

Еще до начала нынешней пандемии COVID-19 опросы показывали, что почти 40% взрослых в США чувствуют одиночество иногда или постоянно. Одиночество и социальная изоляция могут иметь ряд отрицательных последствий, в том числе ухудшение симптомов депрессии, тревожности и других психических расстройств ([источник](#)). Творческие занятия повышают значимую социальную связь с другими людьми, снижают стресс и помогают людям понимать и контролировать свои эмоции ([источник](#)).

1 Чтение улучшает самочувствие и психическое здоровье

- Чтение художественных и научно-популярных книг о психических расстройствах перекликается с опытом читателя и помогает избавиться от ощущения изолированности и развить психологическую устойчивость ([источник](#)). Исследования показывают, что особенно полезна художественная литература, так как она создает у читателей эмпатию и укрепляет социальные навыки. Это улучшает отношения с людьми — важный источник эмоциональной поддержки и хорошего самочувствия ([источник](#)).
- Действуйте! Читайте рекомендованные книги из [списка книг Spaces to Thrive](#) и смотрите [Reflections on Mental Health and Writing \(Мысли о психическом здоровье и писательстве\)](#) — виртуальную беседу ThriveNYC с авторами, пишущими о психическом здоровье и психических расстройствах.

2 Музыка помогает расслабиться и улучшить настроение

- Исследование, проведенное в 2013 году, показало, что слушание музыки помогает снизить реакцию на стресс при переживании горя или кризисной ситуации ([источник](#)).
- Действуйте! Зарегистрируйтесь для посещения виртуального концерта [Concert in Motion](#) или [скачайте плейлист для релаксации](#).

3 Фильмы и визуальные произведения о психическом здоровье и психических расстройствах ослабляют чувство одиночества

- Люди, страдающие психическим расстройством или выздоравливающие после него, могут находить утешение и вдохновение в рассказах и историях ([источник](#)). Рассказы о восстановлении после психических расстройств особенно важны для людей, находящихся в социальной изоляции или лишенных стабильного круга социальной поддержки ([источник](#)).
- Действуйте! Смотрите фильмы, представленные на фестивале [Unlonely Film Festival](#). Для каждого фильма на сайте опубликованы вопросы для обсуждения и задания, которые помогут лучше понять темы фильма.

4**Литературные занятия и ведение дневника создают положительные эмоции (например, благодарность) и укрепляют психологическую устойчивость**

- Записи в дневнике о том, за что вы чувствуете благодарность, ассоциируются с укреплением психологического самочувствия ([источник](#)). В опросе, проведенном в Нью-Йорке сразу после атак 11 сентября, исследователи выяснили, что положительные эмоции (такие как благодарность) после кризиса защищают людей от развития симптомов депрессии ([источник](#)).
- Действуйте! Если вы не делаете записей в дневнике, вы можете начать вести дневник, используя рекомендации фонда [Foundation for Art and Healing](#).

5**Занятие искусством уменьшает чувство тревожности и одиночества**

- В одном исследовании занятия живописью сыграли важную роль в ослаблении чувства одиночества у подростков ([источник](#)). Другое исследование показало, как занятия искусством помогли улучшить самочувствие у взрослых ([источник](#)).
- Действуйте! [Создайте виртуальный творческий конкурс](#) в вашем сообществе, чтобы сохранять связи в условиях физической удаленности.