

Ментальное здоровье и душевное равновесие для старшего поколения С РУССКОЙ КАЛЛИГРАФИЕЙ



Всероссийский конкурсный отбор проектов «Женщины за здоровое общество»

НОМИНАЦИЯ:

Профилактика
заболеваний как основа
здорового общества

РУКОВОДИТЕЛЬ
ПРОЕКТА:

Жильцова Нина Юрьевна,
самозанятый, Россия,
Московская область, г. Чехов

Инициатор
проекта

ОНЛАЙН-ШКОЛА «ГОРЛИЦА»

— ЭТО ПЛОЩАДКА, ГДЕ ЛЮДИ ОБРЕТАЮТ КЛЮЧ
К КУЛЬТУРЕ И МЕНТАЛИТЕТУ СВОИХ ПРЕДКОВ.
УЧЕНИКИ ПОЛУЧАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ
И АРТ-ТЕРАПИИ.

Для многих эта практика становится точкой
мощного духовного роста и восстановления
психического здоровья.



Проблематика.

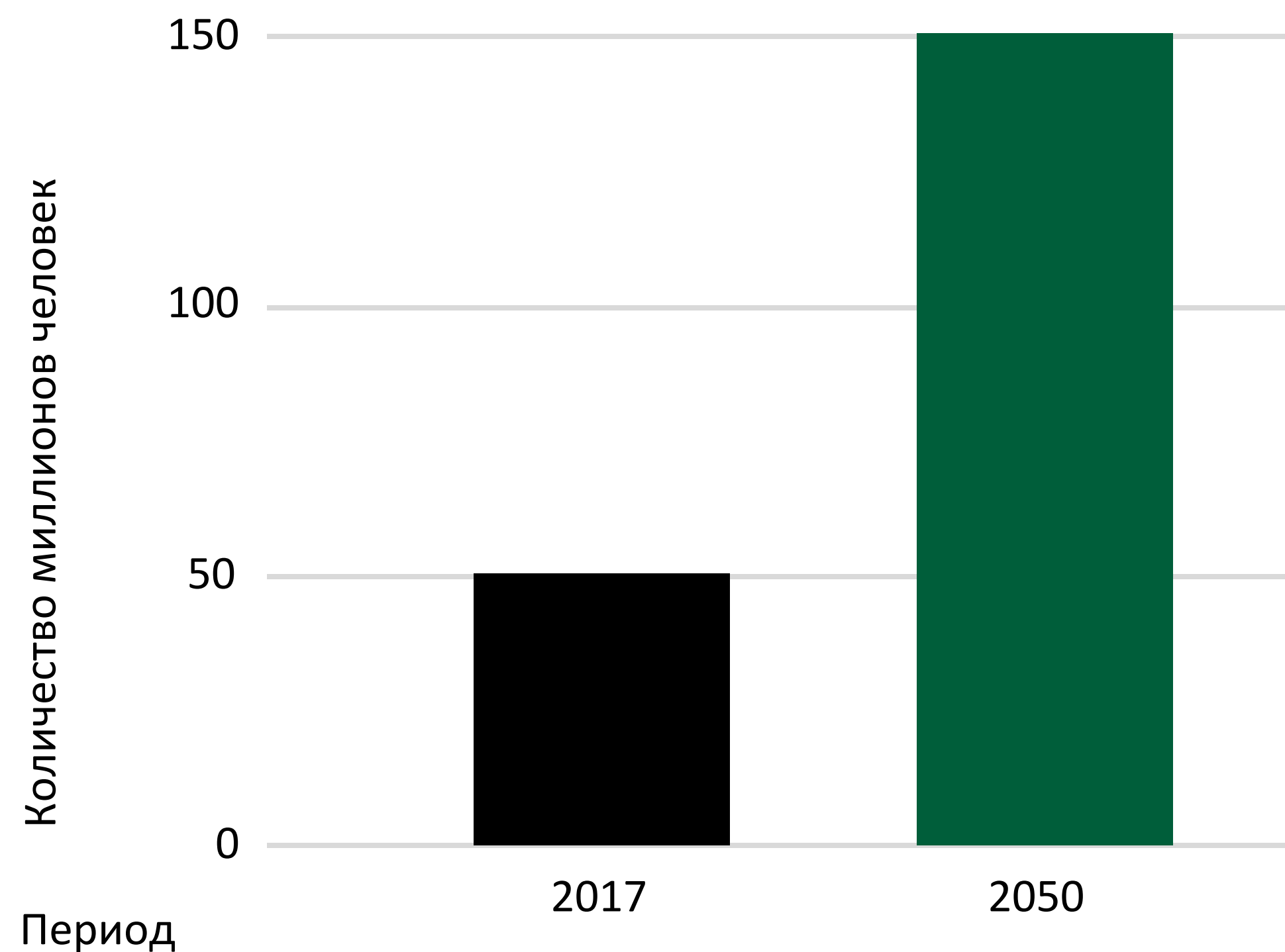
Актуальность проекта.

РОСТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕМЕНЦИЕЙ

- Согласно прогнозам ВОЗ*, по мере старения мирового населения, число людей, живущих с деменцией, возрастет к 2050 г. с 50 миллионов до 152 миллионов.
- Ежегодно деменция развивается у 10 000 000 человек по всему миру.
- Ученые всего мира ищут способы предотвращения или замедление развития заболевания. Одно из перспективных направлений – когнитивная арт-терапия.

Люди, ухаживающие за родственниками с ментальными нарушениями, имеют повышенный риск развития деменции, депрессивных расстройств, соматических заболеваний.

ЗАБОЛЕВАНИЕ ДЕМЕНЦИЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ



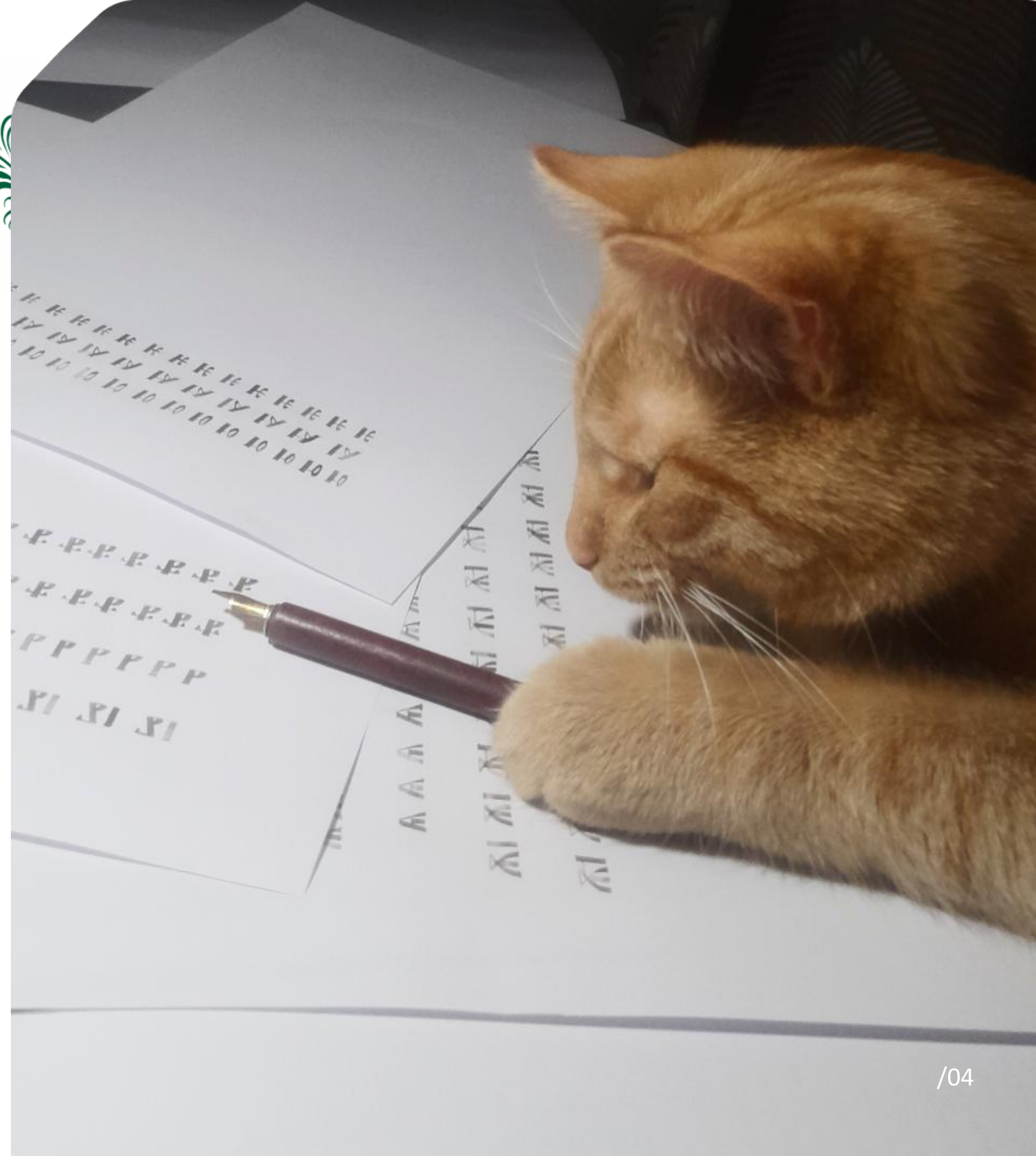
*<https://www.who.int/ru/news/item/07-12-2017-dementia-number-of-people-affected-to-triple-in-next-30-years>

