



ПСИХОТЕРАПИЯ. ПРАКТИКУМ

АНТИСТРЕСС
прониси
И РАСКРАСКА

Пиши и рисуй, когда тревожно

По методу арт-терапии

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.95
ББК 88.94
А72

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

А72 Антистресс прописи и раскраска. Пиши и рисуй, когда тревожно. По методу арт-терапии / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 32 с. — (Психотерапия. Практикум).

ISBN 978-5-17-182245-3

Откройте эту тетрадь, когда вы чувствуете тревогу или беспокойство. Здесь вас ждут сразу две методики психологической саморегуляции: арт-терапия и прописи.

Арт-терапия поможет вам привести в порядок мысли после тяжелого дня, восстановить эмоциональный баланс и обрести внутреннее спокойствие. А с помощью прописей вы сможете сформировать новые нейронные связи и закрепить позитивные изменения. Всего 5–10 минут работы с тетрадью помогут успокоиться и сосредоточиться на хорошем.

Используйте тетрадь, чтобы вернуть ясность ума, отпустить тревогу и страхи, а главное — обрести контроль над своими эмоциями.

УДК 159.95
ББК 88.94



Издание для досуга / Бос уақытқа арналған басылым

АНТИСТРЕСС ПРОПИСИ И РАСКРАСКА.
Пиши и рисуй, когда тревожно.
По методу арт-терапии

Дизайн обложки: Агапонов Д.

Использованы иллюстрации, предоставленные фотобанком shutterstock.com

Подписано в печать 14.11.2025. Формат 70×90/16.

Гарнитура Source. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 2.34. Тираж экз. Заказ .

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж

Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru Интернет-магазин: www.book24.ru

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

Вступление

Стресс — это естественная реакция организма на внешние раздражители. Изначально он был призван защищать нас, справляться с опасностью. В древности это была реакция «бей или беги» при встрече с хищником. Сегодня же наш организм реагирует подобным образом на куда менее угрожающие ситуации.

Представьте себе момент, когда сердце колотится так, словно хочет вырваться из груди, ладони покрываются холодным потом, а мысли превращаются в хаотичный вихрь, из которого невозможно вытащить ни одну. Знакомо? Это не просто волнение, это стресс.

Каждый день и каждый час миллионы людей спешат по своим делам с ощущением тяжести на душе. И часто даже не замечают, как стресс становится их постоянным спутником.

Двойственная натура стресса

Стресс — как острый нож. В умелых руках он может служить верой и правдой, в неумелых — стать разрушительным оружием.

Вспомните себя в моменты эмоционального всплеска перед важным выступлением или спортивными соревнованиями. Взволнованность перед началом долгожданного путешествия. И чувство невероятной воодушевленности от отличных результатов. В такие моменты тело и мысли испытывают **эустресс** — «хороший стресс». Он помогает собраться и быстро адаптироваться к изменениям.

Теперь представьте утро, когда все идет не так: будильник не сработал, кофе пролился на любимую рубашку, пробки 9 баллов, а вы опаздываете на важную презентацию. Это **дистресс** или «плохой стресс».