

2008. gada 4. – 7. jūnijā biedrība „Resursu centrs cilvēkiem ar garīgiem traucējumiem ZELDA” sadarbībā ar biedrību „Latvijas Iniciatīvas grupa psihiatrijā” ar Sorosa fonda-Latvija finansiālo atbalstu rīkoja trīs dienu izbraukuma semināru Latvijas psihiatrijas pakalpojumu lietotāju organizāciju aktīvistiem, kurā tā dalībnieki tika iepazīstināti ar dažādām mākslu terapijām, praktizējot konkrētus mākslu terapijas veidus – vizuāli plastisko, mūzikas, deju un kustības terapiju, kā arī drāmas pedagoģiju.

Semināra dalībnieki dalās iespaidos:

„Katrā nodarbībā es ieguvu kaut ko noderīgu priekš sevis. Piemēram, drāmas pedagoģijas nodarbība bija interesanta ar to, ka lika paskatīties uz pasauli savādāk - ar ausīm, tausti, degunu - mums apkārt ir arī neredzama pasaule, bet to var sajust savādāk. Mākslas terapija bija noderīga, jo zīmēšana arī ir veids, kā tikt galā ar lietām, kas nomāc, un tas iemāca noformulēt viedokli, ne tikai uzzīmēt, bet arī spēt pateikt, ko esi uzzīmējis, un kāpēc. Deju terapija, kā pašizteiksmes veids, sadarbība.”

Kristīne Spūle

*Invalīdu ar kustības traucējumiem biedrība “Ilgas”
Daugavpils*

„Šīs nodarbības parādīja, ka cilvēki ar psihiskās veselības traucējumiem ir spējīgi veiksmīgi tikt galā ar neparastiem un ne visai viegliem uzdevumiem. Bet tas nozīmē, ka arī viņi ir pilnvērtīgi cilvēki.”

Broņislavs Jaņickis

*Sabiedriskā organizācija garīgi slimu cilvēku atbalstam
„Paspārne”
Jēkabpils rajons, Gārsene*

„Es nebiju agrāk piedzīvojusi dalību šādos terapijas veidos - manī šīs terapijas atklāja pagātnē piedzīvotos pārdzīvojumus - tas man ļāva vairāk saprast sevi. Es pēc šīm terapijām jutos ļoti pozitīvi uzlādēta. Vēl ilgu laiku pēc šīm nodarbībām jutos pacilāta un dzīvei atvērta.”

Indra Korņejeva

*Invalīdu sabiedriskā organizācija „Aicinājums Tev”
Sigulda*

Par mākslas terapijas iespaidiem dalās arī *RPNC paciente Rūta Karma:*

„Mākslas terapijas nodarbībās varēja aizmirst nomācošo apkārtējo slimnīcas vidi. Mēs mierīgā un radošā atmosfērā varējām pievērsties pašas savai dzīvei, dvēselei. Galvenais – atrast, cik daudz tajā ir gaišuma un spēka par spīti slimībai. Zāles ienāk cilvēkā no ārpuses, taču ar dažādajām nemedikamentozajām metodēm tiek aktivizēti paša cilvēka resursi, un rezultātā viņš slimnīcu atstāj tiešām jūtami atlabis.”



Diskusija kopā ar Lietuvas Psihiatrijas pakalpojumu lietotāju organizāciju pārstāvjiem.

MĀKSLU TERAPIJA

*Informācija psihiatrijas pakalpojumu
lietotājiem*



Kas ir mākslu terapija?

Mākslu terapija Latvijā ir veselības aprūpes virziens, kas savā darbā izmanto mākslu (vizuāli plastisko mākslu, mūziku, deju, drāmu) radošu māksliniecisko procesu un pacienta refleksiju par šo procesu un/vai radīto darbu. Tajā, savukārt, atspoguļojas indivīda attīstība, spējas, individualitāte, intereses un konflikti. Mākslu terapijā tiek izmantoti mākslu līdzekļi un tehnikas, radošais process un pacienta reakcija uz radīto darbu kā atspoguļojums personības izaugsmei, prasmēm, raizēm, grūtībām u.c.

Visa mākslas terapiju kopuma – mūzikas terapijas, dejas terapijas, drāmas un vizuāli plastiskās mākslas terapijas – galvenās funkcijas ir orientētas uz klienta identitātes, eksistenciālā un sociālo attiecību līdzsvara atgūšanu vai iegūšanu.

Mākslu terapija norit terapeitiskā vidē, kura rosina cilvēku radošumam un kurā notiek precīzi noteikta sadarbība starp mākslas terapijas speciālistu un pacientu, veidojot attiecības starp pacientu, mākslas terapeitu un radošo darbu. Svarīgi aspekti mākslu terapijā ir gan radošais, gan terapeitiskais process, gan simboliskais darba rezultāts.

Mākslu terapiju izmanto veselības un sociālajās aprūpes institūcijās un praksēs, izglītības iestādēs, organizācijās.