*<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Почему каллиграфия может помочь?



- 01 Профилактика деменции: мелкая моторика и креативное творчество важны для поддержания здоровья мозга
- 02 Психологическая разгрузка. Позволяет отвлечься от бытовых проблем, переключиться, «замедлиться»
- 03 Успокаивает и «убаюкивает» (эффект транса)
- 04 Арт-терапия и цветотерапия: позволяет выплеснуть эмоции на бумагу, проявить чувства.
- 05 Доступный досуг: материалы не дорогие, заниматься можно дома.
- 06 Питает душу опорой на свой родной культурный код, традиционные ценности, христианскую культуру.



Исследования: Когнитивные эффекты каллиграфической терапии у пожилых людей:

- Метаанализ 39 рандомизированных контролируемых исследований показал, что каллиграфическая терапия значительно улучшила когнитивные функции пациентов с деменцией по сравнению с обычным лечением.
- У группы, занимающейся каллиграфией, через два месяца значительно повысился общий балл CMMSE (тест на интеллект) и показатели в когнитивных областях ориентации, внимания и счета, в то время как у их коллег из контрольной группы наблюдалось снижение балла CMMSE.



- Вывод ученых: каллиграфическая терапия должна быть включена в обычные программы как по месту жительства, так и в учреждениях интернатного типа.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36761861/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22087066/>



Каллиграфия как терапия и профилактика психических нарушений

Учеными был проведен систематический обзор и мета-анализ с целью изучения эффективности занятий каллиграфией у людей с нервно-психическими симптомами:

-
- Каллиграфия значительно уменьшала психоз в 10 исследованиях с участием 965 человек: снизила симптомы тревоги и депрессии, значительно улучшила когнитивные функции.
-
- Каллиграфия также значительно снизила выраженность позитивных психопатологических симптомов шизофрении и уменьшила негативные симптомы шизофрении.



РУССКАЯ КАЛЛИГРАФИЯ:

Душевное равновесие
и ментальное здоровье

Суть проекта:

В формате досуга организовать систематические занятия каллиграфией, укрепить психическое здоровье участниц и дать инструмент для профилактики ментальных заболеваний.

Формат: бесплатное участие

Короткие обучающие видео-уроки, 10-15 минут. Идеально для маломобильных граждан, жительниц удаленных от центра регионов, женщин с высоким уровнем занятости. Люди, осуществляющие уход за больными деменцией, не всегда имеют возможность найти время на очные занятия. Каллиграфией можно заниматься в любое время, не выходя из дома.

Доступность:

Плоская кисть, краски и тетрадный лист в клетку. Недорого и доступно для покупки даже в небольших городах.

Надстройка смыслов:

В процессе изучения каллиграфии, мы погружаемся в культурный код, традиционные семейные ценности, узнаем историю и обычаи предков.

Целевые аудитории:

ПЕРВИЧНАЯ ЦА:

Женщины 40+, ухаживающие за пожилыми людьми с ментальными нарушениями.

ВТОРИЧНАЯ ЦА:

Женщины 40+, интересующиеся темами саморазвития и здорового образа жизни, профилактики ментальных нарушений.



