

*І.П. Катеренчук, О.О. Гуцалепко,
С.Т. Рустамян, Ю.А. Кострікова*

*Полтавський державний медичний
університет*

УДК 37.013.82:7

АРТ-ТЕРАПІЯ: ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ В ЛІКУВАННІ, ПРОФІЛАКТИЦІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗАХВОРЮВАНЬ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ)

Резюме. Арт-терапія — використання художньої діяльності та продуктів, отриманих у результаті цієї діяльності, для покращення здоров'я пацієнтів. Натепер арт-терапія поступово й успішно використовується для пацієнтів із психічними розладами. Арт-терапія запобігає розвитку і прогресуванню тривоги та депресії, покращує комплаєнс «лікар-пацієнт», підвищує прихильність до медикаментозної терапії.

Ключові слова: здоров'я, психічні розлади, художня діяльність, арт-терапія.

Зміцнення здоров'я є ефективним у покращенні благополуччя людей у фізичному, психологічному, освітньому й професійному планах завдяки попередженню проблем зі здоров'ям, заохоченню до здорового способу життя та полегшенню доступу до медичних послуг. Окрім того, зміцнення здоров'я відіграє важливу роль у контролі загальних витрат на охорону здоров'я й оздоровленні сімей, трудових колективів та організацій [8, 19, 39].

Сьогодні системі охорони здоров'я та всім професіям, які працюють у цій сфері, необхідно постійно вдосконалювати свої норми та правила, професійну підготовку й практику таким чином, щоб допомогти людям досягти оптимального здоров'я, яке визначається як повне фізичне, психічне, соціальне, емоційне та інтелектуальне благополуччя [40, 53]. Ця ситуація може бути опосередкована такими діями, як зміна способу життя, підвищення обізнаності, зміна поведінки та створення середовища, яке підтримує здорову поведінку. Це також процес, який дає людям змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його [45, 51].

Багато теорій здорової поведінки й зміцнення здоров'я були адаптовані з теорій соціального навчання та поведінки і застосовані до епідеміології, біології та наук про здоров'я. Мистецтво і творчість часто виключалися з них. Проте сучасне розуміння здоров'я потребує інтеграції таких понять, як творче мислення, інтуїтивне та естетичне знання, духовне усвідомлення, які

надзвичайно важливі для розвитку здоров'я [35]. Дослідження процесів створення творів мистецтва й розвитку естетичних відчуттів, які виникають наприкінці цього процесу, відіграють важливу роль як у розвитку здоров'я, зростанні та дорослішанні особистості, так і в одужанні й лікуванні хвороби [28, 63]. Заняття мистецтвом не тільки підтримує цілісне здоров'я, але й є джерелом мотивації для благополуччя. Включення мистецтва в медичні послуги має позитивний вплив на суспільство з ширшої точки зору медичних працівників, пацієнтів та їхніх сімей [22]. ВООЗ стверджує, що арт-терапія має важливий вплив на запобігання захворюванням і пошук рішень у лікуванні захворювань [63].

Мистецтво посідало важливе місце в суспільному житті з найдавніших часів. Церемонії народження, смерті, шлюбу, збору врожаю, а також релігійні, духовні та фізичні ритуали зцілення виконувалися разом із мистецькими діями. Стародавні люди зробили мистецтво частиною свого життя, співаючи, танцюючи, граючи на барабанах, малюючи чи розповідаючи історії [28, 32]. Загалом мистецтво робить важливий внесок у здоров'я людини. З давніх-давен музика, малювання, театр і подібні людські творіння справляли цілющу дію не тільки на хворих, але й на звичайних людей. З іншого боку, цілюща сила мистецтва для людей із психічними розладами та його позитивний вплив на моральний стан людей загалом зберігаються протягом усієї історії людства [35].

Арт-терапія використовується як терапевтичний метод, який характеризується як сила для підвищення здоров'я та благополуччя з початку ХХІ століття [35].

Арт-терапія, яка визначається як використання мистецтва для покращення й зміцнення фізичного, психічного та емоційного здоров'я людей, отримує користь від творчого, продуктивного і динамічного впливу мистецтва через мистецьку діяльність. Відповідно, арт-терапія базується на вірі в те, що цей творчий процес, який включає мистецьке самовираження, допомагає людям вирішувати конфлікти та проблеми, покращувати навички міжособистісного спілкування, зменшувати стрес, керувати поведінкою, підвищувати самооцінку й самосвідомість, а також отримати розуміння [5]. Іншими словами, це використання виконавського мистецтва професіоналами, як розвиваючого та терапевтичного, для людей, які пережили хворобу, травму чи життєві труднощі або які потребують лише особистісного розвитку. Виконання та використання мистецтва підтверджено для подолання різноманітних переживань, покращення когнітивних навичок і збільшення отримання задоволення від життя [15].

Арт-терапія є засобом створення психологічної зрілості в індивідуумах шляхом використання сили уяви для створення розуміння, цілісності та зцілення за допомогою художніх матеріалів. Вона є досить успішним та ефективним засобом вираження пригнічених емоцій і глибинних конфліктів за допомогою вербальної мови. Також арт-терапія – це метод лікування, який використовується при багатьох розладах духовності, розвитку неврологічних, психічних і поведінкових розладів. Арт-терапія — це метод лікування багатьох розладів духовності, розвитку, неврологічних, психічних і поведінкових розладів. Багато арт-терапевтів погоджуються з тим, що творчий процес сам по собі має цілющу силу [28, 32, 35, 63].

