

Art terapija u psihijatriji

Dario Klasan, univ.mag.med.techn.
Osijek, Klinika za psihijatriju
darioklasan1@gmail.com

prof.prim.dr.sc. **Dunja Degmečić**, dr.med.
Osijek, Klinika za psihijatriju
Medicinski fakultet Osijek, Sveučilište
Josipa Juraja Strossmayera u Osijeku
ddegmecic@gmail.com

Sažetak

Umjetnost je kroz povijest bila neraskidivo povezana s ljudskim iskustvom, izražavanjem emocija i unutarnjih stanja. U suvremenom kontekstu, art terapija predstavlja strukturirani psihoterapijski modalitet koji koristi kreativne procese kao sredstvo za istraživanje i izražavanje emocija te promicanje mentalnog zdravlja. Posebno se primjenjuje u radu s osobama koje se suočavaju s različitim psihijatrijskim poremećajima. Iako se art terapija razvila iz različitih teorijskih pravaca, njezina je vrijednost najprepoznatljivija unutar integrativnih psihoterapijskih pristupa koji povezuju kreativnost, terapijski odnos i individualne potrebe pacijenata.

Cilj ovog preglednog rada je prikazati teorijske osnove, terapijske pristupe i kliničku primjenu art terapije u psihijatrijskim ustanovama, s naglaskom na specifične metode, ulogu terapeuta i terapijske učinke na psihičko zdravlje. Metodološki, rad se temelji na pregledu i analizi dostupne znanstvene i stručne literature iz područja psihijatrije, psihoterapije i kreativnih terapija. Literatura je prikupljena pregledom elektroničkih baza podataka, uključujući PubMed, ScienceDirect, APA PsycInfo, Scopus, Hrčak i Google Scholar, uz korištenje ključnih pojmova. Prikaz literature obuhvatio je različite pristupe u art terapiji – psihodinamski, humanistički, psihoedukacijski, sistemski i integrativni – te njihovu primjenu u radu s osobama oboljelima od depresije, shizofrenije, posttraumatskog stresnog poremećaja i intelektualnih teškoća. Kliničke studije pokazale su pozitivne učinke art terapije na emocionalnu ekspresiju, smanjenje simptoma psihičkih poremećaja, bolju socijalnu prilagodbu te opće poboljšanje kvalitete života pacijenata.

Zaključno, art terapija se potvrđuje kao vrijedan psihoterapijski modalitet u psihijatrijskoj praksi, pri čemu ključnu ulogu imaju kompetencije terapeuta i individualizirani pristupi. Daljnja empirijska istraživanja su nužna radi jačanja znanstvene utemeljenosti, primjene i šire dostupnosti art terapije unutar kliničkih okruženja.

Ključne riječi: art terapija, psihijatrija, mentalno zdravlje, kreativnost

Uvod

Britannica (2019) definira umjetnost kao nešto stvoreno maštom i vještinom, često s naglaskom na ljepoti ili izražavanju ideja i osjećaja. To je svjesni izraz vještine i mašte koji se koristi za stvaranje estetskih predmeta, okruženja ili iskustava. Umjetnost može uključivati vizualne medije poput slikarstva, kiparstva, fotografije i crtanja, kao i izvedbene umjetnosti poput glazbe, plesa i kazališta. Svrha umjetnosti može varirati, ali često uključuje istraživanje i izražavanje emocija, ideja ili čak društvenih i političkih komentara.

S obzirom na raznolikost definicija i funkcija umjetnosti, potrebno je jasno definirati tematski okvir ovoga rada unutar područja vizualnih umjetničkih izraza. U tom kontekstu, fokus će biti isključivo na vizualnim umjetničkim djelima koja uključuju medije poput crteža, slikarstva, kolaža, skulpture i kombiniranih tehnika, a koja se primjenjuju u art terapiji unutar psihijatrijske prakse. Unatoč dugoj tradiciji teorijskih promišljanja o umjetnosti, u suvremenoj literaturi ne postoji jedinstvena, univerzalno prihva-

ćena definicija umjetničkih djela (Law, Karulkar & Broadbent, 2021). Beardsley (1983) definira umjetničko djelo kao nešto proizvedeno s namjerom da mu se da sposobnost zadovoljenja estetskog interesa. Schlesinger (1979) umjetničko djelo opisuje kao artefakt koji pod standardnim uvjetima pruža svom promatraču estetsko iskustvo, a prema Lindu (1992) svaki kreativni aranžman koji uključuje jedan ili više medija može se smatrati umjetničkim djelom, čija je glavna funkcija prenošenje estetski značajnog sadržaja.

Uzimajući u obzir raznolikost teorijskih pristupa, može se zaključiti da je umjetničko djelo kompleksan fenomen čija se definicija mijenja ovisno o estetskim, funkcionalnim i kontekstualnim čimbenicima. Polazeći od razumijevanja umjetnosti i umjetničkog djela kao sredstava izražavanja, komunikacije i interpretacije unutarnjih iskustava, logičan je korak usmjeriti se na njihovu primjenu u terapijskim modelima, osobito unutar psihijatrijske prakse gdje vizualna umjet-

nost može poslužiti kao vrijedan alat u procesu liječenja, samorazumijevanja i emocionalne integracije.

Umjetnost i psihijatrija dijele složen i promjenjiv odnos. Iako se umjetnost u početku koristila kao dijagnostički alat u psihijatriji, sve je više prepoznata po svojim terapijskim i društvenim koristima. Obje discipline istražuju ljudsko iskustvo, uključujući subjektivna stanja, svijest i ekstremne emocije, nudeći vrijedne uvide u mentalno zdravlje. (Bloch, 2005; Sukhanova, 2013). Postoji duboka povezanost između umjetnosti i mentalnog zdravlja, pri čemu umjetnički izraz može poslužiti kao značajan alat u suočavanju s mentalnim poremećajima i njihovim izražavanjem. Art terapija koristi kreativne procese kao oblik psihoterapijskog pristupa s ciljem ublažavanja simptoma, poboljšanja emocionalnog funkcioniranja i općeg psihičkog blagostanja. Prema navodima American Psychiatric Association - APA (2023), ovakav oblik terapije pruža pojedincima mogućnost da kroz umjetnost izraze svoja emocionalna stanja i životna iskustva.

Osim navedenoga, art terapija se u širem kontekstu, prema American Art Therapy Association - AATA (2022), koristi za smanjenje sukoba i stresa, poboljšanje kognitivnih funkcija, poticanje samopoštovanja te razvoj emocionalne otpornosti i socijalnih vještina, pri čemu se angažiraju um, tijelo i duh na načine koji nadilaze mogućnosti verbalne komunikacije. Prema navodima AATA, art te-

rapija se definira kao integrativna profesija u području mentalnog zdravlja i humanitarnih usluga koja pojedincima pomaže kroz aktivno stvaranje umjetnosti i sudjelovanje u kreativnom procesu unutar psihoterapijskog okruženja.