Стадия проекта: инициатива



ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТОВ ПО ДАННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ:

01

Работа с учениками 35-65 лет в онлайн-школе древнерусской каллиграфии “Горлица”
(программы рассчитаны от 3 мес. до 1 года обучения).

02

Проведение очных мастер-классов для детей и взрослых по каллиграфии, в том числе в рамках социальных инициатив.

03

Социальный мини проект “Психотерапия на бумаге”, 450 участников (2023 г). Социальный и культурный проект “Изучаем церковнославянский язык в пост”, 1200 участников из 8 стран мира (2024 - 2025 г)

04

Мастер-класс для слабослышащих людей совместно с музеем «Слово» на ВВЦ в Москве (2025 г)

Механика проекта:

АВГУСТ-СЕНТЯБРЬ 2026

- Разработка и запись онлайн-курса
- Создание сайта и обучающего ТГ-бота «Русская каллиграфия: душевное равновесие и ментальное здоровье»

ОКТЯБРЬ 2026

- Проведение анонсирующей кампании (СМИ, блогеры)
- Сбор заявок на участие, отбор участников (пилотный набор не более 300 человек)

НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2026

- Занятия первого потока курса



Основные результаты проекта

01

Создание информационного сайта
“Русская каллиграфия: душевное
равновесие и ментальное здоровье».

02

Создание поддерживающего мини-
сообщества.

03

Выход на сотрудничество с сообществами, занимающимися
темой деменции и поддержки близких. Сотрудничество с
«Активным долголетием».

04

Публикации по теме терапии
каллиграфией.

05

Опросы участников в процессе обучения и организация розыгрыша набора для
каллиграфии среди тех, кто заполнил анкету.



социальный эффект

СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ,
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПОВЫШЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ
ВНИМАНИЯ, ВЫРАБОТКА НОВЫХ
НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ

ПОДПИТКА ДУХА
РУССКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Измерение социального эффекта: опросы



Информация о текущем статусе реализации проекта



ЛИДЕР И РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА

Преподаватель иконописи и каллиграфии, участник многих проектов и выставок, фестивалей в Москве, Подмосковье, Казани, Санкт-Петербурге, Краснодаре, Анапе, автор нескольких онлайн-курсов по русской каллиграфии, автор книги «Вся правда о русской письменности».

ОПЫТ ПОДОБНОГО ОБУЧЕНИЯ

Успешно реализован обучающий социальный онлайн-проект «Изучаем церковнославянский язык в пост»
За 3 года мы привлекли около 1200 участников из 8 стран мира.

КОМАНДА

Утвержден копирайтер, достигнуты предварительные договоренности с монтажером, дизайнером и техническим специалистом. Ведутся переговоры об информационной поддержке.

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ

t.me/calligraphygorlitsa

САЙТ

gorlitsacalligraphy.ru

Каналы продвижения:



СОБСТВЕННЫЕ
ИНФОРМАЦИОННЫЕ
РЕСУРСЫ



СОТРУДНИЧЕСТВО С ПРЕСС-
СЛУЖБАМИ СОЦИАЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ



СМИ И
БЛОГЕРЫ



Необходимые ресурсы:

- 01 — КОПИРАЙТЕР ПРОЕКТА
- 02 — ОПЕРАТОРСКАЯ РАБОТА И МОНТАЖ
- 03 — ДИЗАЙНЕР ПРОЕКТА
- 04 — МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА
- 05 — МЕТОДОЛОГ-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПРОЕКТА
- 06 — СПЕЦИАЛИСТ ПО SMM И РЕКЛАМЕ





Нина Жильцова

Руководитель проекта. Каллиграф, иконописец,
журналист.

Москва, Чехов

Ninaletters@ya.ru

+7 (926) 691-04-70



➤ Основатель и преподаватель онлайн-школы древнерусской каллиграфии “Горлица” (ТГ: <https://t.me/calligraphygorlitsa> , сайт: <https://gorlitsacalligraphy.ru/>)

➤ Участник художественных выставок, фестивалей и проектов в Москве, Московской области, Казани, Санкт-Петербурге, Краснодаре, Анапе

➤ Публикации работ и статей в отраслевых СМИ

➤ Руководитель направления по работе с духовенством
СЖР г.о. Чехов