Будучи немедикаментозною медичною додатковою та альтернативною терапією, арт-терапія використовувалася як одне із медичних втручань із хорошим клінічним ефектом при психічних розладах. Нині арт-терапія поступово й успішно використовується для пацієнтів із психічними розладами з позитивними результатами, головним чином зменшуючи страждання від психічних симптомів [4]. Ці розлади в основному включають депресивні розлади та тривогу, когнітивні порушення й деменцію, хворобу Альцгеймера, шизофренію та аутизм. Результати використання арт-терапії свідчать про те, що вона може бути не тільки корисним терапевтичним методом, який допомагає пацієнтам відкритися та ділитися своїми почуттями, поглядами й досвідом, але також і допоміжним методом

лікування. Арт-терапія запобігає розвитку й прогресуванню тривоги та депресії, покращує комплаєнс «лікар-пацієнт», підвищує прихильність до медикаментозної терапії [2].

Метою арт-терапії є не усунення страхів, тривоги, неспокою та нещастя, а трансформація цих негативних емоцій у позитивні прояви за допомогою творчих способів і форм.

Цілі арт-терапії такі [33]:

1. Вирішити проблему за допомогою методу самовираження, творчості й здібностей особистості, викладати за допомогою мистецтва емоції, які важко висловити вербально, на папері та подолати тяжкі перешкоди між спеціалістом і пацієнтом у безпечному середовищі. Терплячий індивід фактично малює свої біди.

2. Полегшити доступ фахівця до проблем і встановити міст між людиною, яка малює, і спеціалістом із метою розкриття потенціалу особистості природними проявами, що допомагає вирішити емоції та думки, які важко подолати завдяки терапії.

Використання цієї практики дає можливість людині подумати й порівняти, переживаючи негаразди та емоції, які вона відчувала знову і знову. Таким чином, людина бачить, співвідносячи минуле з майбутнім, і вчиться робити правильні кроки, вибираючи, як вона буде реагувати в тих самих ситуаціях, з якими зіткнеться в майбутньому, з досвідом, який отримала в результаті свого досвіду. Найважливішою особливістю арт-терапії є порівняння шляхом зіткнення емоцій і несвідомого підсвідомого через активну уяву.

Терапевтичні функції арт-терапії такі [6]:

- арт-терапія може бути використана для людей із різними потребами та проблемами. Ділячись думками та почуттями через візуал, людина може йти на ризик у відносинах підтримки. Арт-терапія забезпечує емоційне дорослішання особистості, підвищує самооцінку, забезпечує психологічну та соціальну інтеграцію;
- екстерналізація досвіду шляхом створення образів і об'єктів дає можливість говорити через втілений твір мистецтва;
- деякі пацієнти можуть контролювати емоції, з якими вони не можуть впоратися, за допомогою образів і предметів, котрі вони створюють;
- створені в арт-терапії символи та інтерпретація цього символічного змісту закладають основу для саморозуміння й емоційного розвитку.

Твір мистецтва, що виникає в процесі арт-терапії, своїм кольором, формою, стилістичними аспектами є постійним. Постійність твору мистецтва, на відміну від тимчасового характеру усного вираження, дозволяє арт-терапевтам і пацієнтам стежити за змінами, які відбуваються

під час терапії, і розмірковувати про них. Це допомагає створити відчуття зосередженості та безперервності, яке може бути важко підтримувати під час терапії.

Арт-терапія використовується в клініках понад століття і професійно підтримується. Останніми роками цілющі ефекти, користь і значний внесок мистецтва в процес зцілення були виявлені шляхом систематичних та контрольованих досліджень, і ці дослідження стають дедалі більше поширеними. Метод арт-терапії, який був доведений в Європі та Америці, а пізніше в усьому світі науковими дослідженнями і даними, був прийнятий у рамках практик альтернативної медицини в дослідженні CAMBRELLA, проведеному в Європейському союзі, в Американському національному стратегічному документі Інституту здоров'я та матеріалах Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) на 2014-2023 рр. [62].

З розвитком технологій видно, що способи застосування арт-терапії сьогодні різноманітні. Останніми роками потенційні можливості арт-терапії намагалися розвинути за допомогою цифрових технологій. У дослідженні, яке вивчало загалом 563 роботи з арт-терапії у візуальному мистецтві, встановлено, що живопис і фотографія були найбільш використовуваними модальностями в галузі візуального мистецтва для цілей арт-терапії. Було зроблено висновок, що арт-терапія має ефекти, які покращують реабілітацію та зменшують психологічний дистрес у пацієнтів [49]. Різні клінічні рекомендації Національного інституту здоров'я та досконалості догляду (NICE) включають арт-терапію як показання з рекомендованими доказами. Наукові практики, пов'язані з арт-терапією, включені до різних рекомендацій. Національний інститут здоров'я та досконалості догляду представляє арт-терапію як показання з доказами.

У зведеному звіті Всесвітньої організації охорони здоров'я (Health Evidence Network) [61] визначили, що є докази того, що мистецтво відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я, запобіганні різноманітним психічним і фізичним захворюванням, а також у лікуванні та управлінні захворюваннями, які виникають протягом життя.

Різні способи арт-терапії, такі як образотворче мистецтво, музична терапія, танцювальна терапія й драматична терапія, також використовуються як додаткові методи лікування когнітивних і психологічних розладів депресії, стресу, тривоги та деяких неврологічних симптомів, які виникають при інсульті [34]. Крім того, методи арт-терапії використовуються для зменшення негативного впливу на людину хронічних захворювань, наприклад цукрового діабету [55].