Metodologija

Ovaj rad ima karakter preglednog rada te se temelji na analizi dostupne znanstvene i stručne literature iz područja art terapije i psihijatrije.

Cilj ovog rada jest pružiti sustavan prikaz teorijskih temelja, terapijskih pristupa i kliničke primjene art terapije u psihijatrijskim ustanovama. Kroz analizu relevantne literature, rad nastoji istaknuti ulogu art terapeuta, specifične metode i intervencije koje se koriste u radu s psihijatrijskim pacijentima te potencijalne učinke art terapije na psihičko zdravlje, emocionalnu obradu i rehabilitaciju osoba s psihijatrijskim poremećajima. Osim toga, rad nastoji pridonijeti boljem razumijevanju art terapije kao učinkovite psihoterapijske metode unutar suvremene psihijatrijske prakse.

Literatura je prikupljena sustavnim pretraživanjem elektroničkih baza podataka, uključujući PubMed, ScienceDirect, APA PsycInfo, Scopus, Hrčak i Google Scholar, uz korištenje ključnih pojmova: art therapy, psychiatry, mental health, art psychotherapy, creativity. Uključeni su radovi objavljeni na hrvatskom i engles-

kom jeziku u razdoblju od 2010. do 2024. godine, a pojedini raniji radovi uključeni su zbog njihove teorijske važnosti.

Kriteriji uključenja bili su: (1) empirijski i teorijski radovi koji se bave primjenom art terapije u psihijatriji, (2) istraživanja koja uključuju odraslu, adolescentnu i pedijatrijsku populaciju s psihijatrijskim dijagnozama, (3) radovi dostupni u cjelovitom tekstu. Isključeni su radovi koji se bave primjenom art terapije kod primarno tjelesnih bolesti, kao i oni koji nisu sadržavali jasno definirane metodološke postupke.

Literatura je analizirana kvalitativnim pristupom, s naglaskom na identifikaciju ključnih terapijskih koristi, izazova u provedbi i specifičnosti primjene art terapije u pojedinim dijagnostičkim kategorijama. Interpretacija je vođena kritičko-komparativnim pristupom u cilju sinteze relevantnih spoznaja.

Prikaz teme

Art terapeuti u psihijatrijskim ustanovama

Na temelju prethodno iznesenih pojmova i definicija vezanih uz umjetnost, njezinu povezanost s mentalnim zdravljem te osnovna načela art terapije, sljedeći korak je usmjeravanje na njezinu primjenu u okviru psihijatrijskih ustanova, koje predstavljaju specifičan, složen i izazovan kontekst za terapijski rad.

Boravak u bolnici često je izvor stresa i tjeskobe, pri čemu art terapija može poslužiti kao učinkovit psihoterapijski alat u ublažavanju psihosocijalnih teškoća koje nerijetko ostaju neprepoznate u kliničkom kontekstu. Kroz kreativni proces, art terapeuti potiču izražavanje potisnutih emocija, ali i olakšavaju proces emocionalnog i tjelesnog oporavka.

Likovni izraz omogućuje pacijentima vizualnu artikulaciju nesvjesnih sadržaja, često putem metafore, čime se stvara prostor za dublje razumijevanje unutarnjih stanja. Ovakav pristup može djelovati manje invazivno, osobito za one pacijente koji svoje teškoće ne doživljavaju kao primarno psihološke, ali ipak imaju potrebu za emocionalnom podrškom (Shella, 2018).

Pristupi i ciljevi art terapeuta u zdravstvenim ustanovama uvelike ovise o specifičnom kontekstu njihova rada, a terapijska praksa najčešće se definira unutar određenih teorijskih okvira – uključujući psihodinamski, humanistički, psihoedukativni, sistemski, integrativni i eklektični pristup. Osim tih formalnih orijentacija, izražene su i individualne razlike među terapeutima u pogledu njihovih osobnih afiniteta i metoda rada. Primjerice, neki terapeuti naglasak stavljaju na promatračku ulogu i svjedočenje unutarnjem procesu samoprepoznavanja kod pacijenata, dok drugi pristupaju intervencionistički s ciljem poticanja novih uvida i značenja. Treći, pak, usmjerenje temelje na stvara-

nju odnosa povjerenja i sigurnosti, ili na aktiviranju različitih dimenzija ljudskog iskustva – od osjetilno-motoričke, preko kognitivne i emocionalne, do duhovne i socijalne razine (Van Lith, 2016).

Umjetnost se u terapijskoj praksi često promatra kao sredstvo koje omogućuje sigurnu introspektivnu obradu snažnih emocionalnih iskustava, upravo zbog svoje neizravne prirode. Primjena umjetnosti u art terapiji uvelike ovisi o teorijskom i psihološkom usmjerenju terapeuta, što se osobito očituje u kliničkom kontekstu. Tako se, primjerice, unutar psihodinamskih pristupa umjetnički izričaj koristi za pristupanje nesvjesnim sadržajima, razvoj adaptivnih obrambenih mehanizama te razradu međuljudskih odnosa. Fenomenološki pristup, nasuprot tome, fokusira se na autentično izražavanje sebstva i subjektivno značenje koje pacijent pripisuje vlastitom radu. Umjetnost može služiti i kao dijagnostičko sredstvo za procjenu emocionalnih stanja ili kognitivnih sposobnosti, pružajući terapeutu funkcionalne i dinamičke uvide. Neovisno o pristupu, svaki oblik terapijskog korištenja umjetnosti otvara mogućnost dubljeg razumijevanja pacijentovih iskustava i emocija te potiče dijalog o samom kreativnom procesu i njegovim sadržajima (Shalev i sur., 2025). U okviru psihijatrijske prakse, art terapija se koristi kao terapijski pristup u tretmanu različitih psihičkih stanja, uključujući depresiju, shizofreniju, posttraumatski stresni poremećaj te intelektualne teš-

koće. Proces terapije temelji se na primjeni raznovrsnih kreativnih metoda koje omogućuju pojedincima razvijanje vlastitog umjetničkog izraza, čime se potiče introspektivno povezivanje s unutarnjim svijetom. U art psihoterapiji, osim samog procesa stvaranja, likovni materijali predstavljaju ključan element terapijskog odnosa jer otvaraju dodatni komunikacijski prostor koji omogućuje dublji uvid u psihičko stanje pacijenta. Terapeut pritom više ne predstavlja jednog nositelja terapijskog djelovanja – likovni materijali također služe kao posrednici kroz koje pacijent izražava osjećaje i misli koje često ostaju izvan dosega verbalne ekspresije. Takav pristup ne samo da pridonosi uspostavi i produbljenu terapijskog odnosa između terapeuta i pacijenta, već i aktivno podupire rehabilitacijski proces kroz iskustveno izražavanje i simboličku obradu psiholoških sadržaja. (Gatta i sur., 2014; Hilbuch i sur., 2016).

