

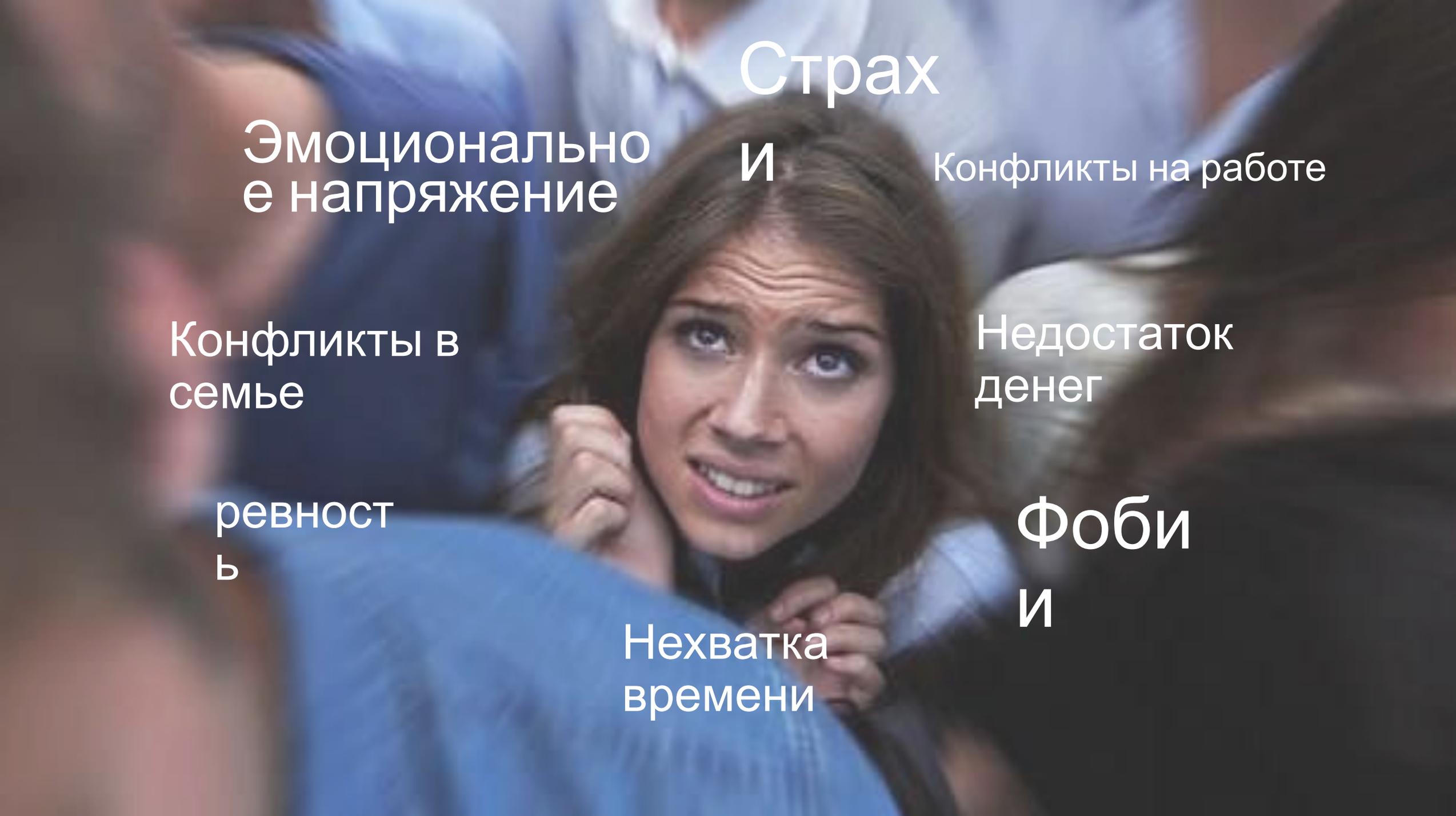


ТВОРИ МИР ВНУТРИ СЕБЯ

Психологическая Арт-Студия

# Стресс уже стал неотъемлемой частью нашей жизни



A woman with long brown hair and a distressed expression is the central focus. She is surrounded by a crowd of people, many wearing blue shirts, suggesting a busy or crowded environment. The background is blurred, emphasizing her face and the text overlaid on the image.

