

Я, Волченко Анна Николаевна, медицинский психолог
ГАУЗ ДГКБ № 8 г. Челябинска. В своей работе часто
сталкиваюсь с эмоциональными нарушениями у моих
пациентов. С интересом узнала о проекте молодых
специалистов, которые предлагают свои инструменты по
совладанию – “Эмоциональную карту”. В ней, в
зависимости от актуального эмоционального состояния,
предлагается прогулка (а это одна из техник в телесно-
ориентированной психотерапии) по определенному
маршруту, который по задумке авторов наиболее
оптимально поможет прийти в сбалансированное
состояние. Нахожу подобную методику весьма полезной,
т.к. она сочетает в себе разные виды познавательных,
физически активных и оздоровительных моментов, может
выводить пациентов из дома, задействовать различные
виды нейронных связей, что в свою очередь может являться
профилактикой различных психических и неврологических
заболеваний. Данная методика может быть полезна и
интересна людям разного возраста и степени образования.
С удовольствием применяла бы эту методику в терапии со
своими пациентами в своем городе с нашими локациями.