

BARAN, Natalia, NOWAK, Alicja, NOWAK, Aleksandra, BOGUSZ, Klaudia, CYWKA, Łucja, BIELAK, Adriana, SZWED, Weronika, MAKSYMOWICZ, Marcela and MACHOWIEC, Piotr. Art therapy as a primary and adjunct therapy in interventions for people living with serious illnesses - a review of the literature. *Journal of Education, Health and Sport*. 2023;43(1):39-52. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2023.43.01.004> <https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/45094> <https://zenodo.org/record/8220136>

The journal has had 40 points in Ministry of Education and Science of Poland parametric evaluation. Annex to the announcement of the Minister of Education and Science of 17.07.2023 No. 32318. Has a Journal's Unique Identifier: 201159. Scientific disciplines assigned: Physical Culture Sciences (Field of Medical sciences and health sciences); Health Sciences (Field of Medical Sciences and Health Sciences). Punkty Ministerialne z 2019 - aktualny rok 40 punktów. Załącznik do komunikatu Ministra Edukacji i Nauki z dnia 17.07.2023 Lp. 32318. Posiada Unikatowy Identyfikator Czasopisma: 201159. Przynależność dyscypliny naukowej: Nauki o kulturze fizycznej (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu); Nauki o zdrowiu (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu). © The Authors 2023; This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author (s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non commercial license Share alike. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited. The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper. Received: 14.07.2023. Revised:30.07.2023. Accepted: 06.08.2023. Published: 08.08.2023.

## Art therapy as a primary and adjunct therapy in interventions for people living with serious illnesses- a review of the literature

Natalia Baran<sup>1</sup>, Alicja Nowak<sup>2</sup>, Aleksandra Nowak<sup>3</sup>, Klaudia Bogusz<sup>2</sup>, Łucja Cywka<sup>2</sup>, Adriana Bielak<sup>4</sup>, Weronika Szwed<sup>5</sup>, Marcela Maksymowicz<sup>6</sup>, Piotr Machowiec<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Independent Public Clinical Hospital of the prof W. Orłowski in Warsaw, Czerniakowska 231, 00-416 Warsaw, Poland

<sup>2</sup> 7th Navy Hospital in Gdańsk, Polanki 117, 80-305 Gdansk, Poland

<sup>3</sup> Sz. Starkiewicz Specialist Hospital in Dąbrowa Górnicza, Szpitalna 13, 41-300 Dabrowa Gornicza, Poland

<sup>4</sup> The Brothers Hospitallers of Saint John of God Hospital, Trynitaraska 11, 31-061 Krakow, Poland

<sup>5</sup> Provincial Specialist Hospital in Olsztyn, Żołnierska 18, 10-561 Olsztyn, Poland

<sup>6</sup> Independent Public Clinical Hospital No. 4 in Lublin, Jaczewskiego 8, 20-954 Lublin, Poland

ORCID ID:

Natalia Baran: <https://orcid.org/0000-0002-3221-9651> [nataliabaran097@gmail.com](mailto:nataliabaran097@gmail.com)

Alicja Nowak: <https://orcid.org/0009-0000-4684-2877> alicja.nowak.97@gmail.com  
Aleksandra Nowak: <https://orcid.org/0009-0006-8572-8798> amm.nowak97@gmail.com  
Łucja Cywka: <https://orcid.org/0009-0007-8314-4825> cywka.lj@gmail.com  
Klaudia Bogusz: <https://orcid.org/0009-0008-0818-2423> klaudia.bogusz7@wp.pl  
Adriana Bielak: <https://orcid.org/0009-0000-4998-0458> a.bielak1@gmail.com  
Weronika Szwed: <https://orcid.org/0000-0001-9546-7970> weronikaszwed1997@gmail.com  
Marcela Maksymowicz: <https://orcid.org/0000-0003-2611-1609>  
marcela.maksymowicz@gmail.com  
Piotr Machowiec: <https://orcid.org/0000-0002-5418-0110> piotr.machowiec1997@gmail.com

## **Abstract**

### **Introduction and purpose**

Art-therapy is a therapeutic method which uses art as a tool to achieve benefits in physical and mental health. This kind of psychotherapy uses artistic media as a basic form of communication. As an additional form of treatment, combined with medication, it helps not only to explore a patient's difficulties and problems but also to overcome them. Art-therapy is playing an increasing role in the context of health in individuals struggling with different diseases, especially with the mental ones. This is a growing field of research and the aim of this brief review is to provide an update on the positive effects of art-therapy and to list health problems in which it would be significant to use this kind of therapy.

