

РУССКАЯ КАЛЛИГРАФИЯ:

душевное равновесие и
ментальное здоровье



Всероссийский конкурсный
отбор проектов «Женщины
за здоровое общество»

НОМИНАЦИЯ:

Ментальное здоровье

**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.



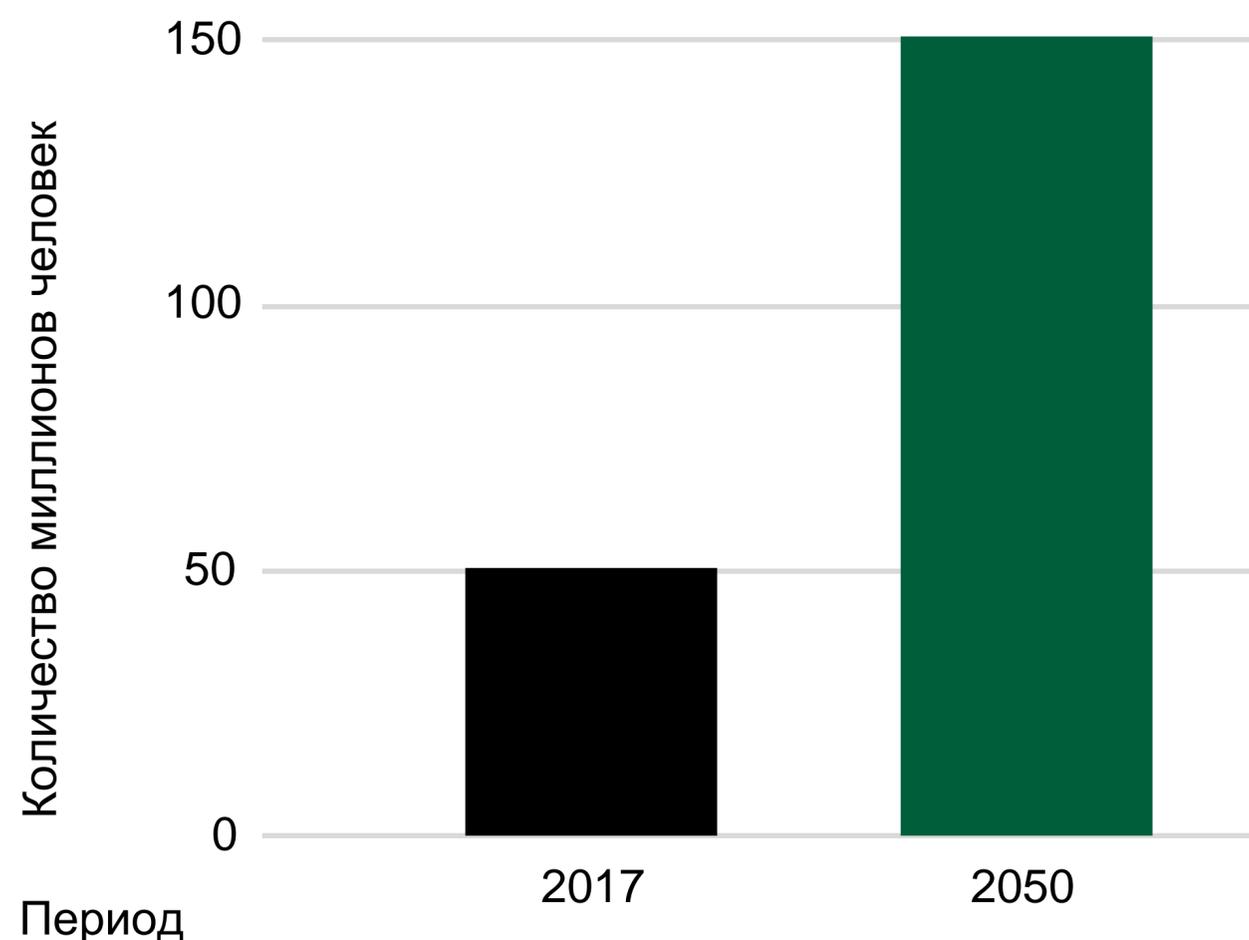
ПРОБЛЕМАТИКА. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА.

