**Паніка ослаблює імунітет, або як зняти напругу своїми руками**

Зараз не найпростіший період. Надлишок інформації провокує людинудо паніки і внутрішнього напруження, що особливо передається дітям. Від цього страждає імунна система, перебуваючи постійно ще й в стресовій напрузі від інформації, що нас оточує.

Творчість - одна з небагатьох форм свідомої активності, що може в цій ситуації зняти зайву напругу з організму. Отже, розглянемо кілька арт-терапевтичних прийомів, які можна застосовувати як дітям, так і дорослим при нападах тривоги за своє життя в період інформаційної паніки.

Малюйте зображення квіткових полів. Як тільки прийшла дисгармонія або лякає думка, створіть малюнок поля з квітами. Звичайно, краще це робити кольоровими олівцями, але, якщо під рукою тільки ручка, і це підійде. Образ поля і квітів на ньому дає відчуття повноти життя і продуктивності вітальної природи, що дуже корисно при страхах.

Ріжемо переживання на смужки. Для цього прийому саморегуляції необхідні ножиці, клей і будь-який папір. Ріжемо листи на рівні і довгі смужки різної довжини і ширини, збираємо їх в геометричні аплікації. Так ми немов руйнуємо образ переживання і вибудовуємо з нього свою нову правильну структуру, що включає вольові процеси, перемикаючи нашу свідомість на пошук, в даному випадку, творчого вирішення.

Найпростіший і перевірений метод - малюємо символи захисту свого здоров'я. Це можуть бути будь-які зображення, які вам приходять в голову, як образ того, що може захистити. Але ось я рекомендую для малюнків мої улюблені мотиви: червоне яблуко здоров'я, море здоров'я, очищующий дощ, бик здоров'я, дерево здоров'я та інше, що приходить в голову як необхідний образ.

Прекрасний метод зняття панічних процесів - це картини з тканини. Якщо ви точно усвідомлюєте, що тривога бере верх над логікою - знайдіть будь-які шматочки тканини, мереживо і на звичайний клей робіть гармонійні для вас картини здоров'я. Навіть не помітите, як кардинально ваш стан стабілізується.

Малюнки на камені. Метод прекрасний і цікавий: будь-який камінь, що знайшли на вулиці, потрібно добре відмити і за допомогою акрилових фарб створити на ньому необхідний малюнок, наприклад, геометричний візерунок або зображення кам'яної фортеці.

Сам камінь - це надійність, а інтеграція з ним підсвідомо створює відчуття впевненості.

Пісні завжди долали страх. Марші і мажорні композиції позитивно впливають на наш емоційний фон, пробуджуючи в нас воїна, який все переможе. Створіть свій плейлист для здоров'я і сили і слухайте на здоров'я.

Трохи про гігієну - чарівне мило. Досить складно нагадувати дітям про миття рук, що в нашій ситуації є основним методом безпеки. Так ось, візьміть розтопіть будь туалетне мило в мікрохвильовці і покладіть туди дрібні дитячі іграшки. Повірте, ваша дитина буде так часто мити руки, що це вас здивує. Зробіть смішні пляшки для антисептиків, щоб привертали увагу малюка. Прикрасьте захисні маски або наклейте на них забавні малюнки.

Взагалі, в житті буває багато тривог і прикрощів, але не треба створювати їх собі додатково! Творіть своє здоров'я в Артбук, листівках, блокнотах, полотнах, і тоді на токсичні думки просто не залишиться місця.

Будьте здорові!