Art terapeuti imaju odgovornu i strukturiranu ulogu u planiranju terapijskih susreta s ciljem postizanja jasno definiranih terapijskih ishoda. Kroz promišljen odabir likovnih materijala i intervencijskih tehnika, terapeuti osmišljavaju individualizirane pristupe koji potiču osobni razvoj pacijenata. Ovakav kreativni proces pridonosi unaprjeđenju samosvijesti, smanjenju razine stresa, obradi traumatskih iskustava, kao i poboljšanju kognitivnih i neurosenzornih funkcija. Uz to, art terapija potiče kva-

litetnije međuljudske odnose i pridonosi osjećaju osobnog ispunjenja, čime postaje integralni dio sveobuhvatne rehabilitacije osoba s psihičkim poteškoćama (Shukla i sur., 2022).

Primjena art terapije u psihijatriji

Primjena art terapije kod depresivnih poremećaja

Depresija je čest, iscrpljujući i potencijalno smrtonosan poremećaj (Stringaris, 2017). Depresija se može manifestirati kao samostalni poremećaj, ali i kao simptom ili sindrom unutar šireg spektra psihijatrijskih stanja. Na razini simptoma riječ je o patološkom raspoloženju koje se po intenzitetu i kvaliteti značajno razlikuje od uobičajene tuge. Kada je riječ o sindromu, depresija uključuje kompleksnu kombinaciju psihičkih, psihomotornih i somatskih znakova, koji se mogu izražavati u različitim oblicima i stupnjevima težine. Najčešći klinički znakovi uključuju trajno sniženo raspoloženje, gubitak interesa za aktivnosti koje su prethodno pružale zadovoljstvo (anhedonija), izraženi umor, psihomotorno usporenje, suicidalne ideacije, poremećaje spavanja i apetita, osjećaj krivnje, samookrivljavanje te sniženo samopoštovanje (Karlović, 2017). U stručnoj i znanstvenoj literaturi već dulje vrijeme postoji uvjerenje o postojanju povezanosti između kreativnosti i depresije. Ovo mišljenje dijelom proizlazi iz povijesnih prikaza iznimno kreativnih

pojedinaца koji su istovremeno patili od depresivnih poremećaja, što dodatno pridonosi uvriježenoj predodžbi o kreativnosti kao fenomenu povezanom s iskustvom emocionalne patnje (Lam & Saunders, 2024). Od davnina, simboličko izražavanje emocija i misli predstavlja jedan od temeljnih načina na koji čovjek pokušava razumjeti sebe i svijet oko sebe, osobito u suočavanju s egzistencijalnim pitanjima. U kontekstu depresije, ovakav način mišljenja može pomoći pacijentima u izlasku iz ograničene, negativno obojene percepcije stvarnosti, potičući ih na šire i dublje razmatranje vlastitih iskustava. Kroz povijest, umjetnici su koristili kreativni proces ne samo za izražavanje i razumijevanje vlastitih stanja, već i za transformaciju emocija u kreativni oblik. Kreativnost, sama po sebi, zahijeva aktivno uključivanje kognitivnih, emocionalnih i voljnih kapaciteta pojedinca, čineći je snažnim sredstvom u terapijskom kontekstu (Blomdahl, 2013). Nadalje, pojedina istraživanja sugeriraju postojanje značajne povezanosti između kreativnog izraza i poremećaja raspoloženja, posebice kod osoba s izraženim afektivnim fluktuacijama, što dodatno potvrđuje teoriju o povezanosti emocionalne disregulacije i umjetničke produkcije (Andreasen, 2008).

Unutar psihijatrijskih i psiholoških disciplina, crteži i slike oduvijek su prepoznati kao korisne komponente terapijskih procesa (Al-Rasheed & Al-

Rasheed, 2023). Art terapija, kao oblik integrativne psihoterapijske intervencije, omogućuje pristup različitim aspektima depresivnog raspoloženja – biološkim, psihodinamskim i kognitivnim – čime se otvara prostor za složeniji i dublji terapijski rad s ciljem postizanja dugoročnih i sveobuhvatnijih terapijskih učinaka.

Unutar tog okvira, terapija slikanjem posebno se ističe kao specifična metoda koja potiče izražavanje emocija i unutarnjih stanja putem vizualne kreacije. Vođeni proces crtanja i slikanja – kroz igru boja i oblika – nije usmjeren na usavršavanje likovne vještine, već omogućava sudionicima introspektivno istraživanje vlastite emocionalnosti. Dosadašnja istraživanja pokazala su da ovakav pristup može dovesti do smanjenja simptoma depresije, tjeskobe i kroničnog umora. Tijekom terapijskog procesa, pacijenti često pronalaze prostor za emocionalno rasterećenje, što pridonosi boljem samorazumijevanju i procesu psihološkog ozdravljenja (Xian, 2024).

Istraživanja također pokazuju da iskustvo sudjelovanja u likovnom stvaralaštvu može imati duboko ispunjavajući i ohrabrujući učinak na osobe koje se suočavaju sa simptomima depresije. Osjećaj zadovoljstva koji proizlazi iz kreativnog izražavanja posredno unaprjeđuje i opću kvalitetu života. Takvi nalazi dodatno potvrđuju vrijednost art terapije kao učinkovite psihoterapijske intervencije (Ilali i sur., 2019).

Primjena art terapije kod shizofrenije

Shizofrenija predstavlja kronični psihotični poremećaj koji obilježava prisutnost pozitivnih simptoma poput deluzija, halucinacija, dezorganiziranog govora i izraženih poremećaja u ponašanju, kao i negativnih simptoma, uključujući emocionalnu tupost, siromaštvo govora (alogiju) te gubitak volje i motivacije (avoliciju) (Singh & Chaudhuri, 2014). Iako su dostupni brojni tretmani utemeljeni na dokazima koji mogu ublažiti simptome shizofrenije, kod mnogih bolesnika perzistiraju kronične teškoće u socijalnom i radnom funkcioniranju.

Empirijska istraživanja ukazuju na to da su ti deficiti često povezani s poremećajem širokog spektra emocionalnih i motivacijskih kapaciteta (Cohen i sur., 2010). Dijagnoza shizofrenije danas se primarno temelji na prisutnosti kliničkih simptoma, no zbog izrazite heterogenosti ovog poremećaja, proces dijagnostike i diferencijacije predstavlja značajan izazov u psihijatrijskoj praksi (Zhang i sur., 2023). Većina osoba oboljelih od shizofrenije tijekom vremena doživi višestruke relapse te epizode povremenog pogoršanja simptoma. Iako su antipsihotici temelj farmakološkog liječenja shizofrenije, sve veći broj istraživanja ukazuje na potencijalne koristi dodatnih terapijskih pristupa, među kojima se ističe art terapija. Kao oblik nefarmakološke komplementarne intervencije, art terapija se sve češće koristi kao pomoćna metoda uz standar-

dizirani psihijatrijski tretman, s ciljem unaprjeđenja psihosocijalnog funkcioniranja pacijenata (Luo i sur., 2022).