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



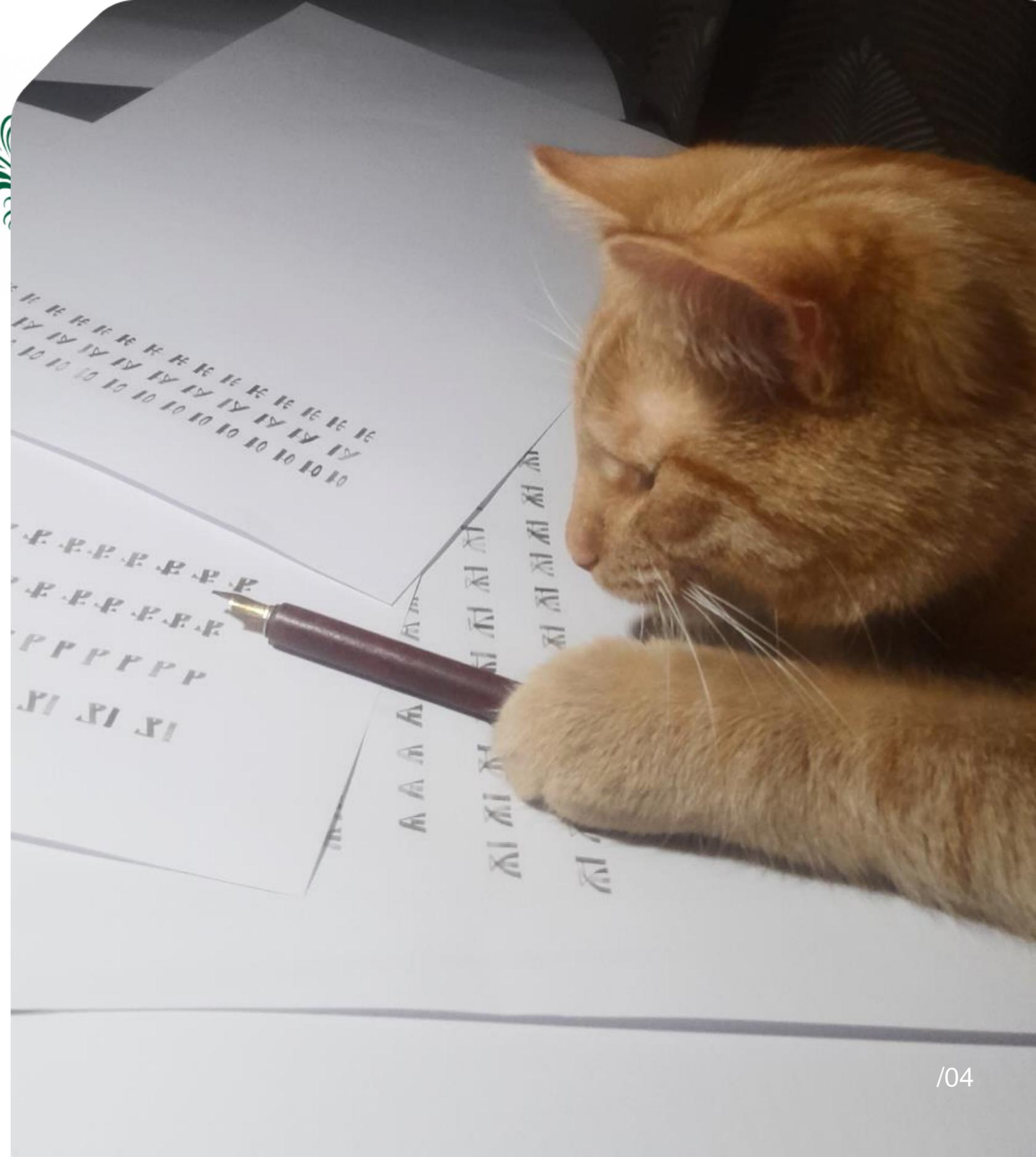
*<https://www.who.int/ru/news/item/07-12-2017-dementia-number-of-people-affected-to-triple-in-next-30-years>

*<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” (2023 г)

04

Социальный и культурный городской проект (г. Чехов): “Весна души. изучаем церковнославянский язык в пост” (2024 г)

МЕХАНИКА ПРОЕКТА:

АВГУСТ-СЕНТЯБРЬ 2024

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

ОКТЯБРЬ 2024

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

НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024

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, Анапсе, автор нескольких онлайн-курсов по русской каллиграфии

ОПЫТ ПОДОБНОГО ОБУЧЕНИЯ

Успешно реализован обучающий небольшой социальный онлайн-проект “Весна души. Изучаем церковнославянский язык в пост” совместно с приходами храмов г. Чехов. За 2 недели мы привлекли около 300 участников.

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