

Jeszcze przed rozpoczęciem pandemii COVID-19 prawie 40% osób dorosłych w USA zgłaszało odczuwaną czasem lub przez cały czas samotność. Osamotnienie i odizolowanie społeczne niesie za sobą cały szereg negatywnych skutków, w tym potęgowanie objawów depresji, stanów lękowych oraz innych chorób psychicznych ([źródło](#)). Zajęcia twórcze mogą pomóc w pogłębieniu związków z innymi osobami, ograniczyć stres i pomóc w zrozumieniu i radzeniu sobie z emocjami ([źródło](#)).

1

Czytanie może wpłynąć na poprawę stanu zdrowia psychicznego i samopoczucia

- Zarówno utwory fikcyjne, jak i literatura faktu o tematyce chorób psychicznych, mogą potwierdzić doświadczenia czytelników zmagających się z problemami zdrowia psychicznego, zmniejszyć poczucie napiętnowania oraz pomóc w wyrobieniu odporności ([źródło](#)). Niektóre z badań wykazały, iż fikcja szczególnie korzystnie wpływa na poziom empatii oraz rozwijania umiejętności społecznych czytelników – może to wpłynąć na poprawę sytuacji w związkach, stanowiących ważne źródło emocjonalnego wsparcia i samopoczucia ([źródło](#)).
- Podejmij działania: Przejrzyj [Listę pozycji do czytania Spaces to Thrive](#) zawierającą tytuły zalecanych pozycji i obejrzyj wirtualną rozmowę ThriveNYC „[Reflections on Mental Health and Writing](#),” („Refleksje na temat zdrowia psychicznego i pisarstwa”) z autorami utworów o tematyce zdrowia psychicznego i chorób psychicznych.

2

Muzyka może pomóc zrelaksować się i poprawić nastrój

- W badaniu przeprowadzonym w 2013 r. stwierdzono, iż muzyka może zredukować napięcie odczuwane podczas stresującej sytuacji lub w kryzysie ([źródło](#)).
- Podejmij działania: Zarejestruj się do korzystania z wirtualnej platformy [Concert in Motion](#) lub [pobierz listę relaksujących utworów](#).

3

Wizualne konstruowanie fabuły o tematyce zdrowia psychicznego i chorób psychicznych – w formie filmu lub sztuki audiowizualnej – może zmniejszyć poczucie osamotnienia

- Osoby zmagające się lub leczące się z problemów zdrowia psychicznego mogą znaleźć ukojenie i inspirację w konstruowaniu fabuły ([źródło](#)). Historie powrotu do zdrowia psychicznego są szczególnie ważne dla osób odizolowanych od społeczeństwa lub nie mających stałego wsparcia ze strony otoczenia ([źródło](#)).
- Podejmij działania: Obejrzyj film z [Festiwalu filmowego Unlonely](#). Ta witryna zawiera tematy do dyskusji oraz ćwiczenia dla każdego filmu pomagające w lepszym zgłębieniu ich tematyki.

4

Pisanie i prowadzenie dziennika może sprzyjać tworzeniu pozytywnych odczuć, takich jak wdzięczność i budowaniu odporności

- Odnotowywanie w dzienniku rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni, wpływa na poprawę samopoczucia psychicznego ([źródło](#)). W badaniu przeprowadzonym po atakach na Nowy Jork 11 września, naukowcy stwierdzili, że przywoływanie po kryzysie pozytywnych emocji, takich jak wdzięczność, zabezpiecza przed objawami depresji ([źródło](#)).
- Podejmij działania: Jeżeli nie masz nawyku prowadzenia dziennika, możesz z łatwością rozpocząć korzystając ze wskazówek fundacji [Foundation for Art and Healing](#).

5

Prace plastyczne mogą zmniejszyć stany lękowe i poczucie osamotnienia

- W jednym z przeprowadzonych badań, malowanie odegrało istotną rolę w zmniejszaniu samotności wśród nastolatków ([źródło](#)). W innym, prace plastyczne wpłynęły na poprawę samopoczucia starszych osób dorosłych ([źródło](#)).
- Podejmij działania: [Rozpocznij wirtualne wyzwanie twórcze](#) w swojej społeczności, aby utrzymywać kontakty nawet w okresie fizycznego dystansowania.