Kod osoba sa shizofrenijom često su prisutne izražene poteškoće u verbalnoj komunikaciji, koje se očituju kroz neuobičajene obrasce govorne produkcije. Ovi poremećaji mogu uključivati nagle promjene, od pretjerane verbalizacije (verbalna presija) do znatnog osiromašenja govora (alogija), što je povezano s jezičnim deficitima karakterističnima za ovu dijagnozu. Ove komunikacijske teškoće mogu značajno otežati uspostavljanje terapijskog odnosa i učinkovitog tretmana, osobito u psihoterapijskim pristupima koji se oslanjaju na verbalnu ekspresiju i narativ (Rubinstein, 2008).

Posebna vrijednost art terapije ogleda se u mogućnosti uspostavljanja komunikacije, kako na svjesnoj tako i na pred-svjesnoj razini, bez potrebe za verbalnim izražavanjem koje kod psihijatrijskih pacijenata često može biti doživljeno kao previše invazivno ili zahtjevno. Ova karakteristika osobito dolazi do izražaja kod osoba oboljelih od shizofrenije, kod kojih odnos, na način koji verbalni terapijski pristupi pretpostavljaju, često ne može biti ostvaren.

Kroz proces stvaranja pacijent razvija doživljaj postojanja u svijetu i mogućnost simboličkog ostavljanja vlastitog traga, čime se potiče formiranje identiteta koji nadilazi onaj definiran bolešću. Terapeutovo bezuvjetno prihvatanje izraže-

nog sadržaja dodatno pridonosi osjećaju prihvaćenosti i pripadnosti. Istodobno, pacijent jača osjećaj autonomije i kontrole samostalnim biranjem likovnog materijala te odlučivanjem o razini uključivanja drugih u vlastiti kreativni proces (Ivanović i sur., 2013).

Postoji povezanost između kreativnosti i shizofrenije koja je prepoznata još od antičkih vremena. Različita dostupna istraživanja sugeriraju da određeni psihološki aspekti koji prate shizofreniju, poput sklonosti originalnim i nekonvencionalnim mislima, mogu pridonijeti razvoju kreativnog mišljenja. Iako mnoge ideje osoba sa shizofrenijom mogu biti neobične, upravo ta sposobnost generiranja novih asocijacija zadovoljava jedan od ključnih kriterija kreativnosti – originalnost. Međutim, presudna razlika između originalnosti i psihopatologije leži u sposobnosti selekcije i strukturiranja ideja. Kreativna osoba uspijeva organizirati i funkcionalno integrirati mnoštvo misli, dok kod osoba sa shizofrenijom ta sposobnost često izostaje (Degmečić, 2018). Postoje druga istraživanja koja pokazuju da vizualna art terapija može imati pozitivan učinak na ublažavanje, kako pozitivnih tako i negativnih, simptoma kod osoba sa shizofrenijom, uključujući i komorbidne simptome depresije i anksioznosti upravo kroz poticanje kreativnog izražavanja. Posebno je zapaženo da dulje trajanje tjednih sesija može značajnije pridonijeti ublažavanju pozitivnih simptoma.

Također, art terapija se pokazala posebno korisnom u radu sa ženama oboljelima od shizofrenije, gdje doprinosi smanjenju negativnih simptoma i anksioznosti. Različiti izražajni oblici, poput slikanja, izrade rukotvorina te kombinacija slikarstva i kaligrafije, demonstriraju terapijsku učinkovitost unutar vizualno-kreativnog okvira (Du i sur., 2024). U kontekstu skrbi za osobe sa shizofrenijom, procjena razine socijalnog funkcioniranja i kvalitete života predstavlja ključan aspekt terapijskog pristupa. Dostupni nalazi upućuju na to da art terapija može značajno pridonijeti poboljšanju kvalitete života i socijalne uključenosti oboljelih, čime se naglašava potreba za dodatnim istraživanjima koja bi osigurala njezinu širu integraciju u kliničku praksu (Cataldas i sur., 2025).

Primjena art terapije kod posttraumatskog stresnog poremećaja
Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) je psihički poremećaj koji se razvija kao posljedica izloženosti iznimno traumatičnim ili ugrožavajućim događajima. Klinička slika obuhvaća simptome poput ponavljajućih i uznemirujućih sjećanja na događaj, pojačane budnosti (hipervigilnosti), noćnih mora te emocionalne otupjelosti. Poremećaj se može javiti nakon različitih oblika trauma, uključujući prometne nesreće, fizičke ili seksualne napade te borbena iskustva u ratnim okolnostima (Moini i sur., 2021).

U svojoj kroničnoj formi, PTSP često dovodi do razvoja depresije, anksioznih poremećaja te zlorabe psihoaktivnih tvari. Poremećaji prilagodbe predstavljaju pretjerane emocionalne i/ili bihevioralne reakcije na stresne životne okolnosti, zbog čega se ponekad nazivaju i situacijskom depresijom. Takvi poremećaji mogu uzrokovati značajne teškoće u socijalnom, profesionalnom ili obrazovnom funkcioniranju (Moini i sur., 2024).

Psihološka trauma može značajno narušiti kreativne potencijale pojedinca, preventivno djelujući na osjećaj autentičnosti, sposobnost izražavanja ranjivosti, povjerenje, strast i spontanost. Nasljeđe traume često rezultira gubitkom osobne inicijative, znatizelje, volje za istraživanjem i spremnosti na predano uključivanje u vlastite aktivnosti. Trauma u ovom kontekstu narušava emocionalni prostor nužan za kreativno izražavanje, ograničavajući tako slobodu unutarnjeg izraza i kapacitet za stvaralački proces (Holtz, 2021).

Prema zapažanjima autorice Long (2022), traumatska iskustva mogu značajno narušiti osjećaj nade. Trauma može dovesti do narušavanja temeljnih uvjerenja o osobnoj sigurnosti i kontroli, što rezultira time da pojedinci preusmjere fokus s osobnog razvoja na ponovno uspostavljanje osjećaja sigurnosti. Ipak, Long naglašava da postoje ohrabrujući dokazi koji ukazuju na to da nada može igrati ključnu ulogu u jačanju otpornosti i procesu oporavka od trauma.

Appleton (2001) ističe kako se nada može ponovno probuditi kroz stvaralačke procese unutar art terapije. Autor u svom radu prikazuje primjer u kojem je čin slikanja omogućio osobi u stanju bespomoćnosti i frustracije da iz pasivnosti prijeđe u aktivno izražavanje, čime se otvara prostor za emocionalno olakšanje i osjećaj da je kriza nadvladana. Kroz umjetnički rad, negativna iskustva bivaju transformirana, a proces stvaranja postaje izvor nade i unutarnje snage.

Kada se nada svjesno i konstruktivno potiče unutar art terapijskog procesa, ona može djelovati kao katalizator osob-nog rasta i promjene. Art terapeut pritom aktivno njeguje nadu kao sastavni element terapijskog odnosa, koristeći kreativni proces za poticanje pozitivnih emocija poput nade i osjećaja povezanosti. Naglasak na nadu ne predstavlja preduvjet za terapiju, već se pacijentu pruža kao vrijednost tijekom terapijskog susreta. Kroz psihoterapijski rad, pacijenti usvajaju nove načine interpretacije i reagiranja na životne okolnosti, što izravno pridonosi jačanju njihove sposobnosti da dožive i zadrže osjećaj nade (Niloofar, 2024).

