

# Нарисуй свою боль — и она уйдет

— ОТМЕЧУ: для арт-терапии не нужно иметь особых художественных навыков. Даже если вы в зрелом возрасте рисуете как двухлетний ребенок, это вас не должно останавливать. Наоборот: в процессе занятия в вас, возможно, наконец-то проснутся художественные способности, которые были заблокированы в силу различных психологических причин. И по возрасту ограничений нет — арт-терапией можно заниматься от младенчества до глубокой старости.

Смысл арт-терапии в том, чтобы через рисунок (или слепленную фигурку) выразить нечто такое, что живет в вашей душе, не давая покоя, и что трудно объяснить словами. Да порой рядом с вами и нет человека, которому вы могли бы поведать о своих переживаниях. Нарисовав это нечто, вы реально видите эту свою печаль и, выразив ее таким вот образом, постепенно избавляетесь от нее. Как минимум — вы учитесь жить, и жить полноценно с имеющейся проблемой (если она и вправду неразрешима). То есть устанавливается гармония между вами и проблемой, которая, кстати, уже перестает казаться вам концом света. Вы будете готовы принять боль, которую она несет.

Для решения небольшой проблемы достаточно двух-трех сеансов арт-терапии. Если же проблема серьезная, лучше обратиться за помощью к специалисту. Кстати, в городе много медицинских учреждений, в которых психологическая помощь оказывается бесплатно. Прежде всего это городские психоневрологические диспансеры и городской центр «Детская психиатрия», имеющий филиалы в районах.

Арт-терапию можно использовать и для того, чтобы воплотить в жизнь свою мечту. Схема та же, но получившееся изображение уничтожить не нужно. Наоборот, смотрите на него почаще.

Хороший спектакль — тоже арт-терапия.



Если же говорить вообще о воздействии искусства — эффект катарсиса от просмотра хорошего (не обязательно со счастливым концом) фильма, телепередачи, театральной постановки, серьезной классической музыки (например, концерты № 1 и № 2 Сергея Рахманинова) — это и есть наша спонтанная самотерапия. Мы что-то такое смотрим (или читаем, слушаем) и тем самым устанавливаем тождественность между внутренним и внешним, снимаем внутреннее напряжение, узнавая себя в героях чего-либо. Переживания универсальны.

## ОБ ОДЕЖДЕ

ЦВЕТОВАЯ ГАММА очень важна для вашего же психологического состояния. Даже если строгий дресс-код предписывает вам носить только черные костюмы, **всегда можно добавить какой-то элемент другого**, более жизнерадостного цвета. Ходить все время в черном, тогда как вашим любимым цветом, например, является желтый, неправильно. Это будет создавать для вас дополнительное напряжение.

И **лучше не носить постоянно облегающую одежду**. Скованность в движениях влечет за собой закомплексованность, желание уйти от решения проблем. С точки зрения психолога предпочтительней все-таки более свободная одежда.

## О ЦВЕТЕ

**ЖЕЛТЫЙ** — цвет жизни, света. Цвет, который наполняет нас энергией, счастьем. Если в спонтанных рисунках отсутствует желтый, это говорит о том, что в жизни человека нет искренней радости (хотя на людях он может выглядеть веселым).

**КРАСНЫЙ** — это огонь, активность, кровь, лидерство. Если в рисунках совсем мало красного — значит, человек недостаточно активен, предпочитает плыть по жизни.

**СИНИЙ** — это покой, стабильность, воздух, вода. Преимущественно синий цвет выбирают, когда хотят снять напряжение, когда человеку не выбраться из повседневной суеты. Если это ваш случай, повесьте в комнате картину в синем цвете, добавьте синий в одежду — хотя бы в качестве аксессуара.

**ЗЕЛЕНый** — цвет роста, травы и деревьев. Но он не только успокаивающий цвет, но и цвет лидерства.

## СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА

Рубрику ведет Елена ЛЕСИОВСКАЯ

# Боярышник — верный друг сердца

У БОЛЬШИНСТВА ИЗ НАС резервные возможности сосудов сердца небольшие. Поэтому болезни сердца и сосудов — ишемическая болезнь сердца и гипертоническая болезнь, атеросклероз и тромбоз знакомы каждой семье.

Помогут ли растения отдалить неизбежное? Да! И самое лучшее «сердечное» растение — боярышник (на фото). Уникальные вещества вырабатываются в цветках, листьях и плодах. Они способны успокоить нервную систему и уменьшить частоту сердечных сокращений. Нормализуют и поддерживают на постоянном уровне артериальное давление и пульс. Причем — в отличие от препаратов синтетического происхождения — **извлечения из боярышника повышают до нормы низкое артериальное давление и снижают высокое**. Особенно благотворно они действуют на сосудистый компонент давления («нижнее», или диастолическое, давление). Связано это с тем, что вещества, накопленные боярышником, укрепляют стенки сосудов, защищают их при спазмах и препятствуют образованию бляшек при начинающемся атеросклерозе. Конечно, все эти эффекты наиболее быстро проявляются на ранних стадиях заболеваний. Но и при далеко зашедшей болезни боярышник принесет пользу — он усилит действие лекарств и уменьшит их побочные эффекты.



Боярышник удивителен тем, что практически все его хорошо переносят и пить настои или настойку из него можно круглый год.

## КАК ЗАГОТОВИТЬ БОЯРЫШНИК

В НАЧАЛЕ ЦВЕТЕНИЯ, когда больше бутонов, чем раскрывшихся цветков, собираем цветы. Лучше их брать с нескольких верхних веток, а на нижних оставить цветки, чтобы в августе собрать плоды. После окончания цветения и до начала плодоношения собираем листья с веток, на которых были срезаны цветки или их не было, чтобы не мешать развиваться плодам. Собранное сырье надо высушить. Цветки и листья хорошо сохнут в тени в проветриваемом месте. А вот с плодами придется повозиться. Можно сушить их на воздухе, но тогда надо разложить плоды на бумагу на расстоянии друг от друга и постоянно переворачивать. Если этого не делать, они легко загнивают. Лучше всего сушить плоды в инфракрасной сушилке — при этом сохраняются все ценные вещества, даже капризные витамины.

## КАК ГОТОВИТЬ НАСТОЙКУ

БЕРЕМ ПОРОВНУ измельченные цветки, листья и неизмельченные плоды, заполняем десятую часть стеклянной банки и доливаем доверху 40-процентным этиловым спиртом, плотно закрываем крышкой и убираем в темное место на 10 дней. Затем процеживаем, переливаем в бутылку темного стекла и храним в темном месте. Хранится настойка до 5 лет. По мере расходования настойку следует переливать в меньшие бутылки, чтобы поменьше было воздуха. В большой объем воздуха постепенно будет испаряться спирт и растворенные в нем вещества выпадут в осадок, эффективность настойки снизится.

Настойка проявляет максимально полно все эффекты боярышника — успокаивающий и нормализующий давление, обезболивающий и укрепляющий сосуды, снижающий холестерин и восстанавливающий пульс. Принимать ее следует после еды 3 — 4 раза в день, дозу подбирать начиная с 5 — 10 капель, ориентируясь на пульс — чтобы не снижался ниже 60 ударов в минуту. Максимальная доза — 80 капель в сутки (1 чайная ложка). Можно делать и водные вытяжки из сбора или отдельно цветков, листьев и плодов, но они будут действовать слабее.