### **Materials and methods**

A search was conducted using PubMed and GoogleScholar data bases. Articles were searched in English using the following key words: "art therapy", "psychodrama", "dance movement therapy", "music therapy", "creative art therapy".

### **Description of the state of knowledge**

Art-therapy has a wide range of benefits in chronically ill patients. Most common are the awareness of the emotions and behaviors and helping to deal with them, helping to deal with the

process of treatment. The literature also draws attention to other results such as increasing self-esteem and improving the quality of life.

### **Summary**

Art-therapy is associated with health benefits in people struggling with different health problems. Art-therapy has great potential to participate in future basic and adjunctive therapy but further research is needed in this area.

**Keywords:** art therapy; creative art therapy; psychodrama therapy; music therapy; dance movement therapy

### **Wstęp i cel pracy**

Zdrowie psychiczne stanowi integralną część ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia jednostki. Osoby o lepszym zdrowiu psychicznym mogą skuteczniej funkcjonować, radzić sobie i rozwijać się [1] Arteterapia to podejście terapeutyczne, które wykorzystuje moc ekspresji artystycznej w celu poprawy ogólnego zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego. Zgodnie z definicją Amerykańskiego Stowarzyszenia Terapii Sztuką (AATA), dzięki wdrożonej arteterapii można osiągnąć wiele korzyści, takich jak zwiększona samoocena i świadomość swojej osoby, poprawę funkcji poznawczych i sensomotorycznych oraz poprawę umiejętności społecznych i radzenia sobie z konfliktami i lękiem. [2, 3, 4] Poczucie własnej skuteczności, niezależność i zdolności intelektualne są uważane za krytyczne składniki zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Istnieją dowody na to, że będąc zaangażowanym w zajęcia artystyczne jako obserwator lub aktywny uczestnik, można pozytywnie wpłynąć na emocje, nastrój a także na parametry fizjologiczne. [5, 6] Pomimo faktu, że przeprowadzono liczne badania dotyczące interwencji w zakresie zdrowia psychicznego, istnieje potrzeba różnorodności strategii, które mogą wspierać, umożliwiać i podtrzymywać innowacje w zakresie poprawy zdrowia psychicznego. Celem tej pracy jest przegląd artykułów w naukowych bazach danych PubMed i Google Scholar dotyczących różnych form arteterapii oraz przedstawienie ich zastosowania w chorobach psychicznych, a także u pacjentów zmagających się z rozpoznaniem choroby nowotworowej.

## Rodzaje arteterapii

Istnieje wiele metod używanych w art terapii, wśród nich możemy wyróżnić między innymi terapię sztuki wizualnej. Metoda ta wykorzystując doznania wizualne podczas tworzenia obrazów, rysunków lub rzeźb jest sposobem wyrażania swoich myśli, emocji oraz odwzorowywania doświadczeń osobistych. Jej skuteczność została potwierdzona w rozwoju osobistym, osiągnięciu kontroli i poprawy ekspresji emocji oraz świadomości samego siebie. [7] Drugą opisywaną w literaturze metodą jest muzykoterapia. Najczęściej w tej metodzie używa się muzykę relaksującą do osiągnięcia korzyści zdrowotnych. W przeprowadzonych badaniach wykazano między innymi normalizację częstości pracy serca oraz oddechu, a także stopnia odczuwania niepokoju po 20 min słuchania relaksującej muzyki. [8] Udowodniono także, że muzykoterapia może mieć wpływ na redukcję poziomu kortyzolu.

