

Πιάστε τα χρωματιστά μολύβια για να ηρεμήσει το μυαλό σας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Υπάρχουν σελίδες στο Facebook αφιερωμένες σε ενήλικες που χρωματίζουν ζωγραφιές. Έχει μάλιστα βγει μπλοκ ιχνογραφίας για ενήλικες (coloring book) με θέμα τη δημοφιλή ξένη σειρά Game of Thrones. Τι σημαίνει αυτό;

Πολλοί ενήλικες έχουν ανακαλύψει πως η ιχνογραφία, να γεμίζουν σκίτσα με χρωματιστά μολύβια, τους βοηθάει να χαλαρώσουν, να αποτραβηχτεί το μυαλό από τα προβλήματα της καθημερινότητας. Η τάση μάλιστα έχει φτάσει και στην Ελλάδα αφού εκδοτικοί οίκοι κυκλοφορούν βιβλία με περίτεχνες εικονογραφήσεις που μας καλούν να τις γεμίσουμε με τα αγαπημένα μας χρώματα.

Προφανώς, η ενασχόληση με κάτι που απαιτεί τη συγκέντρωση και την προσοχή

μας λειτουργεί αγχολυτικά, έτσι η μέχρι πρότινος ζωγραφική για παιδιά έχει την ίδια χαλαρωτική επίδραση όπως οι χειροτεχνίες, κέντημα ή το πλέξιμο – ασχολίες που επέστρεψαν δυναμικά και έχουν κερδίσει πολλούς φανατικούς οπαδούς.

Και παρότι δεν υπάρχουν, ακόμη, μελέτες που να εστιάζουν στη συγκεκριμένη ασχολία, το παιχνίδι είναι σημαντικό τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες. Και το γέμισμα μιας εικόνας με χρώματα μπορεί να δρα αγχολυτικά, όπως αναφέρει η Αμερικανίδα τεχνο-θεραπεύτρια Saba Harouni. Τα βιβλία εικονογράφησης δρουν σαν κουμπί επανεκκίνησης για πολλούς ενήλικες που νιώθουν πως τα άγχη και οι απαιτήσεις της καθημερινότητας στραγγίζουν την ενεργητικότητά τους. Η επαναλαμβανόμενη κίνηση μπορεί να είναι καθαρτική για το μυαλό ή ακόμη και να λειτουργεί σαν μια μορφή διαλογισμού. «Δίνετε έτσι στον εγκέφαλό σας λίγο χρόνο και κάτι θετικό στο οποίο μπορεί να εστιάσει, κάνοντας διάλειμμα από τις έγνοιες» λέει η Harouni.

Πηγή: capital.gr