichoterapija ir psichosocialinė rehabilitacija. Meno terapiją galima priskirti tiek psichoterapijai, tiek psichosocialinei rehabilitacijai. Šis gydymo metodas yra naudingas dėl galimybės bendrauti grupėje ir suprasti savo emocijas. Vaistai neišmokys kitaip jausti, bendrauti, suprasti ir užjausti. Jeigu ligonis daug metų serga, ilgai vartoja medikamentus ir jų netoleruoja, tokie užsiėmimai pacientus atpalaiduoja. Pastebėjome, jog kai ilgai besigydantys ligoniai porą valandų skiria piešimui, sumažėja ir įtampa, ir vaistų poreikis. Tačiau tokios išvados yra tik mūsų stebėjimo rezultatas, o ne mokslškai pagrįstas faktas. ●