

# هنر درمانی

نسترن صادقی

کارشناس سلامت روان گروه علوم اعصاب



## ART THERAPY

هنر درمانی به عنوان یک روش درمانی نوین، تأثیرات مثبت قابل توجهی بر کاهش استرس و اضطراب دارد. این شیوه با استفاده از فعالیت‌های خلاقانه مانند نقاشی، موسیقی و تئاتر، به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را بیان کنند و به آرامش دست یابند.

هنردرمانی در مواقعی که افراد با تجارب سخت و آسیب‌زا روبرو هستند اثر آرامش بخشی دارد. بنابراین، در شرایط بحرانی، هنردرمانی می‌تواند به عنوان یک ابزار ارزشمند برای مدیریت استرس و اضطراب و افزایش سلامت روان به شمار بیاید.



# کشیدن نقاشی: کاهش استرس در شرایط بحرانی

وسایل مورد نیاز

- کاغذ A4 مداد رنگی، ماژیک

روش اجرا

- در ابتدا چند نفس عمیق بکشید و دو تصویر بکشید، یکی زمانی که تحت فشار روانی تنش زیادی هستید و یک تصویر دیگر زمانی که آرام بودید.



نقاشی استرس



نقاشی بعد استرس