Мистецтво та здоров'я можуть об'єднатися в ефективному вирішенні кризових ситуацій

у регіоні чи світі. До речі, під час пандемії COVID-19 методи арт-терапії використовувалися дуже активно. Всесвітня організація охорони здоров'я та коаліція культурних партнерів закликали до дій, щоб мобілізувати мистецтво в боротьбі проти ізоляції, тривоги й депресії – проти кризи психічного здоров'я, спричиненої пандемією COVID-19. Такі організації, як Університетський коледж Лондона, галерея Тейт, італійський Музей сучасного мистецтва Каstellо ді Ріволі, нещодавно створений Національний центр культури та мистецтв Англії, благодійна організація Hospital Rooms і філантропічний Художній музей Саудівської Аравії, об'єдналися під егідою UK's Healing Arts 2021. З 2 по 26 березня ці організації і Національний центр культури та мистецтв Великобританії організували щотижневі віртуальні зустрічі й заходи [42]. Крім того, подія «Visions And Voices Of A Healthy Planet: The Healing Arts for World Health Day 2022» привернула увагу до зміни клімату, спричиненої діяльністю людини. Було підкреслено, що ця зміна клімату становить загрозу для виживання людей. Також було зазначено, що зміна клімату суттєво змінила уявлення людей про власне здоров'я, благополуччя та місце у світі. Із цією метою були організовані заходи, на яких у кризові часи збиралися медичні працівники та митці. Крістофер Бейлі, керівник відділу «Мистецтво та здоров'я» Всесвітньої організації охорони здоров'я зі штаб-квартирою в Женеві, Швейцарія, зосереджується на мобілізації глобальних засобів масової інформації для підтримки користі мистецтва для здоров'я в повсякденному житті. З іншого боку, для Всесвітньої організації охорони здоров'я разом із комісією Консорціуму художньої терапії Нью-Йоркського університету (NYU) та Міжнародного дослідницького центру вони збирають докази користі мистецтва й арт-терапії для фізичного, психічного та соціального здоров'я [43, 58].

Зважаючи на значне зростання тривожно-депресивних розладів у пацієнтів із соматичною патологією в умовах коронавірусної інфекції та розв'язаної росією війни в Україні, число пацієнтів із тривожно-депресивними розладами значно зросло [1, 3], що зумовлює необхідність звернутись до арт-терапії як сучасного немедикаментозного методу комплексного лікування і профілактики тривожно-депресивних розладів з одночасним позитивним впливом на клінічний перебіг захворювань внутрішніх органів.

Арт-терапія включає різні методи лікування, такі як театральна терапія, танцювально-рухова психотерапія, музична терапія, а також терапія малюванням, живописом і рукоділлям [48]. Арт-терапія використовує художні засоби для лікування психічних захворювань та покращення психічного здоров'я [59, 60], а також

використовує інтегративні техніки, щоб захопити душу, тіло й розум [38]. Арт-терапія набуває популярності в умовах психічного здоров'я, оскільки вона забезпечує мотивацію на одужання, особистісно орієнтований підхід, який включає емоційні, духовні, соціальні та клінічні потреби [56].

Арт-терапія поступово й успішно використовується для пацієнтів із психічними розладами з позитивними результатами, головним чином зменшуючи страждання від психічних симптомів. Ці розлади в основному включають депресивні розлади та тривогу, когнітивні порушення й деменцію, хворобу Альцгеймера, шизофренію та аутизм.

Психічне здоров'я нещодавно було визнано серйозною проблемою громадського здоров'я. Психічні захворювання охоплюють симптоми від незначної тривоги до важких форм, таких як поведінкові аномалії, які становлять 12% глобального тягаря захворювань [52].

Двоє з трьох людей із психозом у всьому світі не отримують спеціалізованої психіатричної допомоги. ВООЗ заявила у Всесвітній доповіді про здоров'я за 2001 рік, що «лише невелика частина» з понад 45 мільйонів людей у всьому світі, які страждають на психічні та поведінкові проблеми, отримують відповідний догляд [52].

Причини психічних захворювань численні та складні. Вони відрізняються залежно від конкретної ситуації [24]. Економічні втрати, спричинені розладами психічного здоров'я, оцінюються в 1,03 трильйона доларів США між 2012 і 2030 роками [4].

Незважаючи на технологічний прогрес, головоломка причин психічних захворювань залишається складною взаємодією середовища, мозку й розуму [25].

Зроблені наукові висновки свідчать про те, що арт-терапія може бути не тільки корисним терапевтичним методом, який допомагає пацієнтам відкритися та ділитися своїми почуттями, поглядами й досвідом, але також бути допоміжним методом лікування. Арт-терапія має великий потенціал у клінічному застосуванні, що визначає актуальність проблеми та пошуки шляхів вдосконалення й більш широкого використання арт-терапії в терапевтичній практиці.

Останніми роками постійно збільшується число досліджень із використання арт-терапії в комплексному лікуванні захворювань внутрішніх органів. Психічні розлади в пацієнтів із захворюваннями внутрішніх органів є величезним соціальним та економічним тягарем для систем охорони здоров'я у всьому світі [38, 64].

Враховуючи велику кількість людей, які потребують психологічної й психіатричної допомоги, існує нагальна потреба впровадити масштабні заходи щодо психічного здоров'я, щоб подолати цей тягар. Тоді як фармакологічне

лікування є першим вибором для психічних розладів для полегшення основних симптомів, багато антипсихотичних препаратів сприяють погіршенню якості життя та мають низку побічних ефектів. Понад півстоліття тому клініцисти звернулися до додаткових методів лікування, таких як арт-терапія, щоб задовольнити потреби здоров'я пацієнтів.