Страх

Эмоционально  
е напряжение

И

Конфликты на работе

Конфликты в  
семье

Недостаток  
денег

ревност  
ь

Фоби

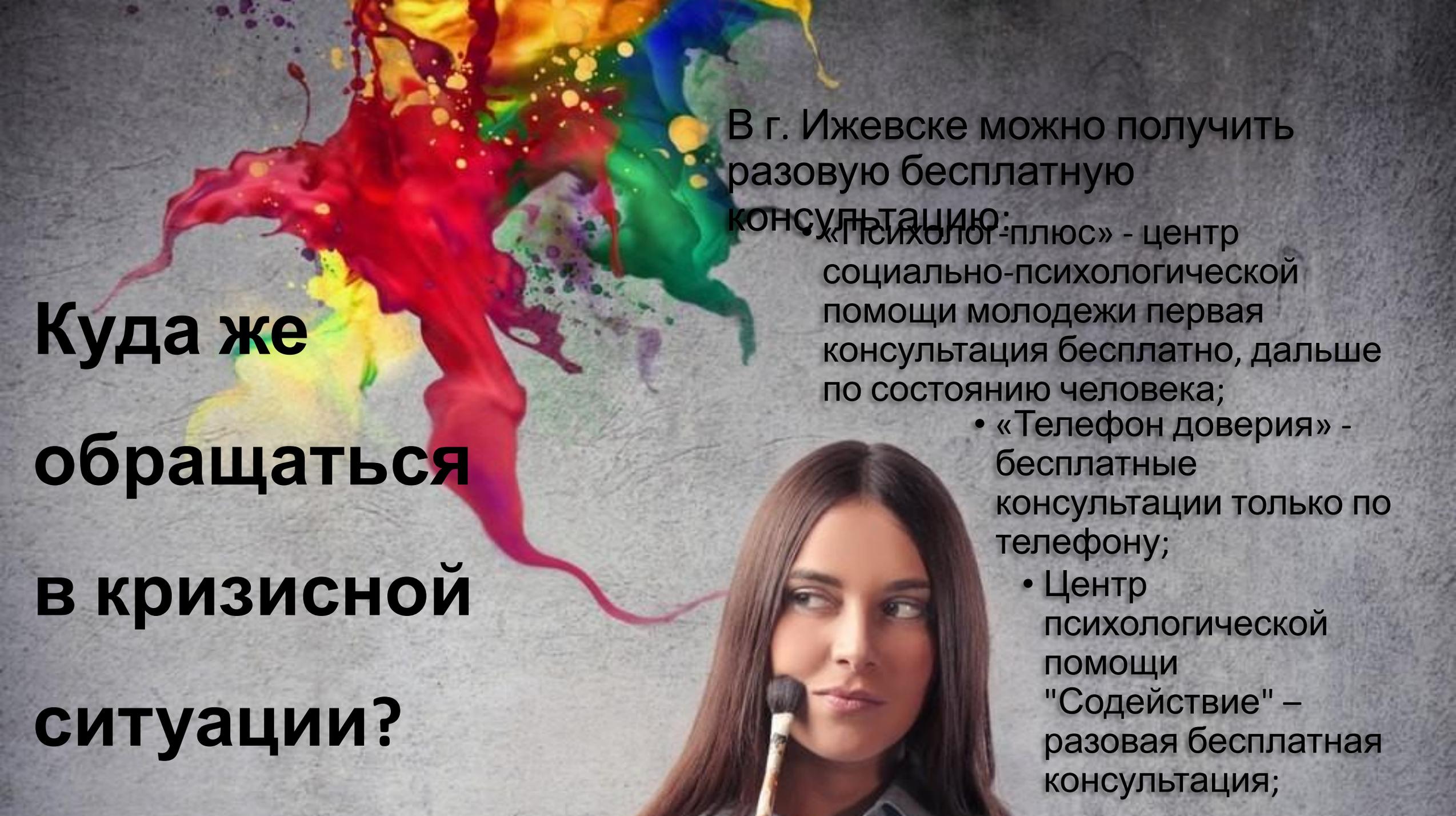
И

Нехватка  
времени

# Последствия стресса



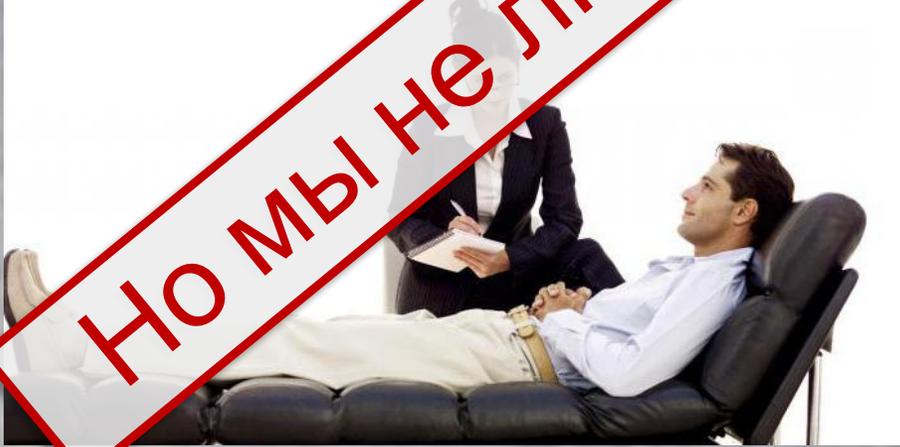
- Депрессия, ощущение одиночества