Od najwcześniejszych dziejów ludzkości taniec był wykorzystywany jako rodzaj uzdrawiającego rytuału, ale ustanowienie terapii tańcem zwanej również terapią tańcem i ruchem (DMT/DMP) jako oddzielnej formy psychoterapii nastąpiło całkiem niedawno. Amerykańskie Stowarzyszenie Terapii Tańcem (ADTA) definiuje terapię tańcem jako „psychoterapeutyczne wykorzystanie ruchu jako procesu, który sprzyja emocjonalnej, społecznej, poznawczej i fizycznej integracji jednostki”. Nie ma specjalnego tańca terapeutycznego, taniec staje się terapeutyczny dopiero w rękach specjalisty lub terapeuty. [9] Terapeuta pomaga zinterpretować taniec i ruch oraz powiązać je z osobistymi uczuciami pacjenta. Ponieważ DMT łączy korzyści płynące z łagodnej aktywności fizycznej, a konkretnie tańca z terapią psychologiczną, może otworzyć możliwości w ramach terapii nefarmakologicznej osobom z depresją, które nie czują się zdolne lub nie chcą skupiać się wyłącznie na rozmowie o swoich problemach lub którzy preferują niekonwencjonalne podejście do leczenia. DMT jest uznawane za odpowiednią interwencję dla pacjentów, dla których słowa bądź mowa mogą być trudne z powodu upośledzenia funkcji poznawczych lub dlatego, że badane i wyrażane emocje są bolesne lub zbyt skomplikowane, aby można je było łatwo wyrazić słowami. [10]

Terapia dramatyczna jest kolejną z kreatywnych form psychoterapii, która promuje rozwój psychiczny i transformację poprzez systematyczne i celowe stosowanie dramy i technik teatralnych. Metody takie jak gry teatralne, improwizacja, psychodrama, storytelling, lalkarstwo, odwrócenie ról, teatr odtwarzania, służą zmianie stanu chorobowego i kryzysowego, co jest

istotą interwencji dramowej. [11] Terapia dramatyczna oferuje kreatywne podejście ułatwiające oczyszczającą ekspresję i rozwój osobisty. Kreowanie hipotetycznej rzeczywistości i odgrywanie fantazji w sposób metaforyczny lub symboliczny pozwala pracować z wrażliwym dla pacjenta materiałem. [12] Dramatoterapia jest stosowana od kilkadziesiąt lat jako forma psychoterapii dla tych, dla których bardziej konwencjonalne „terapię rozmową” są mniej korzystne, również może być stosowana jako dodatek do konwencjonalnej farmakoterapii w różnych zaburzeniach psychicznych, w tym schizofrenii. Uzasadnieniem zastosowania terapii dramatycznej w schizofrenii jest to, że jako terapia zorientowana na działanie ma ona pewne pomocne cechy, których nie ma w innych terapiach. U osób ze schizofrenią myśli i emocje mogą być nieuporządkowane i trudne do opanowania, tak więc konwencjonalna psychoterapia może być problematyczna. [13] Odmianą terapii dramatycznej jest psychodrama, stworzona po raz pierwszy przez Jacoba Levy’ego. Kluczowym aspektem psychodramy jest udratyzowanie przez pacjentów zdarzeń, tak jakby miały one miejsce w teraźniejszości. Podczas interwencji psychodramy nacisk kładzie się nie tylko na to, co pacjenci mówią, ale także na to, co robią podczas dramatyzacji. Celem jest, aby pacjenci uzyskali lepszy wgląd w swoją sytuację, aby mogli lepiej radzić sobie ze swoimi myślami i uczuciami oraz zwiększyć swoje osobiste zasoby i mocne strony. [14] Badania wskazują na pozytywny wpływ interwencji opartej na dramacie w leczeniu depresji. Badanie przeprowadzone przez Seviego z zespołem wykazało, że sesje psychodramy (np. gry dramatyczne) pomogły złagodzić objawy depresyjne u pacjentów z przewlekłą schizofrenią poprzez zwiększenie dzielenia się, interakcji grupowych i poczucia przynależności. [15]

### **Choroba nowotworowa**

Pacjenci onkologiczni zmagają się z bólem, niepokojem, zmęczeniem. Oprócz stosowania leków sięgają po alternatywne formy terapii. Arteterapia jest jedną z metod terapii uzupełniającej, z której korzystają pacjenci onkologiczni. Pozwala ona zarówno chorym, jak i ich rodzinom, oswoić się ze stresującymi, traumatycznymi wydarzeniami. Arteterapia jest też wykorzystywana u pacjentów, którzy nie chcą uczestniczyć w psychoterapii lub gdy jest to utrudnione ze względu na barierę komunikacyjną. W jednym z badań, w którym wykorzystywano wiele różnych rodzajów terapii sztuką, np. rysowanie, malowanie, tworzenie kolaży, biżuterii czy witraży, oceniano pacjentów wg protokołu ESAS, gdzie pacjenci oceniali w