Mākslu terapiju iespējams izmantot darbā ar cilvēkiem, kuriem ir somatiski, psihiski traucējumi vai psiholoģiskas grūtības.



Deju un kustību terapijas nodarbība.

Mākslu terapijas virzieni:

- Mākslas (vizuāli plastiskās) terapija
- Mūzikas terapija
- Deju un kustību terapija
- Drāmas terapija

Mākslas (vizuāli plastiskās) terapija:

Vizuāli plastiskajā mākslas terapijā individuāli vai grupā izmanto dažādus mākslas ekspresijas līdzekļus un darbības sajūtu, emociju, jūtu, domu un vajadzību izpausmi – zīmēšanu, gleznošanu, kolāžu, batikošanu, zīda apgleznošanu, veidošanu no māla un plastilīna, instalāciju veidošanu, maskas, origami, kastīšu taisīšanu utt. Radītie darbi kļūst par iespēju pacientam „pastāstīt stāstu”. Refleksija par procesu un radīto darbu var palīdzēt pacientam labāk iepazīt sevi un apkārtējo pasauli, ļauj izteikt to, ko dažkārt ir grūti izteikt vārdos.

Mākslas terapija:

1. Palīdz sakārtot emocionālo pasauli.
2. Uzlabo pašsajūtu un veselības stāvokli.
3. Vairo dzīvesprieku un rada pārliecību par sevi.
4. Uzkrātā pieredze noder, risinot emocionālās problēmas citās situācijās.

Mākslas terapiju var izmantot darbā ar cilvēkiem, kuriem ir somatiski, mentāli traucējumi vai psiholoģiskas grūtības. To var realizēt kā individuāli, tā arī ar ģimenēm, pāriem un grupā, arī pacientu vecums var būt visdažādākais.

Mūzikas terapija:

Mūzikas terapija ir sistemātisks muzikālu metožu lietojums slimības vai invaliditātes gadījumos ar mērķi panākt uzlabojumus fizioloģiskās un psiholoģiskās funkcionēšanas aspektos. Mūzikas terapijas darbības lauks ir ārkārtīgi plašs. Klientu loks var būt ļoti atšķirīgs gan vecuma (hronoloģiskā un intelektuālā) jomā, gan sociālās adaptācijas līmeņa ziņā.

Mūzikas terapijā, norisinoties specifiskai muzikālai aktivitātei starp klientu un terapeitu, mūzika palīdz risināt dažādas fiziskas un emocionālas problēmas, piemēram, mazināt trauksmi, hroniskas sāpes, hipertensiju utt.

Mūzikas terapijas metodes izmanto veselības aprūpē, lai ārstētu dažādus fiziskās un garīgās attīstības traucējumus un slimības gan bērniem, gan pieaugušajiem, tādējādi sekmīgi papildinot biomedicīnas ārstēšanas formas.

Deju un kustību terapija:

Deju (deju un kustību) terapija ir psihoterapijas paveids, kurā izmanto kustību, lai uzlabotu cilvēka sociālo, kognitīvo, emocionālo un fizisko dzīvi. Deju un kustību terapijas metode balstās pieņēmumā, ka cilvēka ķermenis un psihe ir savstarpēji mijiedarbīgas sistēmas, tātad mūsu kustības atspoguļo mūsu domāšanas un jūtu paternus. Rodot iespēju radošai jūtu ekspresijai, ir iespēja panākt izmaiņas kustību stilā, un nonākt pie izmaiņām emocionālajā stāvoklī un domāšanas veidā. Dejā cilvēka fiziskie, emocionālie, intelektuālie un garīgie procesi savienojas vienā veselumā, kur pats cilvēka ķermenis bez starpniekiem ir gan instruments, gan radītājs.

Deju un kustību terapija strādā ar plašu klientu loku: cilvēkiem, kas piedzīvo emocionālas grūtības, kam ir mācīšanās traucējumi; cilvēkiem ar garīgām un fiziskām saslimšanām, kā arī veselīgiem cilvēkiem, kas grib izmantot deju un kustību terapiju personības attīstībai.

Drāmas terapija:

Drāmas terapija ir sistēmiska un mērķtiecīga drāmas un teātra elementu izmantošana, lai veicinātu personības izaugsmi, uzlabotu veselību. Tā ir darbība, kas vērsta uz cilvēku saliedēšanu, uz viņu uzvedības izzināšanu un pārveidošanu, izmantojot cilvēku sociālo pieredzi dažādos dzīves notikumos.

Drāmas terapija ir aktīva, atraktīva un spēcīga pieeja, kas ir efektīva pie daudzveidīgiem traucējumiem. To izmanto gan terapeitiskiem mērķiem, gan personības izaugsmes grupās, pedagoģijā un citur.

Latvijā mākslas terapija kā pakalpojums vēl tikai sāk savu ceļu. Ja jums ir radusies interese par mākslu terapiju un mākslu terapijas pieejamajiem pakalpojumiem, sīkāku informāciju atradīsiet:

- www.arttherapy.lv

Bukletā izmantoti materiāli no:

- www.arttherapy.lv
- www.velki.lv

