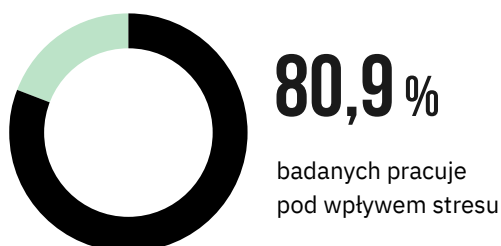




JAK SZTUKA WPŁYWA NA KREATYWNOŚĆ I ODSZTRESOWANIE?



Czy wiesz, że jak wynika z raportu HealthDesk 80,9% badanych pracuje pod wpływem stresu, czwarty pracownik ma niższą efektywność z powodu stresu, a aż 79,1% badanych odczuwa ból bezpośrednio związany z wykonywaną pracą?¹ To ogromne liczby, nad którymi warto się zastanowić. Na szczęście jest wiele metod, które mogą pomóc obniżyć stres, a przy okazji zwiększyć np. kreatywność. Ćwiczenia oddechowe, rozluźniające i rozciągające, medytacje, wizualizacje, pełna obecność w danej chwili, czyli mindfulness. Pośród nich coraz częściej wymienia się także kontakt ze sztuką. Czy faktycznie dostęp do kultury może mieć tak dobry wpływ na człowieka?



co czwarty pracownik
ma niższą efektywność z powodu stresu

PO CO JEST STRES I DLACZEGO BLOKUJE KREATYWNOSĆ?

W założeniu stres miał od zawsze za zadanie chronić człowieka i pozwalał mu przetrwać. Przyspieszone tętno, większa potliwość, płytszy oddech, a także automatyczny mechanizm walki lub ucieczki – tak ciało przygotowuje się do poradzenia sobie z zaskakującą i nagłą sytuacją. **Stres jest więc naturalną reakcją organizmu na różne pojawiające się niespodziewanie czynniki.**

Stres sam w sobie nie jest niczym złym. Mobilizuje organizm do wykonania odpowiedniego działania, a także pomaga pokonać ból i strach. Kiedyś przekładało się to np. na natychmiastową decyzję o ucieczce w obliczu śmiertelnego zagrożenia (np. podczas polowania), co pozwoliło w ogóle przetrwać naszemu gatunkowi. Dziś dobre radzenie sobie ze stresem w codziennym życiu wpływa na wiele aspektów. Mobilizujący stres pozwala nam np. pokonać maraton czy pomimo tremy wyjść przed spore audytorium i wygłosić ciekawy wykład.

Problem ze stresem zaczyna się wtedy, gdy ma on działanie destrukcyjne, paralizujące lub jest permanentny. Przewlekłe stany stresowe potrafią bowiem nie tylko „zabijać” neurony odpowiadające m.in. za myślenie czy kreatywność, ale także doprowadzać do opustoszenia w całym organizmie. Powikłaniami takiego stanu rzeczy mogą być choroby somatyczne czy psychiczne, a nawet zaburzenia osobowości².

¹ <https://www.healthdesk.com.pl/raport-healthdesk/>

² <https://www.termedia.pl/mz/Przewlekly-stres-zabija-neurony-gloownie-odpowiadajace-za-myslenie-czy-kreatywnosc,49848.html>

SZTUKA, KTÓRA NIWELUJE STRES

Zdrowa dieta, nawodnienie, spacer, aktywność fizyczna, spotkania z przyjaciółmi, rezygnacja z używek, odpoczynek, medytacja, trening uważności, dobry sen – to tylko niektóre sposoby na zniwelowanie stresu. Coraz częściej wśród opcji na odstresowanie się wymienia się także sztukę. Na czym polega to podejście?

Otóż różne rodzaje sztuki mogą pomóc skutecznie obniżyć poziom stresu. Taka forma odstresowania może opierać się np. na słuchaniu relaksującej muzyki. Jak potwierdzają lekarze, doskonałym przykładem jest twórczość Mozarta, która m.in. zmniejsza natężenie kortyzolu i jednocześnie zwiększa wydzielanie dopaminy³. Dzięki temu organizm staje się bardziej zrelaksowany, odprężony i wyciszony.