skali od 0 do 10 obecność objawów takich jak: ból, zmęczenie, nudności, depresja, niepokój, brak apetytu, ogólne samopoczucie, senność, utrata tchu. Zastosowanie arteterapii skutkowało statystycznie istotną redukcją ośmiu z dziewięciu objawów mierzonych za pomocą Edmonton Symptom Assessment Scale (ESAS). Jedynie odczuwanie nudności nie uległo poprawie po zastosowaniu arteterapii. Aż 92% pacjentów onkologicznych wskazało, że chciałoby ponownie skorzystać z tego rodzaju zajęć. 90% pacjentów przyznało, że zajęcia pomogły im skupić się na czymś pozytywnym i tym samym zapomnieć o chorobie. Tylko 6% badanych uznało, że nie widzi pozytywnych efektów arteterapii. [16] Bardzo ważnym aspektem jest prowadzenie arteterapii przez wykwalifikowany personel. [17] Podkreśla się również korzystny wpływ arteterapii sztuką podczas leczenia pacjentów chemioterapią i radioterapią. Zwiększa ona tolerancję tego leczenia oraz pozwala na subiektywnie mniejsze odczuwanie działań niepożądanych. W randomizowanym badaniu przeprowadzonym przez Puig wraz z zespołem, które objęło kobiety z rakiem piersi w stadium I i II, stwierdzono, że terapia sztuką miała pozytywny wpływ na poprawę kilku aspektów zdrowia psychicznego. [18] W kolejnym badaniu oceniano, czy udział w zajęciach artystycznych i twórczych może poprawić subiektywne samopoczucie kobiet z rozpoznaniem raka. Wyniki pokazują, że znacząca aktywność twórcza może pomóc aktywować i wzmacniać zasoby psychospołeczne, takie jak skupienie się na pozytywnych doświadczeniach życiowych, wzmacnianie poczucia własnej wartości, promowanie budowania tożsamości i tworzenie nowych możliwości. [19] Przegląd 27 randomizowanych, kontrolowanych badań, w których stosowano kreatywne terapie artystyczne (CAT) na pacjentach z rakiem przy użyciu pomiarów przed i po interwencji, wykazał, że CAT mogą prowadzić do zmniejszenia lęku, depresji i objawów bólowych oraz poprawy jakości życia pacjentów z rakiem; jednak efekt ten był zmniejszony w badaniach kontrolnych. [20]

## **Schizofrenia**

Zgodnie z najnowszymi doniesieniami literatury, ze względu na powikłania leków psychotropowych, oporność na leczenie, podejście do leczenia zaburzeń psychicznych powinno być holistyczne. [21] Arteterapia stanowi wartą rozważenia metodę w leczeniu różnych zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, lęk, demencja czy schizofrenia. [22] Wykazano, iż dzięki tej metodzie łatwiejsza staje się ekspresja uczuć czy dzielenie się swoimi doświadczeniami. Twórczość artystyczna może poprawiać samoświadomość pacjenta i zmniejszać częstość

występowania schizofrenii. [23] Zaobserwowano również zmniejszenie cierpienia związanego z objawami psychicznymi. W badaniu Richardsona zaobserwowano korzystny wpływ arteterapii na objawy negatywne u osób ze schizofrenią. Z kolei grupowa forma terapii z wykorzystaniem sztuki może stanowić narzędzie polepszające socjalizację. Terapia zajęciowa i arteterapia obejmują malarstwo, muzykę, taniec, teatr, rękodzieło. [24] Zastosowanie tych metod rehabilitacyjne jest niestety ograniczone ze względu na koszty. Potrzebne są przeszkoleni specjaliści, miejsce oraz materiały do ćwiczeń. W innych badaniach zaobserwowano, iż terapia z użyciem muzyki wraz z ćwiczeniami przynosi pozytywne efekty na objawy schizofrenii. Istotny jest aspekt kognitywny w percepcji muzyki i możliwy wpływ na postrzeganie i wzmacnianie swojego ego. Wyróżnia się formy muzykoterapii w postaci słuchania, śpiewania, tańca oraz gry na instrumentach, które mogą być pomocne w terapii schizofrenii.