Арт-терапія Британською асоціацією арт-терапевтів визначається як «форма психотерапії, що використовує засоби мистецтва як основний спосіб вираження та спілкування» [13]. Вона була вперше описана в 40-х роках ХХ сторіччя Адріаном Хіллом, художником і письменником, який визнав важливу терапевтичну роль створення творів мистецтва під час свого одужання від туберкульозу в санаторії короля Едуарда VII в Англії [21]. Він вважав, що акт створення мистецтва повністю залучає людину, дозволяючи відвернути увагу від її проблем, і заохочує інших пацієнтів брати участь у живописі разом із ним [14]. Однак, окрім тактики відволікання, Хілл також бачив процес створення мистецтва як спосіб розкрити та позбутися внутрішнього емоційного конфлікту [30]. Відтоді концепція арт-терапії Хілла продовжувала зростати та розвиватися, досягнувши кульмінації в сучасній галузі арт-терапії.

Арт-терапія має кілька різних форм, але в широкому сенсі це тип психотерапії, який заохочує вираження та зцілення за допомогою засобів мистецтва і може використовуватися для дослідження стосунків між створеним твором мистецтва, пацієнтом і терапевтом [4].

Використання арт-терапії має багато переваг порівняно з іншими формами терапії. Вона є гнучкою в тому, що її можна проводити один на один або в більших групах, залежно від індивідуальних потреб [11, 12]. Вона підходить для будь-якого віку — як для дітей, так і людей похилого віку [14, 59].

Починаючи з 15 місяців діти можуть починати брати в руки олівець і щось писати. У віці 4 років дитина може вже вміти малювати фігуру людини. Таким чином, арт-терапія може застосовуватися навіть у дуже маленьких дітей. Крім того, арт-терапія зосереджується на значенні твору мистецтва та самому процесі створення, а не на якості виробленого мистецтва [14]. Тому мистецькі здібності не повинні бути присутніми, оскільки в арт-терапії не потрібні художні навички. Крім того, мистецтво можна створювати за допомогою мінімальних і недорогих матеріалів, наприклад за допомогою чогось такого елементарного, як папір для друку та олівці, таким чином уникаючи необхідності купувати дорогі інструменти й обладнання. Однак справжній потенціал арт-терапії полягає в її здатності використовуватися при найрізноманітніших

станах, включаючи як психічні, так і фізичні захворювання.

Арт-терапія як немедикаментозна медична додаткова та альтернативна терапія використовувалася як одне із медичних втручань із хорошим клінічним ефектом при психічних розладах.

У доповнення до використання арт-терапії при психічних захворюваннях, її використання також є корисним при хронічних фізичних захворюваннях [4, 10, 32].

Коли в пацієнта діагностують фізичну хворобу, зазвичай не замислюються про психологічні наслідки, пов'язані з діагнозом; однак хронічні фізичні захворювання часто мають серйозні шкідливі наслідки для психологічного функціонування [32]. У цих випадках може бути призначена арт-терапія, щоб допомогти пацієнтам впоратися зі своїми страхами та покращити якість життя.

Karkou V. зі співавт. [37] провели систематичний огляд ефективності танцювально-рухової терапії в лікуванні депресії та дали відповідь на питання щодо того, чи є танцювально-рухова терапія ефективним засобом лікування пацієнтів із діагнозом «депресія». Автори дійшли висновку щодо позитивного впливу танцювально-рухової терапії на зниження депресії в дорослих.

Використання танцю, втілених терапевтичних стосунків, виявлення й невербальна робота над складними проблемами та творча інтеграція можливих відкриттів і рішень можуть бути деякими причинами позитивного впливу танцювально-рухової терапії. Проте необхідні подальші дослідження активних інгредієнтів танцювально-рухової терапії, які можуть забезпечити додаткову впевненість у тому, чи справді ці фактори є корисними для лікування депресії. Поглиблене вивчення різних танцювальних практик танцювально-рухової терапії може привести до подальшого уточнення того, що саме забезпечує значний вплив танцювально-рухової терапії на зменшення депресії. Новий проєкт під назвою «Мистецтво для блюзу» [26] може сприяти як пропаганді розвитку цього напрямку, так і розвитку інших варіантів арт-терапії.

Нове дослідження, нещодавно профінансоване Національною службою охорони здоров'я Великої Британії, може стати відповіддю на цю потребу, де танцювально-рухова терапія, поряд із музичною терапією, порівнюється з особистісно-орієнтованим консультуванням [13].

Це нове дослідження зосереджено не лише на вивченні депресії, але й на різноманітних діагнозах психічного здоров'я, щоб відобразити змішані групи, присутні в регулярній практиці. Проте дані, отримані в цьому дослідженні щодо танцювально-рухової терапії для людей із депресією, будуть мати особливий інтерес.

В іншому аналізі [46] проведена оцінка п'яти клінічних випробувань, які стосувалися впливу

танцювальної терапії на артеріальний тиск. Незважаючи на невелику кількість випробувань, результати показали, що втручання може значно знизити як систолічний, так і діастолічний артеріальний тиск у людей з артеріальною гіпертензією.

Цікавим у цьому дослідженні було те, що танцювальна терапія знижувала систолічний артеріальний тиск у людей із гіпертензією в африканському регіоні краще, ніж у популяції з гіпертензією в Європі та Америці.