- болезни на нервной почве (причина 80% заболеваний);
- химическая зависимость;
- агрессия по отношению к окружающим
- разводы
- суицид



**Куда же  
обращаться  
в кризисной  
ситуации?**

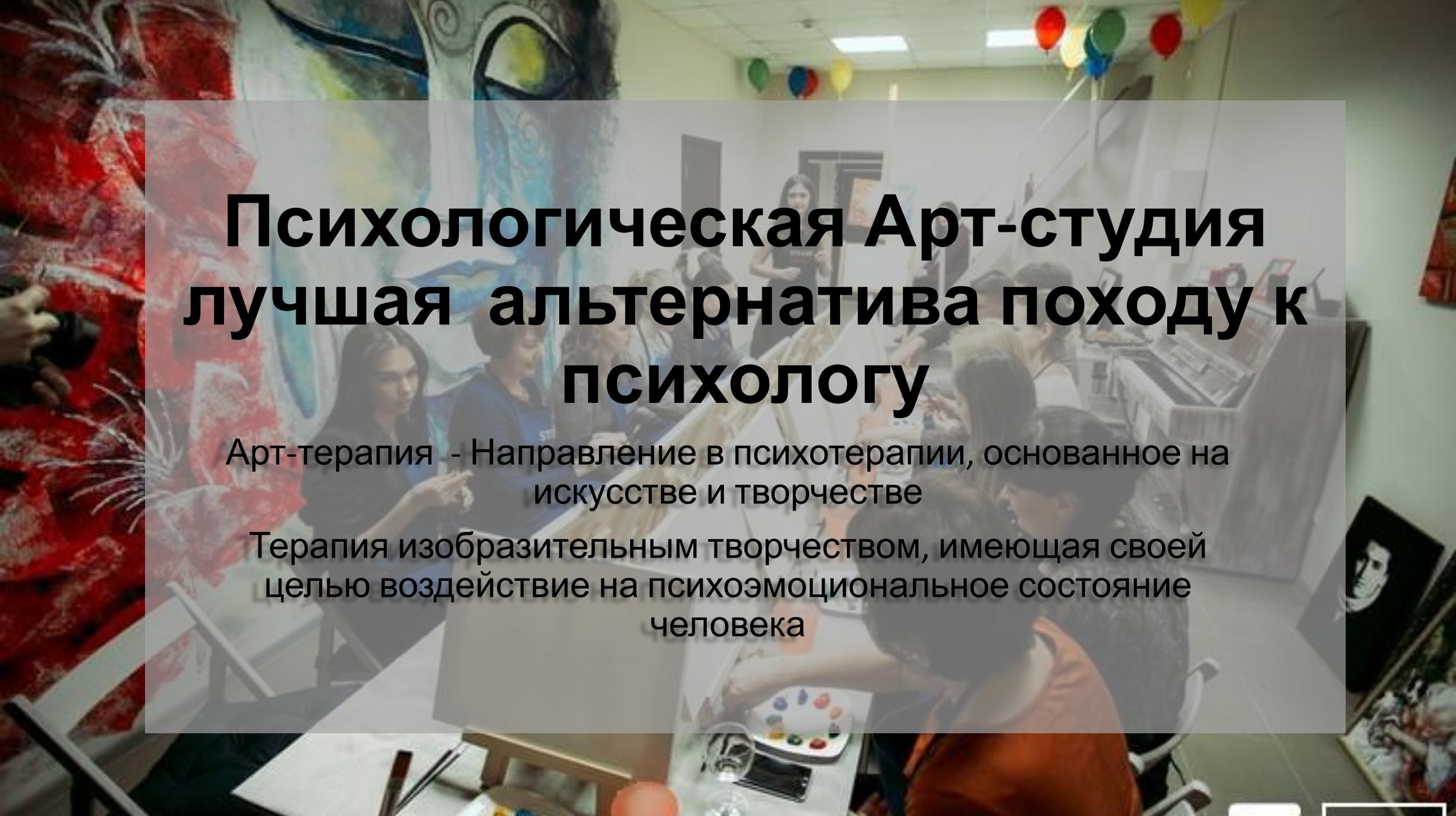
В г. Ижевске можно получить разовую бесплатную консультацию:

- «Психолог-плюс» - центр социально-психологической помощи молодежи первая консультация бесплатно, дальше по состоянию человека;
- «Телефон доверия» - бесплатные консультации только по телефону;
- Центр психологической помощи "Содействие" – разовая бесплатная консультация;



НО МЫ НЕ ЛЮБИМ ПСИХОЛОГОВ

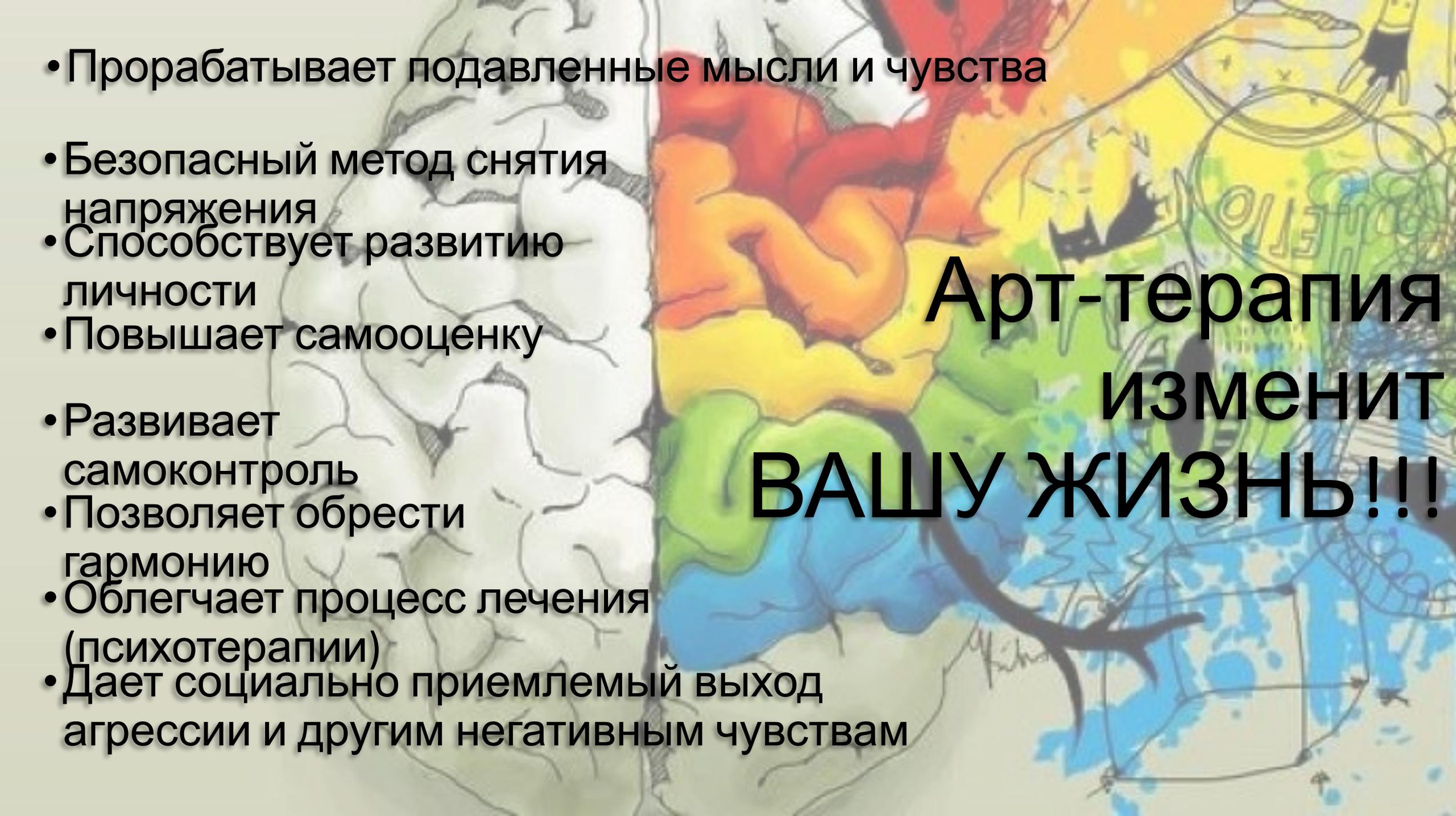
- 78% Россиян обычно не просят совета, когда испытывают душевные переживания;
- Более того, 57% россиян исключают возможность обращения к психологу;
- Только 10-15% населения обращается за помощью к психологам;