S obzirom na to da se traumatska iskustva često pohranjuju u sjećanje u obliku vizualnih slika, zvukova i mirisa, art terapija se pokazuje kao terapijski modalitet koji odgovara osjetilnoj prirodi traumatske pohrane. Kroz vođeni kreativni proces unutar psihoterapijskog odnosa, koji strukturira art terapeut, osobe mo-

gu prepoznati, eksternalizirati i obraditi vlastite psihološke teškoće, čime se omogućuje dublji uvid i emocionalna prerada traumatskih sadržaja (Malhotra i sur., 2024).

Kreativne terapije pokazale su se korisnima u ublažavanju simptoma depresije i trauma, uključujući aleksitimiju, disocijaciju, anksioznost, noćne more i poremećaje spavanja. Također, ističu se pozitivni učinci ovih terapija u pogledu jačanja emocionalne regulacije, poboljšanja interpersonalnih odnosa te stvaranja pozitivnije slike o vlastitom tijelu (Schouten i sur., 2014).

Primjena art terapije kod osoba s intelektualnim teškoćama

Prema definiciji American Psychiatric Association (2013), intelektualna teškoća predstavlja razvojni poremećaj koji se očituje u ranom životnom razdoblju, a obilježen je značajnim ograničenjima u intelektualnom funkcioniranju te u adaptivnim sposobnostima unutar konceptualne, socijalne i praktične domene.

U novije vrijeme naglasak se stavlja na uključivanje osoba s intelektualnim teškoćama u zajednicu radi poboljšanja kvalitete njihova života. Unatoč tome, osobe s intelektualnim poteškoćama i dalje se suočavaju s emocionalnim i mentalnim poteškoćama. Novija istraživanja potvrđuju da osobe s intelektualnim teškoćama mogu sudjelovati u određenim psihodinamskim terapijskim pristupima.

Art terapija, kao jedan od tih pristupa, pruža prostor za neverbalno izražavanje unutarnjih sadržaja putem kreativnih medija, što se pokazalo korisnim u radu s osobama s intelektualnim teškoćama. Uspješna terapija zahtijeva individualiziran pristup, fleksibilnost terapeuta i prihvaćanje osobe u cjelini. I najmanji terapijski pomaci mogu imati dubok utjecaj na poboljšanje emocionalnog i socijalnog funkcioniranja osobe (Shir i sur., 2024).

Prema nalazima studije koju su proveli Hackett i sur. (2020) interpersonalna art psihoterapija dovodi do značajnog smanjenja opaženog agresivnog ponašanja i emocionalne nelagode povezane s mentalnim simptomima kod odraslih osoba s intelektualnim teškoćama. Nadalje, rezultati istraživanja koje su proveli Ho i sur. (2020) ukazuju na to da njihov program Expressive arts-based intervention (EABI) može predstavljati izvediv i učinkovit pristup u radu s osobama s intelektualnim teškoćama.

EABI program pokazao je potencijal u povećanju emocionalne svjesnosti sudionika, poticanju izražavanja emocija te poboljšanju njihova ponašajnog funkcioniranja. Nakon provedenih intervencija, sudionici su u svojim crtežima koristili više boja, što je u skladu s obrascima uočenima u radovima osoba bez intelektualnih teškoća iz ranijih studija. Integracija kvantitativnih i kvalitativnih podataka iz intervjua potvrđuje da navedeni program može pozitivno utjecati

na emocionalnu dobrobit osoba s intelektualnim teškoćama.

Rasprava

Cilj ovog preglednog rada bio je sustavno prikazati teorijske temelje, terapijske pristupe i kliničku primjenu art terapije u psihijatrijskim ustanovama, s posebnim naglaskom na ulogu terapeuta, korištene metode i terapijske učinke na psihičko zdravlje pacijenata. Analiza relevantne literature potvrdila je da art terapija predstavlja vrijedan i učinkovit dodatak klasičnim psihoterapijskim metodama unutar suvremene psihijatrijske prakse.

Art terapija polazi iz različitih teorijskih okvira koji uključuju psihodinamski, humanistički, psihoedukacijski, sistemski i integrativni pristup (Rubin, 2012). Psihodinamski model kreativnih terapija temelji se na procesima projekcije, transformacije i internalizacije. Kroz umjetničko stvaranje osobe izražavaju nesvjesne aspekte vlastite psihe koje potom mogu preoblikovati i emocionalno proraditi, pri čemu završna faza obuhvaća njihovu reintegraciju u osobni psihološki okvir (Johnson, 1998; Gerge i sur., 2019; Graham-Pole, 2002).

U kontekstu art terapije važno je istaknuti i doprinos humanističkih pristupa psihoterapiji, koji naglašavaju holistički odnos prema osobi. Umjesto usmjerenosti isključivo na simptome ili ponašanja, terapeut pristupa klijentu kao cjelovitom

biću s urođenim potencijalom za rast i promjenu. Brojna istraživanja potvrđuju da su terapije usmjerene na osobu i iskustvo jednako učinkovite kao i drugi terapijski pristupi, uključujući kognitivno-bihevioralne terapije, te da mogu biti korisne za širok raspon psiholoških poteškoća (Hlavek & Felwisch, 2022; Malchiodi, 2022; Joseph, 2008).

Psihoedukacija u art terapiji uključuje korištenje procesa stvaranja umjetnosti za pružanje edukativnog sadržaja, pomažući pri tome boljem razumijevanju određenih mentalnih zdravstvenih stanja i razvijanju strategija suočavanja (Marshall-Tierney, 2021).

Integrativna art terapija, slično humanističkim pristupima, temelji se na fleksibilnosti i prilagodbi, spajajući različite terapijske modele i umjetničke medije kako bi se odgovorilo na specifične potrebe pojedinca. Saikia & Deuri (2024) navode kako se integrativna art terapija sve češće pozicionira kao ključna sastavnica psihosocijalnih intervencija usmjerenih na ublažavanje emocionalnih i ponašajnih poteškoća.