Автори дійшли висновку, що, незважаючи на обмежену кількість досліджень і залучених людей, метааналіз продемонстрував, що танцювальна терапія може знизити систолічний і діастолічний тиск у пацієнтів із гіпертензією. Вплив танцювальної терапії на гіпертензію може бути пов'язаний із тривалістю втручання та популяційним геном.

Два дослідження [24] відповідали критеріям дослідження (62 пацієнти, які проходили танцювальну терапію, 60 пацієнтів, які займалися фізичними вправами, і 61 пацієнт контрольної групи). Результати засвідчили, що танцювальна терапія порівняно з контролем мала позитивний вплив на пікове споживання кисню (VO_2) і якість життя, пов'язану зі здоров'ям (HRQOL). Танцювальна терапія привела до покращення: пікової середньозваженої різниці VO_2 (4,86, 95% ДІ: від 2,81 до 6,91) і глобальної стандартизованої середньої різниці HRQOL (2,09, 95% ДІ: від 1,65 до 2,54). Про серйозні побічні ефекти не повідомлялося. Автори дослідження роблять висновок, що танцювальна терапія може покращити пік VO_2 і HRQOL у пацієнтів із хронічною серцевою недостатністю та може бути розглянута для включення в програми реабілітації серця.

Використання йоги як ефективної серцевої реабілітації в пацієнтів із хронічною серцевою недостатністю залишається суперечливим. Однак результати проведеного дослідження довели, що йога порівняно з контрольною групою мала позитивний вплив на пік VO_2 і HRQOL. Піковий VO_2 , WMD (3,87, 95% ДІ: від 1,95 до 5,80) і глобальні стандартизовані середні відмінності HRQOL (-12,46, 95% ДІ: від -22,49 до -2,43) покращилися в групі йоги порівняно з контрольною групою. Йога покращує пік VO_2 і HRQOL у пацієнтів із застійною серцевою недостатністю, її можна розглянути для включення в програми реабілітації пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи. Для подальшого дослідження ефектів йоги в пацієнтів із хронічною серцевою недостатністю необхідні подальші рандомізовані клінічні дослідження [23].

Танці — це інноваційна стратегія втручання для пацієнтів із супутніми захворюваннями або основними патологіями, а також для тих, хто має хороше здоров'я. Вони можуть проводитись без

суттєвих обмежень, поле їх застосування через використання танцювального стилю як процесу реабілітації, генеруючи значні зміни у фізичних, психічних і соціальних навичках індивіда, достатньо велике [29].

Результати 70 досліджень, де при реабілітації патологій нервово-м'язової, кістково-м'язової та серцево-судинної систем, а також у здорового населення використовували танцювальний протокол, засвідчили позитивний вплив танцювальної терапії.

Іншим надзвичайно важливим різновидом арт-терапії є малювання картин. У нещодавньому проведеному дослідженні вивчали значення малювання як терапевтичного засобу в лікуванні тривожних/депресивних психічних розладів визначити ефективність використання арт-терапії (малювання) для полегшення почуття тривоги та депресії серед вибірки студентів, у яких була діагностована тривожність і депресія. При використанні малювання автори відзначали покращення шкали «почуття тривоги та депресії». Автори дослідження запевняють, що арт-терапія живописом рекомендується в лікарняних умовах пацієнтам із тривогою та депресією і може мати позитивний вплив у покращенні невербальної комунікації між пацієнтами й медичною командою, що знаходиться на місці, допомагає в лікуванні та покращує настрій, отже, зменшує потребу в ліках [20].

Коли в пацієнта діагностують фізичну хворобу, зазвичай не замислюються про психологічні наслідки, пов'язані з діагнозом; однак хронічні фізичні захворювання часто мають серйозні шкідливі наслідки для психологічного функціонування [31]. У цих випадках може бути проведена арт-терапія, щоб допомогти пацієнтам впоратися зі своїми страхами та покращити якість життя. Наприклад, рандомізоване контрольоване дослідження використання арт-терапії в дітей з астмою виявило, що після 7-тижневого періоду сеансів арт-терапії раз на тиждень діти повідомили про зниження тривоги й покращення самооцінки. Було помічено, що ці позитивні ефекти зберігаються через 6 місяців після закінчення дослідження [10].

Арт-терапія не тільки може бути корисною для дітей із хронічними захворюваннями, але й може покращити психологічні результати в дорослих пацієнтів, які проходять болісне лікування [7]. У дослідженні Bar-Sela et al. (2007) хворі на рак, які проходили хіміотерапію та отримували арт-терапію, значно покращили показники депресії. Пацієнти також відчували зменшення втоми, частого симптому в тих, хто проходить курс хіміотерапії [9]. Відповідно, ад'ювантне використання арт-терапії при лікуванні хронічних захворювань може привести до позитивних результатів як для дітей, так і дорослих.

З оголошенням Всесвітньою організацією охорони здоров'я 11 березня 2020 року про пандемію COVID-19 багато шкіл, підприємств і навіть служб довелося закрити. Проте швидкий технологічний прогрес останніх років забезпечив засоби, за допомогою яких послуги можна було б продовжувати надавати онлайн і віртуально. Арт-терапія є однією з таких послуг, яка має потенціал прогресу за допомогою цифрових технологій. Розвиток віртуальної реальності, інструментів цифрового мистецтва та телетерапії може сприяти подальшому розвитку цієї форми психотерапії [7].

