

ТВОРЧІ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Творчі заняття знижують емоційну напругу та гіперконтроль. Для прикладу, спів може знизити рівень кортизолу — гормону, який підвищується під час стресу. Коли ви творите, то занурюєтеся в процес, перестаєте фокусуватися на тривожних думках та різноманітних переживаннях. Це дозволяє розслабитися та відпустити контроль.

Творчість допомагає вивільнити емоції, які важко проговорити. Ви можете вивільнити переживання через рухи, голос, малювання чи письмо. Наприклад, лірична пісня допоможе прожити відчуття суму, жалю, відчаю. А письмо — вірш, проза чи будь-який інший жанр — дає змогу переосмислити думки, події, переживання.

Ба більше, завдяки творчим заняттям ви краще пізнаєте себе, а відтак — розвиваєте психологічну стійкість. Через творчість можете глибше зрозуміти свої цінності, потреби та бажання.

Пам'ятайте, що навіть 15 хвилин на день, присвячені творчому заняттю, будуть достатніми, якщо у вас щільний графік.

<https://howareu.com/materials/tvorchist-iaak-sposib-podolannia-stresu>