Sumirajući navedeno, teorijski okviri art terapije oslanjaju se na integraciju različitih pristupa, pri čemu se posebna važnost pridaje holističkom sagledavanju osobe, fleksibilnosti metoda i aktivnom uključivanju pacijenata u proces stvaranja. Ovaj širok terapijski okvir omogućuje prilagodbu art terapije individualnim potrebama, čineći je vrijednim terapij-

skim alatom u radu s osobama koje se suočavaju s psihijatrijskim poteškoćama. Na tim temeljima razvijaju se konkretni klinički pristupi art terapiji, koji omogućuju primjenu ovih načela u svakodnevnoj psihijatrijskoj praksi. Razvoj terapijskih intervencija predstavlja složen proces tijekom kojega terapeuti, uključujući art terapeute, osmišljavaju ciljana djelovanja kako bi što učinkovitiije odgovorili na individualne potrebe pojedinca. Svrha ovih intervencija je poticanje pozitivnih promjena na ponašajnoj, kognitivnoj i emocionalnoj razini, s ciljem unapređenja psihičkog i tjelesnog zdravlja te opće kvalitete života. Intervencije koje provode art terapeuti usmjerene su na jačanje kognitivnih i senzomotornih funkcija, izgradnju samopoštovanja, razvoj samosvijesti, emocionalne otpornosti i uvida, te na poboljšanje socijalnih vještina i rješavanje unutarnjih sukoba i emocionalnih poteškoća. Art terapeuti kroz specifične metode ciljaju na unaprjeđenje kvalitete života, povećanje suradljivosti u terapiji, osvješćivanje i izražavanje emocija, bolju komunikaciju i jačanje pozitivne slike o sebi. Prema modelu ekspresivnog terapijskog kontinuuma, intervencije art terapije obuhvaćaju tri ključna područja: kinestetičko-senzorno, afektivno-perceptivno i kognitivno-simboličko, čime se osigurava cjelovit pristup individualnim terapijskim potrebama (Czarnski-Cohen & Weihs, 2023; Trably i sur., 2024).

Klinička primjena art terapije koristi proces umjetničkog stvaranja kao primarni način izražavanja i komunikacije unutar strukturiranog, terapijskog konteksta. Art psihoterapija pod vodstvom art terapeuta, istražuje misli, osjećaje i iskustva pojedinaca.

Ciasca i sur. (2018) navode kako se art terapija, primijenjena kao komplementarna metoda, pokazala učinkovitom u smanjenju simptoma depresije i anksioznosti kod starijih žena s dijagnozom depresivnog poremećaja. Slične rezultate bilježe i drugi autori koji su istraživali primjenu art terapije kod osoba s depresivnim poremećajem (Xu i sur., 2024; Yin i sur., 2023; Jenabi i sur., 2022). Klinička primjena art terapije kod osoba sa shizofrenijom također pokazuje pozitivne rezultate. Uta-Akhan i sur. (2023) u rezultatima svoje studije naglašavaju pozitivan doprinos art terapije kliničkim ishodima kod osoba sa shizofrenijom, posebno kada se primjenjuje u kombinaciji s farmakoterapijom. Sarandöl i sur. (2024) ističu kako je primjena art terapije dovela do poboljšanja negativnih simptoma te do unapređenja socijalne i kognitivne funkcionalnosti kod osoba sa shizofrenijom. Slični pozitivni rezultati potvrđeni su i u drugim istraživanjima provedenima na populaciji osoba sa shizofrenijom (Richardson i sur., 2007; Teglbjaerg, 2011).

Klinička primjena art terapije u radu s osobama oboljelima od posttraumatskog stresnog poremećaja pokazuje razno-

ke terapijske učinke. Nalazi istraživanja Campbell i sur. (2016) ukazuju na mogući doprinos kombinacije art terapije s kognitivnom terapijom učinkovitijoj obradi traumatskih iskustava. Sudionici, veterani s iskustvom PTSP-a, istaknuli su art terapiju kao vrijedan dio terapijskog procesa jer im je omogućila stvaranje sigurne distance prema traumatskim sadržajima, olakšala prisjećanje te povećala dostupnost vlastitim emocionalnim doživljajima. Rezultati istraživanja Schnitzera i sur. (2021) upućuju na to da određeni broj osoba s posttraumatskim stresnim poremećajem može imati koristi od art terapije, pri čemu su pozitivni učinci zabilježeni u većini skupina simptoma karakterističnih za PTSP.

Ovi nalazi dodatno su potvrđeni meta-analizom Wanga i sur. (2025) koja je pokazala značajno smanjenje simptoma PTSP-a nakon primjene terapije kreativnim umjetnostima. Klinička primjena art terapije u ovom području stoga predstavlja vrijedan terapijski resurs, osobito kada se koristi kao dio šireg multimodalnog pristupa liječenju trauma.

Art terapija predstavlja vrijedan terapijski pristup u radu s osobama s intelektualnim teškoćama, ponajprije zbog svog doprinosa razvoju komunikacijskih vještina, emocionalne regulacije, smanjenju anksioznosti te poboljšanju pažnje i socijalnih interakcija. Kroz kreativni izraz omogućuje se sigurnije izražavanje emocija i misli, čime se pozitivno utječe na psihičko zdravlje i kvalitetu života ove populacije.

Prema istraživanju Adebayo i Adeife (2023), utvrđeno je kako provedba art terapije ima značajan pozitivan utjecaj na poboljšanje pažnje kod djece s intelektualnim teškoćama. Rezultati studije jasno potvrđuju učinkovitost ove terapijske metode u poticanju i održavanju pažnje kod navedene populacije. Wright (2023) opisuje iskustva s provođenjem šestotjednog programa art terapije kod odrasle osobe s autizmom, intelektualnim teškoćama, anksioznošću i poremećajem senzorne obrade. Rezultati istraživanja ukazuju na značajnu ulogu koju art terapija može imati u razvoju komunikacijskih vještina i usvajanju strategija emocionalne regulacije. Korištenje humora i spontanijih elemenata u procesu dodatno je pridonijelo pozitivnim ishodima. Osim toga, art terapija se pokazala korisnom u smanjenju sklonosti izbjegavajućim obrascima suočavanja i potiskivanju emocija, koji često dovode do povećane anksioznosti i vanjsko usmjerenog ponašanja prema drugima. Ovi nalazi naglašavaju potrebu za daljnjim istraživanjem učinaka art terapije kod osoba s autizmom i intelektualnim teškoćama.

S obzirom na raznolikost terapijskih pristupa i dokazane kliničke koristi, art terapija se potvrđuje kao učinkovit i vrijedan terapijski resurs u psihijatrijskoj praksi, pri čemu upravo kompetencije i ciljne intervencije art terapeuta imaju ključnu ulogu u oblikovanju individualiziranih terapijskih procesa usmje-

renih na unaprjeđenje psihičkog zdravlja i kvalitete života pacijenata.

Zaključak

Art terapija se, na temelju pregleda relevantne literature, potvrđuje kao djelotvoran psihoterapijski pristup unutar psihijatrijske prakse. Integracijom psihodinamskih, humanističkih, psihoedukacijskih, sistemskih i integrativnih elemenata, ovaj oblik terapije pruža fleksibilan okvir prilagođen individualnim potrebama pacijenata. Klinički rezultati ukazuju na pozitivne učinke art terapije u radu s osobama koje boluju od depresije, shizofrenije, posttraumatskog stresnog poremećaja te intelektualnih teškoća, posebno u području emocionalne ekspresije, smanjenja simptoma i poboljšanja kvalitete života.

