



**SPĒKA PAKA**



# MĀKSLU TERAPIJA

„Durvis uz mākslu ir vaļā visiem, nāk tik iekšā, kas var!”

- KĀRLIS ZĀLE

# MĀKSLU TERAPIJA

---

Mākslu terapija nozīmē mākslas izmantošanu terapijas procesā. Tā ir atsevišķa veselības aprūpes joma, kas ietver četras specializācijas:

## 1. DEJAS KUSTĪBU TERAPIJA

---



## 2. VIZUĀLI PLASTISKĀS MĀKSLAS TERAPIJA

---



## 3. MŪZIKAS TERAPIJA

---



## 4. DRĀMAS TERAPIJA

---



Mākslu terapijas nodarbības var tikt organizētas gan individuāli, gan grupā, turklāt, lai tajās iesaistītos, **nav nepieciešamas īpašas mākslinieciskas dotības vai iepriekšēja pieredze** kādā no mākslām! Jebkurš var droši iesaistīties mākslu terapijā arī tad, ja uzskata, ka neprot muzicēt, zīmēt, dejot un tēlot!

## KĀ MĀKSLU TERAPIJA VAR PALĪDZĒT?

Pētījumi apstiprina – mākslu terapijai tik tiešām ir ļoti pozitīva ietekme uz mūsu kopējo labsajūtu, jo tā:

- Veicina sevis izzināšanu, savas personības potenciāla un iespēju apzināšanos, personības attīstību;
- Attīsta saskarsmes iemaņas, jaunu uzvedības modeļu apguvi;
- Palīdz mazināt emocionālo un garīgo spriedzi;
- Palīdz gūt ieskatu iekšējos konfliktos, apzināties iespējamās problēmu risināšanas veidus;
- Veicina personības kreativitāti;
- Palīdz pārvarēt sarežģītus dzīves periodus: krīzes, traumas, slimības, zaudējumus, izmaiņas, konfliktus, attiecības, stresu, izdegšanu, atkarības;
- Palīdz mazināt emocionālās, fiziskās un seksuālās vardarbības traumas sekas;
- Veicina spējas apzināties savas dzīves jēgu.

## KĀDOS GADĪJUMOS MĀKSLU TERAPIJA VAR PALĪDZĒT?

Protams, mēs varam gribēt ar mākslu terapijas palīdzību izārstēt iesnas, tomēr nevaram solīt, ka tas ir iespējams. Taču mākslu terapija var lieliski līdžēt, ja mērķis ir, piemēram, uzlabot kopējo pašsajūtu, kas ļaus ātrāk atveseļoties. Mākslu terapija var palīdzēt:

- Ja mērķis ir personības izaugsme un dzīves kvalitātes uzlabošana;
- Ja ir dažādas hroniskas slimības (ginekoloģiskas, uroloģiskas, sirds-asinsvadu, neiroloģiskas, onkoloģiskas slimības, diabēts, hroniskas sāpes, neauglība, seksuāli traucējumi);
- Ja ir depresija, trauksmes un panikas lēkmes, uzvedības traucējumi, ēšanas traucējumi;
- Vardarbība, fiziski, seksuāli un emocionāli traucējumi, atkarības;
- Psiholoģiskas, sociālas un attiecību problēmas;
- Grūtniecības laikā un pēcdzemdību depresijas mazināšanai;
- Ja neapmierinātība ar sava ķermeņa paštēlu;
- Ja trauksme attiecībā uz fizisku tuvību, uzticēšanos;
- Mācīšanās grūtības (garīgās attīstības traucējumi, valodas un komunikācijas problēmas, uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumi, autiskā spektra traucējumi u.c.).

**VĒLIES UZZINĀT VAIRĀK? IESKATIES!**

[www.arttherapy.lv](http://www.arttherapy.lv)   [www.muzikasterapija.lv](http://www.muzikasterapija.lv)

Informatīvo izdevumu sagatavojuši:

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks” sērijas „Spēka paka” ietvaros.

Uzzini vairāk par biedrības darbību, aktivitātēm un iespējām iesaistīties – ienāc:

[www.dzivibaskoks.lv](http://www.dzivibaskoks.lv)



**SPĒKA PAKA**

**Kas ir „Spēka paka”?**

„Spēka paka” ir piecu informatīvo izdevumu sērija par jautājumiem, kas var kļūt aktuāli, uzzinot diagnozi „vēzis”, gan pacientiem, gan viņu tuviniekiem.



Eiropas Kauliņu pret krūts vēzi  
EUROPA DONNA dalīborganizācija  
[www.europadonna.lv](http://www.europadonna.lv)



**Dzīvības koks**  
Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība  
[www.dzivibaskoks.lv](http://www.dzivibaskoks.lv)

MEKLĒ MŪS ARĪ:

