

## **7 причин купить себе раскраску .**

Всё больше психотерапевтов и психологов назначают взрослым людям такую психологическую самопомощь.

Существуют специальные книги-раскраски с затейливыми узорами и интересными сюжетами, такие обязательно понравятся бы и мужчинам и женщинам. Кроме того, что эти издания красивы, они помогают справиться с широким спектром проблем: от обычной усталости до серьёзных психических расстройств. Есть печатные книги с большим количеством страниц, орнаментов и сюжетов. А пока мы пытаемся убедить вас обзавестись подобной раскраской, можно попробовать на себе арт-терапию в электронном виде. Благо для этого создано множество приложений.

### **1.Альтернатива медитации**

Знаете ли вы, что Карл Юнг предписывал пациентам своего рода раскраски? Психоаналитик просил их заполнять краской ячейки, чтобы после получить доступ к подсознанию и самоощущению клиента. Сегодня этот метод считается устаревшим, но раскраска показана многим пациентам как альтернатива медитации, средство релаксации и успокаивающая практика. Раскрашивание помогает человеку сосредоточиться на рисунке и мелких деталях, отбросив на несколько часов все свои навязчивые мысли и тревоги.



## 2. Лечение апатии

Раскраски позволяют справиться с целым рядом эмоциональных проблем. Для многих скука и стресс являются главными триггерами для возникновения расстройств разного характера. Особенно это касается людей, страдающих от тревоги, депрессии и наркотической зависимости. Когда пациенты занимаются раскрашиванием орнаментов в книге, они концентрируются на рисунке и удерживают этот фокус на протяжении долгого времени. Это помогает перенести акцент с негативных мыслей на позитивное и продуктивное настроение.



## 3. Антистресс-терапия

Раскрашивание будет очень полезным для лиц с посттравматическим синдромом или тех, кто постоянно находится в состоянии стресса. Дело в том, что такое занятие успокаивает миндалевидное тело, то есть ту область мозга, которая отвечает за формирование эмоций. Когда вы сосредотачиваетесь на раскрашивании картинки, вы занимаетесь самоуспокоением, даёте мозгу возможность отдохнуть и расслабиться.



#### 4. Возвращение в детство

Раскрашивание также возвращает нас в то время, когда всё было проще. Согласитесь, что подобное занятие, казалось бы, больше подходит малышам, нежели взрослым людям. На самом деле рисование ассоциируется у большинства людей с тем периодом, когда обязанностей было мало, а беззаботности — хоть отбавляй. Для того чтобы немножко окунуться в детство и очистить эмоциональный фон, раскраска подходит идеально. Она будто выводит нас из нынешнего напряжённого состояния и позволяет забыться на несколько часов.



#### 5. Тренировка для ума

Верите или нет, но раскрашивание поможет улучшить и интеллектуальные навыки. Оно стимулирует те участки мозга, которые повышают концентрацию и внимание. Поможет оно решить и организационные проблемы. Кажется странным, что подобное занятие вообще способно как-то тренировать навык тайм-менеджмента, но это правда. Дело в том, что за структурирование информации отвечает лобная доля мозга, а раскрашивание мелких и затейливых деталей активизирует её работу. Чем больше цветов вы будете использовать, чем сложнее будут узоры, тем лучше работает мозг.



## 6. Стимуляция полушарий мозга

Раскрашивание задействует оба полушария головного мозга. Когда мы раздумываем о балансе и выборе цвета, берём в руку карандаш и начинаем заштриховывать ячейку, то сочетаем сразу два процесса: решение проблемы и мелкую моторику. Это своего рода терапия, которая тренирует мозг, приучая его работать над простыми задачами и постепенно переходить к более сложным.



## 7. Уход от проблем

В процессе раскрашивания вы концентрируете внимание на том предмете, который находится у вас под рукой. Если делать это достаточно сосредоточенно, то получится абстрагироваться от посторонних шумов, неприятных мыслей и тревог. Это весьма полезный навык, который будет полезен в ситуации, когда нужно ненадолго забыть о физической или эмоциональной боли.