Posebno se ističe uloga terapeuta, čija stručnost i prilagodba intervencija potrebama pojedinca imaju ključnu ulogu u uspješnosti terapijskog procesa. Iako postoje određena metodološka ograničenja i potreba za dodatnim empirijskim istraživanjima, dostupni podaci jasno potvrđuju terapijski potencijal art terapije kao dopune klasičnim psihijatrijskim pristupima. S obzirom na sve navedeno, art terapija zaslužuje biti prepoznatljivija i sustavnije integrirana u multidisciplinarnu timove psihijatrijskih ustanova.

Literatura

- Adebayo, O. E., & Adeife, A. M. (2023). Art therapy as attention enhancement strategy for persons with intellectual disability in Modupe Cole Memorial Childcare and Treatment Home School, Akoka Lagos. *Billiri Journal of Multidisciplinary Research*, 1(1), 78–85. <https://billirijournals.com/index.php/bjmar/article/view/29>
- Al-Rasheed, E. S., & Al-Rasheed, M. S. (2023). The value of painting as a therapeutic tool in the treatment of anxiety/depression mental disorders. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 32, 100636. <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2023.100636>
- American Art Therapy Association. (2022). About art therapy. <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association. (2023, July 14). Creative arts: Enhancing mental health and well-being. <https://www.psychiatry.org/News-room/APA-Blogs/Creative-Arts-Enhancing-Mental-Health>
- Andreasen, N. (2008). Developments in bipolar disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 10(2). <https://doi.org/10.31887/dens.2008.10.2>
- Appleton, V. (2001). Avenues of hope: Art therapy and the resolution of trauma. *Art Therapy*, 18(1), 6–13. <https://doi.org/10.1080/07421656.2001.10129454>
- Encyclopædia Britannica. (2019). Art | Definition & subjects. <https://www.britannica.com/art/visual-arts>
- Beardsley, M. C. (1969). Aesthetic experience regained. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 28(1), 3–11. <https://doi.org/10.2307/428903>
- Bloch, S. (2005). The art of psychiatry. *World Psychiatry*, 4(3), 130. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1414757/>
- Blomdahl, C., Gunnarsson, A. B., Guregård, S., & Björklund, A. (2013). A realist review of art therapy for clients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 40(3), 322–330. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.05.009>
- Cataldas, S. K., Eren, N., Üstün, N., Ofluoğlu, F., & Ayhan, C. H. (2025). Effects of art therapy on quality of life and social functioning in individuals with schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 1–7. <https://doi.org/10.3928/02793695-20250107-02>
- Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Santana, C. L. A., Forlenza, O. V., dos Santos, G. D., Brum, P. S., & Nunes, P. V. (2018). Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: A randomized controlled trial. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 40(3), 256–263. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2250>
- Cohen, A. S., Minor, K. S., & Najolia, G. M. (2010). A framework for understanding experiential deficits in schizophrenia. *Psychiatry Research*, 178(1), 10–16. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.11.016>
- Czarnowski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2023). The role of emotion processing in art therapy (REPAT) intervention protocol. *Frontiers in Psychology*, 14, 1208901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1208901>
- Degmečić, D. (2018). Schizophrenia and creativity. *Psychiatria Danubina*, 30(Suppl. 4), 224–227. <https://hrcak.srce.hr/262900>

- Du, S.-C., Li, C.-Y., Lo, Y.-Y., Hu, Y.-H., Hsu, C.-W., Cheng, C.-Y., Chen, T.-T., Hung, P.-H., Lin, P.-Y., & Chen, C.-R. (2024). Effects of visual art therapy on positive symptoms, negative symptoms, and emotions in individuals with schizophrenia: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare*, 12(11), 1156. <https://doi.org/10.3390/healthcare12111156>
- Gatta, M., Gallo, C., & Vianello, M. (2014). Art therapy groups for adolescents with personality disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.11.001>
- Gerge, A., Hawes, J., Eklöf, L., & Pedersen, I. N. (2019). Proposed mechanisms of change in arts-based psychotherapies. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 19(2), 31. <https://doi.org/10.15845/voices.v19i2.2564>
- Graham-Pole, J. (2002). The creative arts. In *Elsevier EBooks* (pp. 475–495). <https://doi.org/10.1016/b978-012638281-5/50023-1>
- Hackett, S. S., Zubala, A., Aafjes-van Doorn, K., Chadwick, T., Harrison, T. L., Bourne, J., Freeston, M., Jahoda, A., Taylor, J. L., Ariti, C., McNamara, R., Pennington, L., McColl, E., & Kaner, E. (2020). A randomised controlled feasibility study of interpersonal art psychotherapy for the treatment of aggression in people with intellectual disabilities in secure care. *Pilot and Feasibility Studies*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40814-020-00703-0>
- Hilbuch, A., Snir, S., Regev, D., & Orkibi, H. (2016). The role of art materials in the transferential relationship: Art psychotherapists' perspective. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 19–26. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.011>
- Hlavek, E. H., & Feldwisch, R. P. (2022). Humanistic approaches to art therapy: Existentialism, person-centered, and gestalt. In *Foundations of Art Therapy* (pp. 235–257). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-824308-4.00005-3>
- Ho, R. T. H., Chan, C. K. P., Fong, T. C. T., Lee, P. H. T., Lum, D. S. Y., & Suen, S. H. (2020). Effects of expressive arts-based interventions on adults with intellectual disabilities: A stratified randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 11, 1286. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01286>
- Holtz, M. I. (2021). How trauma affects creativity. *Creative Minds Psychotherapy*. <https://creativemindspsychotherapy.com/2021/10/30/how-trauma-affects-creativity-psychotherapy-can-help-heal-the-trauma-and-expand-creativity/>
- Ilali, E. S., Mokhtary, F., Mousavinasab, N., & Tirgari, A. H. (2019). Impact of art-based life review on depression symptoms among older adults. *Art Therapy*, 35(3), 1–8. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1531276>
- Ivanović, N., Barun, I., & Jovanović, N. (2014). Art terapija – teorijske postavke, razvoj i klinička primjena. *Socijalna psihijatrija*, 42(3), 190–198. <https://hrcak.srce.hr/134765>
- Jenabi, E., Bashirian, S., Ayubi, E., Rafiee, M., & Bashirian, M. (2022). The effect of the art therapy interventions on depression symptoms among older adults: A meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 36(3), 089198872211302. <https://doi.org/10.1177/08919887221130264>
- Johnson, D. R. (1998). On the therapeutic action of the creative arts therapies: The psychodynamic model. *The Arts in Psychotherapy*, 25(2), 85–99. [https://doi.org/10.1016/s0197-4556\(97\)00099-3](https://doi.org/10.1016/s0197-4556(97)00099-3)
- Joseph, S. (2008). Humanistic and integrative therapies: The state of the art. *Psychiatry*, 7(5), 221–224. <https://doi.org/10.1016/j.mppsy.2008.03.006>
- Karlović, D. (2017). Depresija: Klinička obilježja i dijagnoza. *Medicus*, 26(2 Psihijatrija danas). <https://hrcak.srce.hr/clanak/278583#>
- Lam, C. Y., & Saunders, J. A. (2024). Relationship between creativity and depression: The role of reappraisal and rumination. *Collabra Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.122515>
- Law, M., Karulkar, N., & Broadbent, E. (2021). Evidence for the effects of viewing visual artworks on stress outcomes: A scoping review. *BMJ Open*, 11(6), e043549. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-043549>
- Lind, R. (1992). The aesthetic essence of art. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 50(2), 117–129. <https://doi.org/10.2307/430951>
- Long, L. J. (2022). Hope and PTSD. *Current Opinion in Psychology*, 48, 101472. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101472>
- Luo, X., Zhang, Z., Zheng, Z., Ye, Q., Wang, J., Wu, Q., & Huang, G. (2022). Art therapy as an adjuvant treatment for schizophrenia: A protocol for an updated systematic review and subgroup meta-analysis of randomized clinical trials following the PRISMA guidelines. *Medicine*, 101(40), e30935. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000030935>
- Malchiodi, C. A. (2022). *Handbook of expressive arts therapy*. The Guilford Press.
- Malhotra, B., Jones, L. C., Spooner, H., Levy, C., Girija Kaimal, & Williamson, J. B. (2024). A conceptual framework for a neurophysiological basis of art therapy for PTSD. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1351757>
- Marshall-Tierney, A. (2021). Therapist art making as a means of helping service users with anxiety problems. *International Journal of Art Therapy*, 26(1–2), 47–54. <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1918193>
- Moini, J., Koenitzer, J., & LoGalbo, A. (2021). Trauma- and stressor-related disorders. In *Elsevier EBooks* (pp. 157–170). <https://doi.org/10.1016/b978-0-323-85837-3.00007-8>
- Moini, J., LoGalbo, A., & Ahangari, R. (2024). Acute and chronic stress. In *Elsevier EBooks* (pp. 269–281). <https://doi.org/10.1016/b978-0-323-95975-9.00020-2>
- Niloofar, O. (2024). Hope-centered art therapy exploring the emergence of relational narratives in nurturing resilience in children. *Lesley University Digital Commons*. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_therapies_theses/33/
- Richardson, P., Jones, K., Evans, C., Stevens, P., & Rowe, A. (2007). Exploratory RCT of art therapy as an adjunctive treatment in schizophrenia. *Journal of Mental Health*, 16(4), 483–491. <https://doi.org/10.1080/09638230701483111>
- Rubin, J. A. (Ed.). (2012). *Approaches to art therapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203716991>
- Rubinstein, G. (2008). Are schizophrenic patients necessarily creative? A comparative study between three groups of psychiatric inpatients. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 806–810. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.012>
- Saikia, P., & Deuri, S. P. (2024). Integrative art therapy to improve emotional and behavioral problems among children: A systematic review. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 21(2), 152–159. https://doi.org/10.4103/lopn.lopn_54_24