Останніми роками цифрові технології все частіше використовуються для покращення доступу до проведення терапії та профілактики різноманітних захворювань. Можливості, які цифрові технології потенційно створюють для арт-терапії, виходять за межі розширення доступу та включають нові можливості адаптації й розширення набору інструментів терапії. Цей спосіб покращення доступу до терапії важливий для тих, хто інакше не зможе отримати користь від лікування через те, що живе у віддалених місцях. Це також допомагає зробити арт-терапію доступнішою для клієнтів незалежно від бар'єрів, таких як інвалідність (Spooner та ін., 2019), і особливо обмеження мобільності [47]. Було також помічено, що технологія може мати вирівнювальний ефект у груповій терапії, якщо вона є новою для всіх [18], і що напіванонімність онлайн-групи може фактично збільшити відчуття конфіденційності, зокрема для тих, хто хвилюється, що їх оцінять за зовнішнім виглядом [18]. Повідомлялося, що технології, які дозволяють співпрацювати над одним твором мистецтва з різних місць або навіть переглядати твори мистецтва один одного на екрані, створюють відчуття зв'язку та емоційної близькості, ніби вони перебувають в одному місці [18]. Деякі також вважають, що дистанційна доставка сприяє залученню громади, інтеграції й соціальному залученню, наприклад, дозволяючи включати членів сім'ї в план лікування [41, 54].

Незважаючи на цю загальну тенденцію розширення телемедицини, включаючи також психотерапевтичні послуги, відносно мало відомо про її використання в практиці арт-терапії [16, 41]. Дослідження в цій галузі зосереджені насамперед на вербальній терапії та, зокрема, на когнітивно-поведінковій терапії, яка проводиться онлайн [27, 50, 57].

Використання цифрових технологій в арт-терапії не обмежується інструментами онлайн-комунікації, але поширюється на застосування цифрових медіа для цілей створення мистецтва, однаково актуальне для практики обличчям до обличчя.

З широким впровадженням арт-терапії як складової лікувального процесу важливою є

спеціальна підготовка арт-терапевтів для використання цифрових технологій [36]. Вміле та активне сприяння, необхідне для забезпечення відповідного безпечного середовища й гарантування безпеки пацієнта [18, 36], потребує додаткового часу для навчання [44]. Подібним чином пацієнту може знадобитися більше зусиль і часу на навчання, щоб адаптуватися до режиму онлайн-терапії [54] або до нового типу медіа цифрового мистецтва [36]. Існує занепокоєння щодо того, що це додаткове навчання потенційно може перешкоджати терапевтичному процесу і що для встановлення терапевтичних стосунків може знадобитися додатковий час [17].

Висновок

Арт-терапія має статистично значущі позитивні ефекти порівняно з контрольною групою в низці досліджень за участю пацієнтів із різними клінічними профілями. Найбільш значущими симптомами, які активно вивчались у дослідженнях і на які спрямовувалась арт-терапія,

були депресія, тривога, поганий настрій, травма, страждання, зниження якості життя, низькі навички подолання та самооцінка. Невелика доказова база рандомізованих клінічних досліджень засвідчила, що арт-терапія пов'язана з покращенням загального стану і була більш ефективним лікуванням, ніж у контрольних групах у більшості досліджень.

Арт-терапія є прийнятним методом лікування і має низку переваг, включаючи розвиток стосунків із терапевтом та іншими членами команди, розуміння себе/власної хвороби/майбутнього, отримання перспективи, відволікання, особисті досягнення, самовираження, розслаблення й розширення можливостей.

Арт-терапія може стати економічно ефективною моделлю додаткової терапії, але для підтвердження цього висновку необхідні підтверджувальні дослідження щодо економічної ефективності арт-терапії порівняно з іншими методами лікування.