# Психологическая Арт-студия лучшая альтернатива походу к психологу

Арт-терапия - Направление в психотерапии, основанное на искусстве и творчестве

Терапия изобразительным творчеством, имеющая своей целью воздействие на психоэмоциональное состояние человека



- Прорабатывает подавленные мысли и чувства

- Безопасный метод снятия напряжения

- Способствует развитию личности

- Повышает самооценку

- Развивает самоконтроль

- Позволяет обрести гармонию

- Облегчает процесс лечения (психотерапии)

- Дает социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам

**Арт-терапия  
изменит  
ВАШУ ЖИЗНЬ!!!**

# Живопись и рисунок



Работа с

Песочная  
терапия



# Вы можете выбрать любое из направлений

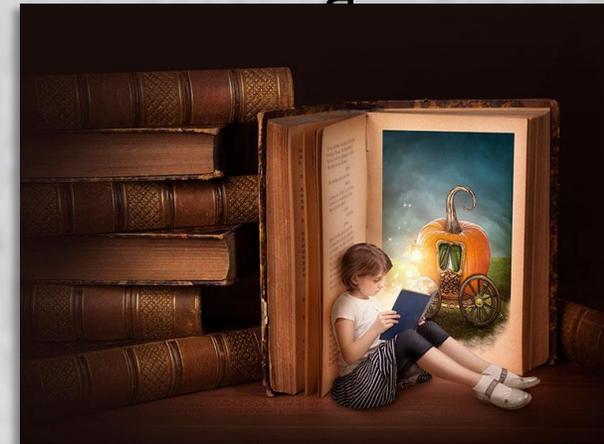
Метафорические Ассоциативные  
карточки



Рукодели



Сказкотерапи

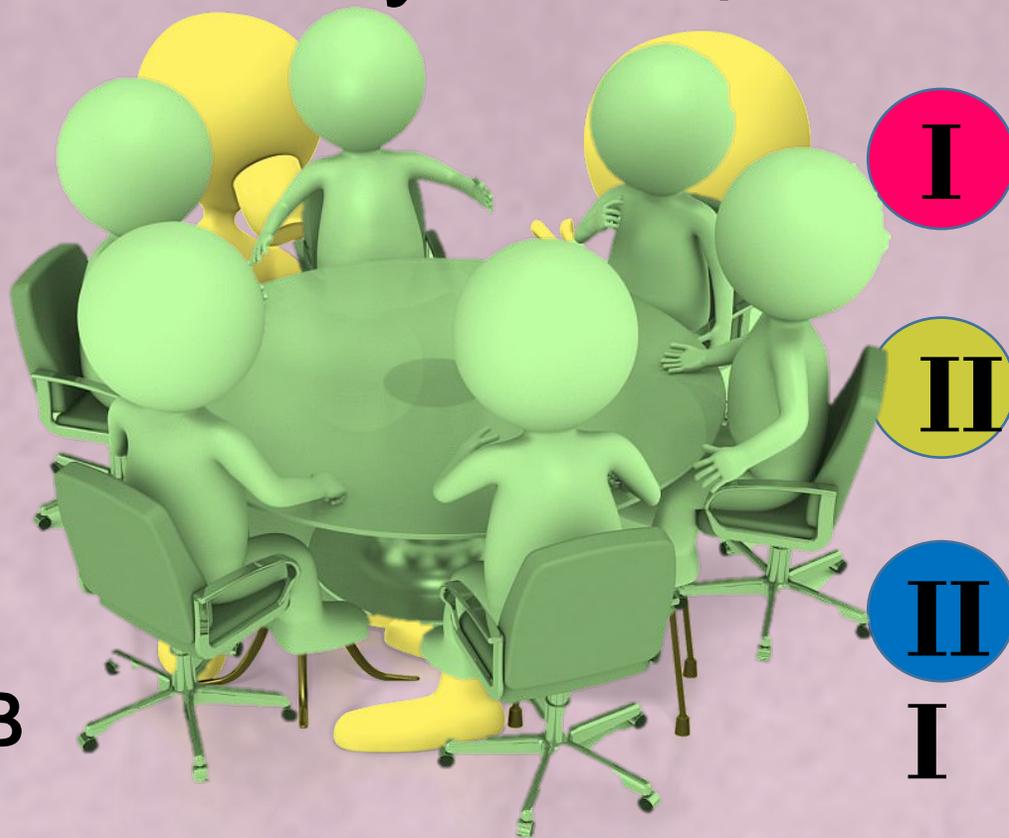


# Индивидуальны е коучинга

Курс



9 месяцев



3

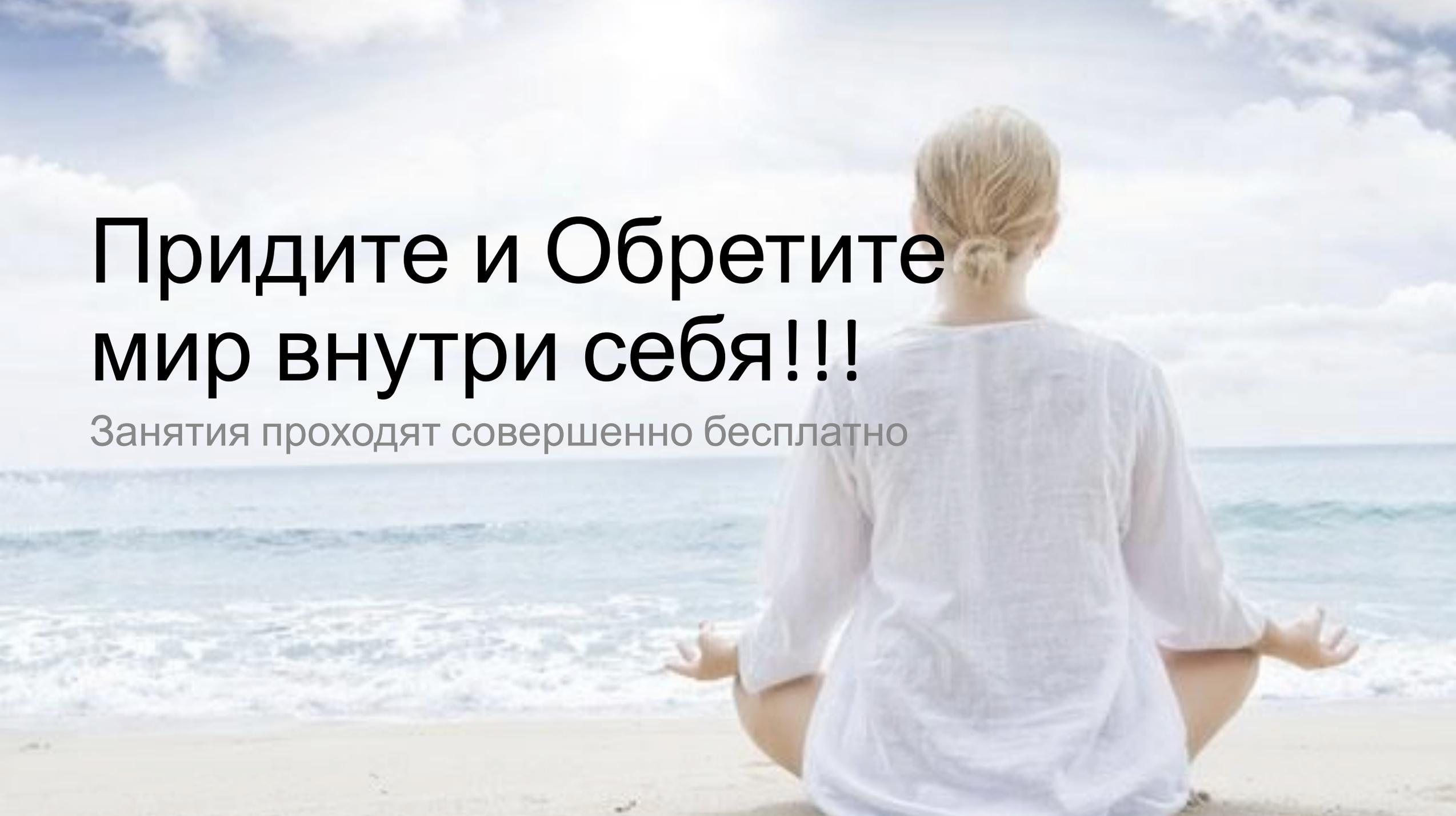
Этапа

Эмоциональн  
ое

реактивное  
ое

эмоциональн  
ое

Развитие  
новых  
ценностей

