

Петрініч Н. М.,

студентка 1 курсу магістратури

(ОПП Арттерапія та комунікативні практики)

Харківської державної академії дизайну і мистецтв

Науковий керівник: Більдер Н. Т.,

старший викладач кафедри методології крос-культурних практик

Харківської державної академії дизайну і мистецтв

РЕКОНСОЛІДАЦІЯ ПАМ'ЯТІ ПІД ЧАС ТВОРЧОГО ПРОЦЕСУ ЯК ОДНА З ПРАКТИК ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

... Частина мого життя була віддана справі руйнування,
віддана ненависті, ворожнечі, вбивству.
Але я залишився живий. В одному цьому вже завдання і шлях.
Я хочу вдосконалюватися й бути до всього готовим...
Еріх Марія Ремарк

З початком повномасштабної війни ми все частіше стикаємось з різними викликами, які неминуче впливають на наш психоемоційний стан. Несприятливі події є серйозною загрозою для ментального здоров'я людини. Збереження ментального здоров'я стає більш актуальним завданням, ніж коли-небудь раніше.

З початку війни в Україні створено декілька проєктів спрямованих сприянню та формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я: онлайн-платформа "Mental Help", проєкт MARTA (Mental Adaptation and Rehabilitation Tools and Analysis з англ. – Інструменти психологічної адаптації та реабілітації та їх аналіз). Всеукраїнську програму ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської ТИ ЯК?, та інші [1].

Всесвітнім фондом психічного здоров'я, головною темою 2023 року, було оголошено – Mental health – універсальне право людини.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я:

Ментальне здоров'я – це стан психічного добробуту, який дозволяє людям справлятися зі стресами, реалізовувати свої творчі здібності, вчитись, працювати, а також робити внесок у суспільне життя. Це неодмінний компонент здоров'я та добробуту, який лежить в основі наших індивідуальних здібностей. Ментальне здоров'я є базовим правом людини [3].

Ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й здатність до пошуку та відновлення внутрішніх ресурсів та реалізації своїх здібностей.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних.

Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти пов'язані з емоційно-вольовою сферою особистості, що складається з таких понять, як емоції, почуття, та воля. Це форми відображення психічних станів, які виражаються не тільки у внутрішніх переживаннях, а й у вигляді тілесних проявів, таких як зміна міміки, жестів, пози, надмірного потовиділення або порушення частоти дихання і серцебиття тощо.

Поведінка і діяльність людини в будь-який проміжок часу залежать від її психічного стану.

Психічні стани займають проміжну позицію в класифікації психічних явищ між психічними процесами, що протікають в конкретний момент часу і психічними властивостями особистості, які є стабільними, індивідуальними та стійкими характеристиками людини [2].

Від індивідуальної реакції особистості на стресові обставини залежить сприйняття травматичних подій в цілому.

Стенлі *Шехтер* і Джером Зінгер, автори двофакторної теорії емоцій стверджують, що емоції спричинені двома факторами: фізіологічним збудженням, та когнітивною інтерпретацією [4].

Новий і корисний досвід може заново консолидувати (узгодити) спогади та вплинути або змінити реакцію на минулі події. Це безпосередньо впливає на збереження ментального здоров'я, через процес самоаналізу, прийняття та трансформації подій в досвід

Ре консолидація пам'яті, як одна з практик спрямованих на зменшення стресових реакцій сприяє збереженню ментального здоров'я.

Ре консолидація пам'яті Memory reconsolidation (MR) – це позитивний процес, при якому під час пригадування автобіографічних спогадів, вони відтворюються заново, повертаються в лабільний стан і можуть бути переосмислені перед ре консолидацією. Це призводить до зменшення стресових реакцій і зміни сприйняття тривожних спогадів. На основі практики MR розроблено чотири протоколи малювання, які застосовують в арттерапії для підтримки терапевтичної динаміки ре консолидації пам'яті [4].

На сьогодні було проведено теоретичне дослідження та ряд практичних арт терапевтичних сесій, у ході написання магістерської роботи в Харківській державній академії дизайну і мистецтв на освітньо-професійній програмі «Арттерапія та комунікативні практики». Метою магістерської роботи є розробка комплексу метафоричних асоціативних карт як одного з діагностичних інструментів в роботі арт терапевта.

Спираючись на теоретичні та практичні дослідження для проведення арт терапевтичного втручання за протоколом МР було підібрано такі колоди МАК карт: «Соре» – шлях від травми до зцілення зображується у різноманітних варіаціях. «Ессо» – колода з абстрактними зображеннями. «Іпук» – метафорично зображує ситуації та персону.

Проведення арт терапевтичного втручання за протоколом МР передбачає створення чотирьох окремих зображень, поєднаних в пари.

Перша пара: зображення проблеми та зображення власного «Я».

Друга пара: зображення внутрішніх та зовнішніх ресурсів для подолання проблеми та зображення себе «Тут і зараз».

Перша пара зображень базується на реакції та сприйнятті минулих подій.

Друга пара зображень відображає процес самоаналізу, прийняття та трансформації подій в досвід.

Кількість метафоричних асоціативних карт має відповідати кількості зображень.

Під час проведення арт терапевтичного втручання можливо використання довільних матеріалів та будь – яких, доступних технік.

Також можливе використання МАК карт, як в поєднанні з іншими техніками візуалізації, так і самостійно, як одного з діагностичних інструментів проєктивної методики. МАК карти являють собою вже готові метафоричні асоціативні зображення.

Це урізноманітнює творчий процес, адже карти МАК є супутником екзистенційного питання: «Хто я, що робить мене таким, яким я є?»

Використання технік візуалізації в арттерапії відкриває доступ до невербальних автобіографічних спогадів, а також пом'якшує звичні реакції на них.

Від цього багато в чому залежить збереження ментального здоров'я особистості в умовах війни.

Підтримка ментального здоров'я допомагає реалізовувати свої творчі здібності, що є не тільки запорукою самовираження, а і професійного розвитку як фахівця.

Потужний зцілюючий потенціал мистецтва, що використовує в роботі арт терапевт здатен вирішувати велике коло терапевтичних завдань спрямованих на підтримку і розвиток особистості.

Список використаних джерел:

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської ТИ ЯК: вебсайт. URL: <https://www.howageu.com/#section-for-business> (дата звернення: 13.04.2024).

2. Я. Овсяннікова, В. Христенко. Національний університет цивільного захисту України, Харків. Основні психічні стани, які

спостерігались у мешканців міста, на околицях якого відбуваються воєнні дії (на прикладі міста Харків) 2022: стаття URL: <http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2022-1/3-109-130.pdf> (дата звернення: 13.04.2024).

3. World Health Organization. Mental health 17 June 2022 : вебсайт. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 13.04.2024).

4. Schachter Singer Two-Factor Theory Chelsea Twiss, LP, PhD. Published: November 1, 2023. № 15. URL: <https://www.choosingtherapy.com/schachter-singer-theory/> (дата звернення: 13.04.2024).

5. The art therapy relational neuroscience and memory reconsolidation four drawing protocol 2019. *Мистецтво в психотерапії*. Квітень 2019. Вип. 63. С. 51–59. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019745561730196X> (дата звернення: 13.04.2024).