Список використаної літератури

1. Орос ММ. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Укр. мед. часопис.* 2023;2: III/IV:93-97.
2. Рустамян СТ. Психосоціальні фактори як складова кардіоваскулярного ризику у коморбідних пацієнтів на програмному та перитонеальному діалізі: методи корекції : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії: 222 «Медицина»; 14.01.02 «Внутрішні хвороби» / С.Т. Рустамян ; ПДМУ. Полтава, 2022:165.
3. Хаустова О, Чабан О, Прохорова О, Кузьмицький М, Тимошук Є, Авраменко О. Психічні порушення у госпітальних пацієнтів в гострій фазі COVID-19. *PMGP [інтернет]*. 28, Червень 2021 [цит. за 12, Листопад 2023];6(2):e0602304. доступний: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/304>.
4. American Art Therapy Association. *About Art Therapy 2009*. Available from: <https://arttherapy.org/about-art-therapy/> [Accessed: March 5, 2022].
5. American Art Therapy Association. *Definition of Art*. Available. 2018.
6. Ataseven E. *The Effects of Art Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy Applications on Symptom Profile, Insight and Social Functioning in Chronic Schizophrenia Patients Inpatients in Chronic Services*. Istanbul: TC Sağlık Bakanlığı Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi; 2018.
7. Austin BD. *Renewing the debate: digital technolog. Renewing the debate: digital technology in art therapy and the creative process*. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2009;26:83-85.
8. Aydın N. *Health promotion*. *Black Sea Journal of Health Science*. 2019;2:21-29.
9. Bar-Sela G, Atid L, Danos S, Gabay N, Epelbaum R. *Art therapy improved depression and influenced fatigue levels in cancer patients on chemotherapy*. *Psycho-Oncology*. 2007;16:980-984.
10. Beebe A, Gelfand EW, Bender B. *A randomized trial to test the effectiveness of art therapy for children with asthma*. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. 2010;126:263-266.
11. Bitonte RA, De Santo M. *Art therapy: an underutilized, yet effective tool*. *Mental Illness*. 2014;6:5354.
12. Blomdahl C, Wijk H, Guregård S, ve Rusner, M. *Meeting oneself in inner dialogue: A manual-based Phenomenological Art Therapy as experienced by patients diagnosed with moderate to severe depression*. *The Arts in Psychotherapy*. 2018;59:17-24.
13. British Association of Art Therapists. *What is Art Therapy*. 2015; Available online at: <https://www.baat.org/About-Art-Therapy> Carr C. *Effectiveness of Group Arts Therapy for Mixed Diagnosis Community Mental Health Patients*. Registered Trial with ISRCTN Registry. 2018; Available online at: <http://www.isrctn.com/ISRCTN88805048?q=andfilters=andsort=andoffset=1and...> (accessed November 24, 2018).
14. Case C, Daley T. *The Handbook of Art Therapy*. 2014; 3rd ed.: 1-12.
15. Chang W-L, Liu Y-S, Yang C-F. *Drama therapy counseling as mental health care of college students*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019;16:3560.
16. Choe S. *An exploration of the qualities and features of art apps for art therapy*. *Arts Psychothe*. 2014; 41: 145-154.
17. Collie K, Bottorff JL, Long BC, Conati C. *Distance art groups for women with breast cancer: guidelines and recommendations*. *Support Care Cancer*. 2006 Aug;14:849-858.
18. Collie K, Prins Hankinson S, Norton M, Dunlop C, Mooney M, Miller G, et al. *Online art therapy groups for young adults with cancer*. *Arts Health*. 2017;9:1-13.
19. Değerli H, Yiğit A. *Determination of the healthy lifestyle behavior level of individuals in health protection and health promotion*. *Süleyman Demirel University Visionary Journal*. 2020;11:573-586.
20. Ebtsam S. Al-Rasheed, Mohammed S. Al-Rasheed *The value of painting as a therapeutic tool in the treatment of anxiety/depression mental disorders*. Received 28 December 2022, Revised 3 April 2023, Accepted 5 April 2023, Available online 15 April 2023, Version of Record 4 May 2023.
21. Gazit I, Snir S, Regev D, Or MB. *Relationships between the therapeutic alliance and reactions to artistic experience with art materials in an art therapy simulation*. *Front Psychol*. 2021;12:5609575.
22. Gilmour F, Riccobono R, Haraldsdottir E. *The value of poetry therapy for people in palliative and end of life care*. *Progress in Palliative Care*. 2020;28:6-13.