Есть и ещё одно преимущество раскрасок для взрослых. Большинство из них очень красивые и содержат впечатляющие чёрно-белые контуры, которые можно превратить в настоящее произведение искусства. Представьте себе то чувство удовлетворения, которое вы получите, когда завершите рисунок и сможете оценить красоту созданного вами шедевра.

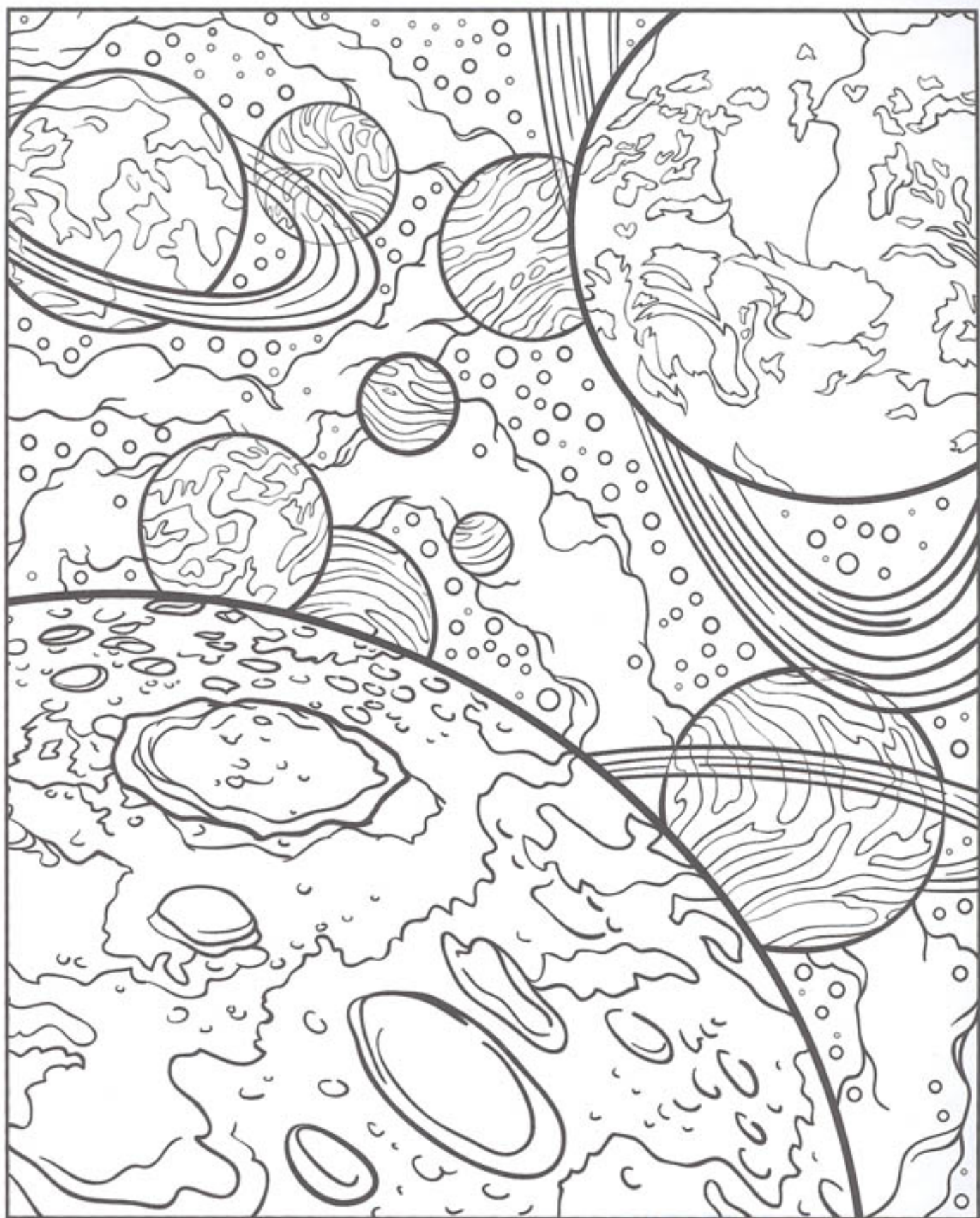




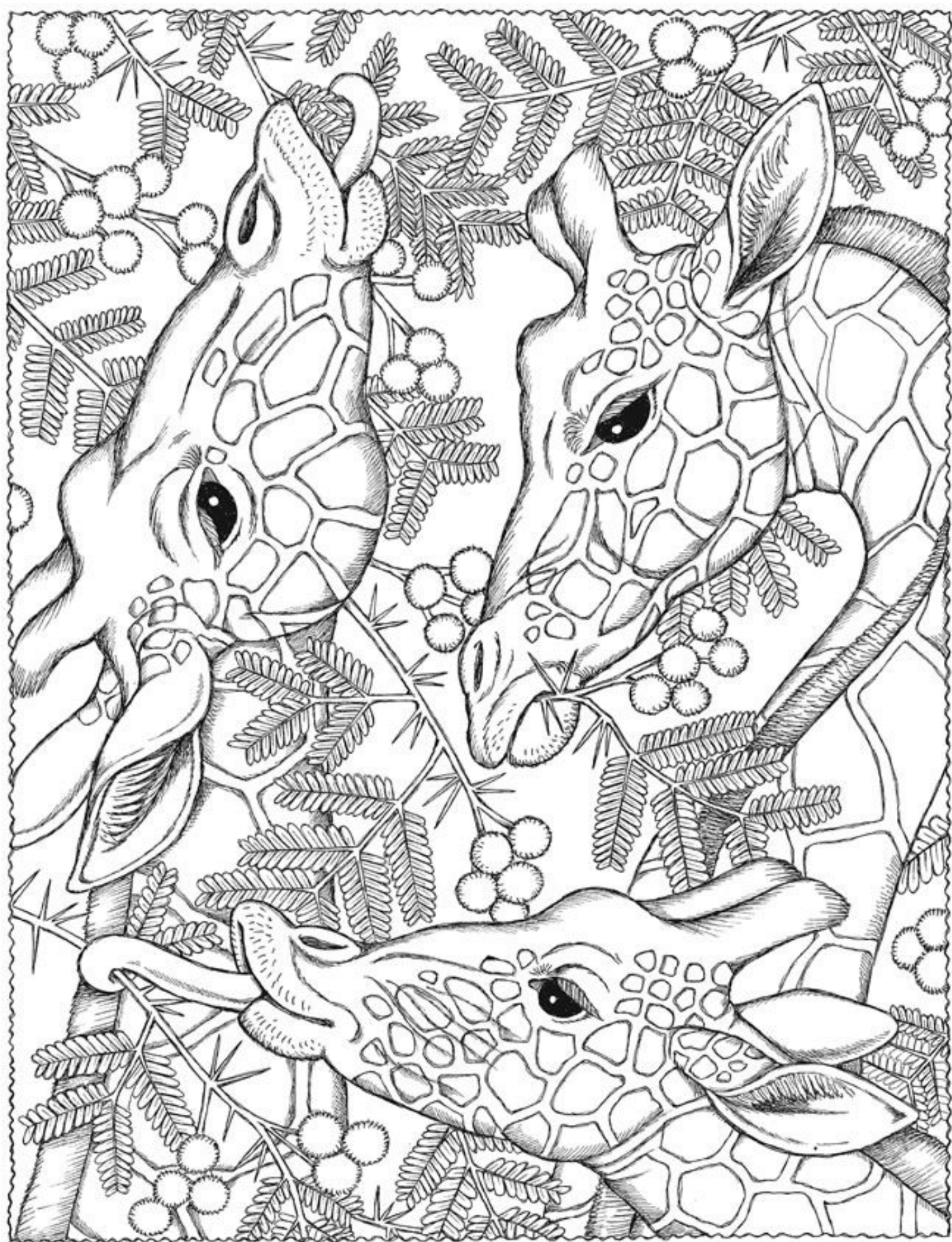












Giraffes among yellow acacia flowers