## **Depresja**

Choroby przewlekłe często współlistnieją z zaburzeniami psychicznymi takimi jak depresja, lęk. [25] Aby łagodzić ich objawy i zmniejszyć nasilenie stresu, depresji i korzystnie wpłynąć na emocje, pomocna może być arteterapia. [22] Proces kreowania wizji artystycznej pomaga w zrozumieniu siebie poprzez dialog wewnętrzny. [26] Ponadto, psychoterapia artystyczna przynosi efekty w łagodzeniu objawów nasilonej depresji. [27] Malarstwo może stanowić środek do wyrazu niepokoju i strachu chorych, a stosowanie tego rodzaju terapii sztuką może przyczynić się do poprawy nastroju pacjentów. [22] W grupie pacjentów z rakiem arteterapia wykazała korzystny wpływ na jakość życia, zmniejszenie objawów depresyjnych, lęku. [28] Co więcej, terapia z użyciem sztuki może przyczynić się do większego zaangażowania chorych z nowotworem w życiu społecznym. Dzięki metodzie tej poprawie uległa również świadomość emocjonalna u pacjentów z ostrymi epizodami psychotycznymi z depresją. Ponadto, arteterapia może być pomocna w depresji poporodowej i poprawie relacji z dziećmi [22]. Zaobserwowano, iż połączenie terapii z wykorzystaniem muzyki poprawia stan depresji. [29] Również śpiewanie jako aktywna forma terapii przynosi korzystne efekty w depresji.

## **Demencja**

U osób z demencją i zaburzeniami poznawczymi, którzy niechętnie wyrażają się słowami arteterapia może być nie tylko metodą terapeutyczną, ale także zabiegiem

pomocniczym w diagnostyce chorób. Pozwala ona na uzyskanie dodatkowych informacji odbiegających od konwencjonalnych testów. Pozytywny wpływ terapii malarskiej na funkcje poznawcze pozostaje w dużej mierze nieznanymi. Nie ma wystarczających dowodów na skuteczność tej formy arteterapii w demencji. [22] Inaczej u pacjentów z chorobą Alzheimera, malowanie wykazuje pozytywny wpływ na objawy poznawcze i psychologiczne u pacjentów z łagodną postacią choroby, a dodatkowo zmniejsza u nich natężenie bólu. Hattorii z zespołem przeprowadzili badanie, które wykazało znaczną poprawę skali apatii i jakości życia po 12 tygodniach kuracji malarskiej u pacjentów z AD. [30] Oprócz malarstwa w skład arteterapii wchodzi również elementy tańca. Istnieje wiele doniesień o pozytywnych skutkach aktywności fizycznej, jako wielopłaszczyznowej interwencji poprawiającej różne aspekty funkcjonowania osób starszych z pogarszającymi się zdolnościami poznawczymi. Terapia tańcem wykazała znaczące zmniejszenie depresji, samotności i negatywnego nastroju oraz poprawę codziennego funkcjonowania i dobowego spadku poziomu kortyzolu w badaniu przeprowadzonym na grupie 204 starszych dorosłych u których zdiagnozowano łagodną demencję. [31] W innym randomizowanym badaniu, Hokkanen z zespołem zaobserwowali poprawę zdolności wzrokowo-przestrzennych i zapobiegnięcie pogorszeniu samoopieki w wyniku 9-tygodniowej terapii tańcem i ruchem u pacjentów z otępieniem, przebywających w domach opieki. [32]

## **Podsumowanie**

Badania na temat art terapii i jej wykorzystania w medycynie prowadzone są już przeszło kilkanaście lat. Przedstawione w artykule badania na temat arteterapii pokazują ogromny potencjał tej metody terapeutycznej jako metody podstawowej, jak i pomocniczej w leczeniu wielu chorób psychicznych. Pozwala także na poprawę komunikacji niewerbalnej między pacjentem a lekarzem/terapeutą, co może być szczególnie przydatne na przykład w przypadku dysfunkcji aparatu mowy. Ponadto, metoda ta wpływa na poprawę funkcji poznawczych oraz pozwala pacjentom na wyrażenie siebie, co często w przebiegu ciężkich przewlekłych chorób jest dla nich trudne i problematyczne. Niewątpliwą zaletą terapii sztuką jest to, że jej stosowanie nie jest ograniczone wiekiem czy językiem. Chociaż istniejąca literatura wskazuje, że terapia artystyczna może być korzystną interwencją o niskim ryzyku dla osób żyjących z poważnymi chorobami, w przyszłych badaniach ważne jest skupienie się na zbadaniu mechanizmów biologicznych leżących u podstaw technik terapii sztuką w celu uzyskania