23. Gomes Neto M, Menezes MA, Oliveira Carvalho V. Dance therapy in patients with chronic heart failure: a systematic review and a meta-analysis. *Clin Rehabil.* 2014 Dec;28:1172-1179.
24. Gomes-Neto M, Rodrigues ES Jr, Silva WM Jr, Carvalho VO. Effects of Yoga in Patients with Chronic Heart Failure: A Meta-Analysis. *Arq Bras Cardiol.* 2014 Nov;103:433-439.
25. Gururaj G, Girish N, Isaac MK. NCMH Background Papers – Burden of Disease in India. New Delhi, India: National Commission on Macroeconomics and Health, Ministry of Health & Family Welfare; 2005. Mental, neurological and substance abuse disorders: strategies towards a systems approach; pp. 226-250.
26. Haslam S, Parsons A, Omylinska-Thurston J, Nair K, Harlow J, Lewis J, et al. Arts for the blues — a new creative psychological therapy for depression — a pilot workshop report. *Perspect Public Health.* 2019; 10.1177/1757913919826599.
27. Hedman E, Ljótsson, B, and Lindfors N. Cognitive behavior therapy via the internet: a systematic review of applications, clinical efficacy and cost-effectiveness. *Expert Rev. Pharmacoecon. Outcomes Res.* 2012;12:745-764.
28. Hemingway A, Crossen-White H, Norton E. Using the arts: Learning from a community consultation on health and wellbeing. *British Journal of Healthcare Management.* 2018;24:395-403.
29. Hincapié-Sánchez MF, Buritica-Marin ED, Ordoñez-Mora LT. Characterization of dance-based protocols used in rehabilitation – A systematic review. *Heliyon.* 2021;7:e08573.
30. Hogan S. *Healing Arts*; 2001: pp. 132-156.
31. Hu J, Zhang J, Hu L, Yu H, Xu J. Art therapy: a complementary treatment for mental disorders. *Front Psychol.* 2021;12:686005.
32. Hwu Y-J. The impact of chronic illness on patients. *Rehabilitation Nursing.* 1995;20:221-225.
33. Işık S. Usage of Pictorial Language in Art Therapy Method and Interpretation of Explanation Forms. *Antalya: Akdeniz University*;2013.
34. Jang SH, Lee JH, Lee HJ, Lee SY. Effects of mindfulness-based art therapy on psychological symptoms in patients with coronary artery disease. *Journal of Korean Medical Science.* 2018;33:e88.
35. Kahraman ME, Bostancıoğlu B. Art therapy method and techniques health — Effects on improvement power. *Journal of Beykoz Academy.* 2017;5:150-162.
36. Kaimal G, Carroll-Haskins K, Berberian M, Dougherty A, Carlton N, Ramakrishnan, A. Virtual reality in art therapy: a pilot qualitative study of the novel medium and implications for practice. *Art Ther.* 2020;37:16-24.
37. Karkou V, Aithal S, Zubala A, Meekums B. Effectiveness of Dance Movement Therapy in the Treatment of Adults With Depression: A Systematic Review With Meta-Analyses. *Front. Psychol.* 2019;10:936.
38. Kenbubpha K, Higgins I, Chan SW, Wilson A. Promoting active ageing in older people with mental disorders living in the community: an integrative review. *Int. J. Nurs. Pract.* 2018;24:e12624.
39. Kumar S, Preetha G. Health promotion: An effective tool for global health. *Indian Journal of Community Medicine.* 2012;37:5-12.
40. Larson JS. The World Health Organization's definition of health: Social versus spiritual health. *Social Indicators Research.* 1996;38:181-192.
41. Levy CE, Spooner H, Lee JB, Sonke J, Myerse K, Snow E. Telehealth-based creative arts therapy: transforming mental health and rehabilitation care for rural veterans. *Arts Psychother.* 2018;57:20-26.
42. McGivern H. World to launch global campaign confronting mental health toll of pandemic. *The Art Newspaper (ePaper).* 2021. <https://www.theartnewspaper.com/2021/03/17/world-health-organization-joins-art-world-to-launch-global-campaign-confronting-mental-health-toll-of-pandemic>
43. Mental health. [Feb; 2022]; <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/mental-health> 2022.online at: <https://arttherapy.org/about-art-therapy>
44. Orr P. Technology training for future art therapists: is there a need? *Art Ther.*2006;23:191-196.
45. Özvarış ŞB. Health promotion and health education. In: Güler Ç, Akın L, editors. *Public Health Basic Knowledges.* Ankara: Hacettepe University Publications. 2012: pp. 1676-1753.
46. Peng Y, Su Y, Wang YD, Yuan LR, Wang R, Dai JS. Effects of regular dance therapy intervention on blood pressure in hypertension individuals: a systematic review and meta-analysis. *J Sports Med Phys Fitness.* 2021;61:301-309.
47. Peterson BC, Stovall K, Elkins DE, and Parker-Bell B. Art therapists and computer technology. 2005. *Art Ther;* 22:139-149.
48. Priebe S, Savill M, Wykes T, et al. Clinical effectiveness and cost-effectiveness of body psychotherapy in the treatment of negative symptoms of schizophrenia: a multicentre randomised controlled trial. *Health Technol Assess.* 2016;20:1-100.
49. Rodriguez Novo N, Novo Muñoz MM, Cuellar-Pompa L, Rodriguez Gomez JA. Trends in research on art therapy indexed in the web of science: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology.* 2021;10:1-10.
50. Saddichha S, Al-Desouki M, Lamia A, Linden IA, and Krausz M. Online interventions for depression and anxiety — a systematic review. *Health Psychol. Behav. Med. Open Access J.* 2014;2:841-881.
51. Sartorius N. The meanings of health and its promotion. *Croatian Medical Journal.* 2006;47:662-664.
52. Sayers J. *Bull World Health Organ.* Vol. 79. Geneva: *Bulletin of the World Health Organization*; 2001. *The world health report 2001 – mental health: new understanding, new hope*; p. 1085.
53. Şimşek Z. The history and strategies based on the samples of health promotion. *TAF Preventive Medicine Bulletin.* 2013;12:343-358.
54. Spooner H, Lee JB, Langston DG, Sonke J, Myers KJ, and Levy CE. Using distance technology to deliver the creative arts therapies to veterans: case studies in art, dance/movement and music therapy. *Arts Psychother.*2019;62:12-18.
55. Tang Y, Li L, Yang Q, Shao Q, Xu Q, Shi H. Art therapy alleviates the levels of depression and blood glucose in diabetic patients: A systematic review and meta-analysis. *Frontier in Psychology.* 2021;12:639626.
56. Van Lith T, Schofield MJ, Fenner P. Identifying the evidence-base for art-based practices and their potential benefit for mental health recovery: a critical review. *Van Lith T, Schofield MJ, Fenner P. Disabil Rehabil.* 2013;35:1309-1323.
57. Vigerland S, Lenhard F, Bonnert M, Lalouni M, Herdman E, Ahlen J, et al. Internet-delivered cognitive behavior therapy for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev.*2016;50:1-10.
58. Visions and voices of a healthy planet: A Healing Arts event for World Health Day 2022. <https://www.who.int/news-room/events/detail/2022/04/05/default-calendar/visions-and-voices-of-a-healthy-planet-a-healing-arts-event-for-world-health-day-2022> (Erişim Tarihi:09.04.2022).
59. What is Art Therapy? — British Association of Art Therapists (2020). (<https://www.baat.org/About-Art-Therapy#>). Accessed 30 August 2020.
60. What is art therapy? [Jan; 2022]; <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755> 2021
61. WHO Regional Office for Europe. Fact sheet — what is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being in the WHO European Region? http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/412535/WHO_2pp_Arts_Factsheet_v6a.pdf?ua=1 (2019), [Accessed April 11, 2022]
62. WHO Traditional Medicine Strategy: 2014-2023. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506096> [Accessed April 12, 2022]
63. World Health Organization. Arts and Health [Internet]. 2021. Available from: <https://www.who.int/initiatives/arts-and-health> [Accessed: October 20, 2021]
64. Zschucke E, Gaudlitz K, Strohle A. Exercise and physical activity in mental disorders: clinical and experimental evidence. *J. Prev. Med. Public Health.* 201; 46(Suppl. 1): S12–S21.