Ponadto do redukcji stresu można używać także sztuk wizualnych. Już samo patrzenie na relaksujący obraz pozwala lepiej poradzić sobie w sytuacjach stresowych⁴. Poziom lęku obniża też samodzielne tworzenie sztuki – i nie muszą to być spektakularne dzieła. Odstresowujące jest np. malowanie obrazów po numerach, kolorowanie mandali, antystresowe kolorowanki dla dorosłych czy nawet tworzenie kolaży lub lepienie w glinie.



- **Aktywne tworzenie sztuki potrafi bowiem zmienić mózg. Rezultatem może być m.in. zwiększenie odporności i poczucia szczęścia.**
- **Sztuka zmniejsza też presję, poprawia samopoczucie fizyczne i emocjonalne oraz zwiększa zdolności poznawcze⁵.**
- **Malowanie, rysowanie i zajęcia twórcze są więc kolejną możliwością na obniżenie stresu.**

ARTETERAPIA – DROGA DO POZYTYWNYCH ZMIAN

Ciekawym sposobem na odstresowanie jest też arteterapia. Jak wynika m.in. z badań „Wybrane techniki arteterapeutyczne w pracy ze stresem”, które zostały przeprowadzone na grupie kobiet, systematyczny udział w zajęciach arteterapii obniża poziom odczuwanego przez uczestniczki stresu. Ponadto kobiety biorące udział w arteterapii cechują się istotnie niższym poziomem stresu niż kobiety niebiorące udziału w tego typu zajęciach⁶.

³ <https://www.termedia.pl/mz/Przewlekly-stres-zabija-neurony-glownie-odpowiadajace-za-myslenie-czy-kreatywnosc,49848.html>

⁴ <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-radzic-sobie-ze-stresem>

⁵ <https://www.fastcompany.com/90888281/why-art-may-be-the-secret-to-better-stress-management>

⁶ <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-e608d250-4584-422f-8f2c-512eeb38f402>

Arteterapia to nic innego jak wykorzystanie twórczości w celu poprawy dobrostanu danego człowieka. Stosują ją przede wszystkim terapeuci, którzy poprzez sztukę chcą utrwalić pozytywne zmiany w zachowaniu, myśleniu i postrzeganiu rzeczywistości swoich pacjentów. To także idealny sposób na rozładowanie napięcia i codziennego stresu.

Terapię poprzez sztukę można prowadzić m.in. z wykorzystaniem plastyki, malarstwa i rzeźby (arteterapia), muzyki i dźwięku (muzykoterapia), ruchu i tańca (choreoterapia), a także ruchu i teatru (drama i psychodrama) czy nawet słowa (biblioterapia).

JAK OBNIŻYĆ POZIOM STRESU U PRACOWNIKÓW?

Znając wszystkie powyższe fakty, które wynikają m.in. z obszernych badań nad pozytywnym wpływem sztuki na człowieka, warto pomyśleć, jak przenieść zalety arteterapii do własnej firmy.



- Dostęp do wydarzeń kulturalnych to idealny benefit, który pozwala rozwijać naszą załogę. Wyjście do muzeum, obejrzenie ciekawego filmu w kinie czy sztuki teatralnej mogą mieć nie tylko aspekt rozrywkowy, ale przede wszystkim duchowy – mówi Joanna Skoczeń, prezes zarządu VanityStyle

Jeśli chcesz zredukować poziom stresu u swoich pracowników, koniecznie poznaj ofertę programu QlturaProfit. W jego ramach dostępne są jednorazowe, nieimienne kupony, które wymienia się na bilet w kasie kina czy teatru. Pracownicy sami wybierają, który spektakl czy film chcą zobaczyć.

Ten benefit zapewnia dostęp do kin, teatrów, muzeów, ale także parków rozrywki, zoo, papugarni oraz parków tematycznych. To szerokie spektrum możliwości dla każdego.

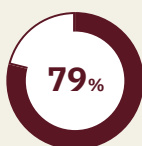
JĘŚLI CHCESZ POZNAĆ SZCZEGÓŁY - ZAPRASZAMY DO KONTAKTU!



CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób, które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

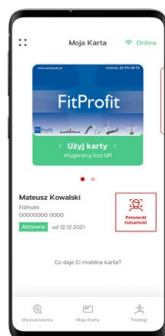


- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle na:



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