głębszego zrozumienia ich skuteczności w leczeniu osób z poważnymi chorobami oraz ocena długoterminowych korzyści z korzystania z tej formy terapii. Wybrane badania dokumentują, że zaangażowanie i uczestnictwo w sztuce – w spektrum od klinicznych interwencji arteterapeutycznych do nieklinicznych, specjalnie zaprojektowanych działań artystycznych – może być skutecznym sposobem wykorzystania interwencji niemedycznych do promowania holistycznego podejścia z korzyściami dla zdrowia psychicznego. Działania artystyczne zostały udokumentowane jako holistyczne, niemedyczne, niedrogie interwencje, które mogą promować zdrowie psychiczne i dobrostan społeczeństwa. Twórcza terapia artystyczna pozostaje obiecującym rodzajem interwencji psychospołecznej, ale istotne jest przeprowadzenie dalszych badań o dużej wartości naukowej, w szczególności badań randomizowanych, oceniających wpływ arteterapii jako terapii wspierającej standardowe metody terapeutyczne w różnych chorobach psychicznych oraz innych ciężkich stanach chorobowych.

### **Autorskie Wkłady**

Konceptualizacja, N.B., A.N. (Alicja Nowak) i A.N. (Aleksandra Nowak); metodologia, A.B., W.S., K.B.; oprogramowanie A.B i K.B.; sprawdź, W.S., M.M. i P.M.; analiza formalna, Ł.C.; dochodzenie, M.M.; zasoby, P.M.; przechowywanie danych, Ł.C.; pismo - przygotowanie zgrubne, A.B., K.B., Ł.S., W.S., P.M.; pisanie - recenzja i redakcja, N.B., A.N. (Alicja Nowak), A.N. (Aleksandra Nowak); wizualizacja, M.M. ; nadzór, N.B.; administracja projektami, A.N. (Aleksandra Nowak). Wszyscy autorzy przeczytali i zgodzili się z opublikowaną wersją manuskryptu.

### **Oświadczenie o finansowaniu**

Badania te nie otrzymały żadnego zewnętrznego finansowania.

### **Oświadczenie instytucjonalnej komisji rewizyjnej**

W przypadku tego badania zrezygnowano z oceny etycznej i zatwierdzenia, ponieważ badanie to jest systematycznym przeglądem wcześniej opublikowanych badań.

## **Oświadczenie o świadomej zgodzie**

Odstąpiono od zgody pacjenta, ponieważ to badanie jest systematycznym przeglądem wcześniej opublikowanych badań.

## **Oświadczenie o dostępności danych**

Dane potwierdzające wyniki badania są dostępne u odpowiedniego autora na uzasadnione żądanie.

## **Podziękowania**

Dziękujemy wszystkim recenzentom za pomoc i wsparcie.

## **Oświadczenie o konflikcie interesów**

Autorzy deklarują brak konfliktu interesów.

## **Spis piśmiennictwa**

1. Freeman M. The World Mental Health Report: transforming mental health for all. *World Psychiatry*. 2022 Oct;21(3):391-392. doi: 10.1002/wps.21018. PMID: 36073688; PMCID: PMC9453907.
2. Iguina MM, Kashan S. Art Therapy. 2022 Aug 29. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. PMID: 31747178.
3. Dain AS, Bradley EH, Hurzeler R, Aldridge MD. Massage, Music, and Art Therapy in Hospice: Results of a National Survey. *J Pain Symptom Manage*. 2015 Jun;49(6):1035-41. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2014.11.295. Epub 2014 Dec 30. PMID: 25555445; PMCID: PMC4480160.