- Sarandöl, A., Güllülü, R. A., Avcı, İ. K., Türk, E., & Eker, S. S. (2024). The effects of art therapy and psychosocial skills training on symptoms and social functioning in patients with schizophrenia and their relatives. *Turkish Journal of Psychiatry*, 35(2), 102–115. <https://doi.org/10.5080/u26773>
- Schlesinger, G. (1979). Aesthetic experience and the definition of art. *The British Journal of Aesthetics*, 19(2), 167–176. <https://doi.org/10.1093/bjaesthetics/19.2.167>
- Schnitzer, G., Holtum, S., & Huet, V. (2021). A systematic literature review of the impact of art therapy upon post-traumatic stress disorder. *International Journal of Art Therapy*, 26(4), 1–14. <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1910719>
- Schouten, K. A., de Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. M. (2014). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults. *Trauma, Violence, & Abuse*, 16(2), 220–228. <https://doi.org/10.1177/1524838014555032>
- Shalev, O., Or, M. B., & Huss, E. (2025). Exploring art's role in a multimodal group intervention for combat veterans: Facilitators' perspective. *Journal of Loss and Trauma*, 1–27. <https://doi.org/10.1080/15325024.2025.2492791>
- Shella, T. A. (2018). Art therapy improves mood, and reduces pain and anxiety when offered at bedside during acute hospital treatment. *The Arts in Psychotherapy*, 57, 59–64. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.10.003>
- Shir Harpazi, D., Regev, D., & Snir, S. (2024). "Being attentive to them": Art therapy for adults with intellectual disabilities. *International Journal of Art Therapy*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/17454832.2024.2347898>
- Shukla, A., Choudhary, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022). Role of art therapy in the promotion of mental health: A critical review. *Cureus*, 14(8), e28026. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>
- Singh, B., & Chaudhuri, T. K. (2014). Role of C-reactive protein in schizophrenia: An overview. *Psychiatry Research*, 216(2), 277–285. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.02.004>
- Stringaris, A. (2017). Editorial: What is depression? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(12), 1287–1289. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12844>
- Sukhanova, E. (2013). Psychiatry and art. *Psychiatric*. <https://www.psychiatristimes.com/view/psychiatry-and-art>
- Teglbjaerg, H. S. (2011). Art therapy may reduce psychopathology in schizophrenia by strengthening the patients' sense of self: A qualitative extended case report. *Psychopathology*, 44(5), 314–318. <https://doi.org/10.1159/000325025>
- van Lith, T. (2016). Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *The Arts in Psychotherapy*, 47, 9–22. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.003>
- Therapy for combat-related PTSD: A randomized controlled trial. (2016). *Art Therapy*, 33(4), 169–177. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1226643>
- Trably, F., Gorwood, P., & Lodovico, L. D. (2024). Art therapy in eating disorders: A systematic review of controlled trials. *Journal of Psychopathology*, 30. <https://doi.org/10.36148/2284-0249-N466>
- Utas-Akhan, L., Avcı, D., & Basak, I. (2023). Art therapy as a nursing intervention for individuals with schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 62(5), 1–10. <https://doi.org/10.3928/02793695-20231025-02>
- Wang, J., Zhang, B., Yahaya, R., & Abdullah, A. B. (2025). Colors of the mind: A meta-analysis of creative arts therapy as an approach for post-traumatic stress disorder intervention. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02361-4>
- Xian, S. (2024). A study of the application of creative arts therapy to improve depression.
- Xu, J., Wang, B., Zhu, W., & Ao, H. (2024). Creative art therapy for postpartum depression: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 57, 101886. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101886>
- Yin, Z., Dong, X., & Zhang, M. (2023). Effects of visual-art therapy on depression in patients: A systematic review and meta-analysis. *Asian Journal of Surgery*, 46(5), 2259–2260. <https://doi.org/10.1016/j.asjsur.2022.12.005>
- Zhang, T., Fang, Y., Wang, L., Gu, L., & Tang, J. (2023). Exosome and exosomal contents in schizophrenia. *Journal of Psychiatric Research*, 163, 365–371. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.05.072>