A woman with blonde hair tied in a bun, wearing a white long-sleeved shirt, is sitting in a meditative lotus position on a sandy beach. She is facing away from the camera, looking out at the ocean under a bright, cloudy sky. The text is overlaid on the left side of the image.

# Придите и Обретите мир внутри себя!!!

Занятия проходят совершенно бесплатно

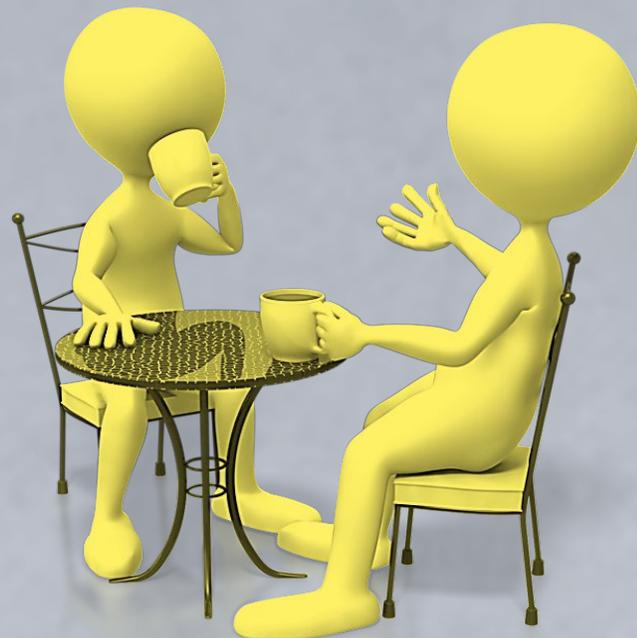
# Индивидуальные консультации

3  
Этапа

Курс



9 месяцев



Развитие  
новых  
ценностей



Моделирование  
собственного  
я



Эмоциональное  
реагирование