4. Staricoff R, Loppert S. Integrating the arts into health care: Can we affect clinical outcomes?: Kirklin D, Richardson R. *The Healing Environment Without and Within* London, England: Royal College of Physicians; 2003:63–80
  5. Stuckey HL, Nobel J. The connection between art, healing, and public health: a review of current literature. *Am J Public Health*. 2010 Feb;100(2):254-63. doi: 10.2105/AJPH.2008.156497. Epub 2009 Dec 17. PMID: 20019311; PMCID: PMC2804629.
  6. Jensen A, Bonde LO. The use of arts interventions for mental health and wellbeing in health settings. *Perspect Public Health*. 2018 Jul;138(4):209-214. doi: 10.1177/1757913918772602. Epub 2018 Apr 30. Erratum in: *Perspect Public Health*. 2018 Sep;138(5):288. PMID: 29708025.
  7. Chancellor B, Duncan A, Chatterjee A. Art therapy for Alzheimer's disease and other dementias. *J Alzheimers Dis*. 2014;39(1):1-11. doi: 10.3233/JAD-131295. PMID: 24121964.
  8. White JM. Effects of relaxing music on cardiac autonomic balance and anxiety after acute myocardial infarction. *Am J Crit Care*. 1999 Jul;8(4):220-30. PMID: 10392221.
  9. Ren J, Xia J. Dance therapy for schizophrenia. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013 Oct 4;(10):CD006868. doi: 10.1002/14651858.CD006868.pub3. PMID: 24092546
  10. Karkou V, Meekums B. Dance movement therapy for dementia. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017 Feb 3;2(2):CD011022. doi: 10.1002/14651858.CD011022.pub2. PMID: 28155990; PMCID: PMC6464250.
  11. Jiang L, Alizadeh F, Cui W. Effectiveness of Drama-Based Intervention in Improving Mental Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis during the COVID-19 Pandemic and Post-Pandemic Period. *Healthcare (Basel)*. 2023 Mar 13;11(6):839. doi: 10.3390/healthcare11060839. PMID: 36981496; PMCID: PMC10048456.
  12. Cheung A, Agwu V, Stojcevski M, Wood L, Fan X. A Pilot Remote Drama Therapy Program Using the Co-active Therapeutic Theater Model in People with Serious Mental Illness. *Community Ment Health J*. 2022 Nov;58(8):1613-1620. doi: 10.1007/s10597-022-00977-z. Epub 2022 May 18. PMID: 35583837; PMCID: PMC9113924.
-

13. Ruddy RA, Dent-Brown K. Drama therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses. *Cochrane Database Syst Rev.* 2007 Jan 24;(1):CD005378. doi: 10.1002/14651858.CD005378.pub2. PMID: 17253555.
  14. López-González MA, Morales-Landazábal P, Topa G. Psychodrama Group Therapy for Social Issues: A Systematic Review of Controlled Clinical Trials. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Apr 22;18(9):4442. doi: 10.3390/ijerph18094442. PMID: 33922138; PMCID: PMC8122755
  15. Sevi O.M., Ger M., Kaya F., Maşalı B. The effect of psychodrama sessions on psychotic symptoms, depression, quality of life, and sociometric measures in patients with chronic schizophrenia. *Arts Psychother.* 2020;71:101719. doi: 10.1016/j.aip.2020.101719.
  16. Nainis N, Paice JA, Ratner J, Wirth JH, Lai J, Shott S. Relieving symptoms in cancer: innovative use of art therapy. *J Pain Symptom Manage.* 2006 Feb;31(2):162-9. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2005.07.006. PMID: 16488349.
  17. Wood MJ, Molassiotis A, Payne S. What research evidence is there for the use of art therapy in the management of symptoms in adults with cancer? A systematic review. *Psychooncology.* 2011 Feb;20(2):135-45. doi: 10.1002/pon.1722. PMID: 20878827.
  18. Puig, Ana & Lee, Sang & Goodwin, Linda & Sherrard, Peter. (2006). The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychological well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study. *The Arts in Psychotherapy.* 33. 218-228. 10.1016/j.aip.2006.02.004.
  19. Reynolds, Frances & Lim, Kee. (2007). Contribution of visual art-making to the subjective well-being of women living with cancer: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy.* 34. 1-10. 10.1016/j.aip.2006.09.005.
  20. Puetz TW, Morley CA, Herring MP. Effects of creative arts therapies on psychological symptoms and quality of life in patients with cancer. *JAMA Intern Med.* 2013 Jun 10;173(11):960-9. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.836. PMID: 23699646.
  21. Chiang M, Reid-Varley WB, Fan X. Creative art therapy for mental illness. *Psychiatry Res.* 2019 May;275:129-136. doi: 10.1016/j.psychres.2019.03.025. Epub 2019 Mar 16. PMID: 30901671.
-

22. Hu J, Zhang J, Hu L, Yu H, Xu J. Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Front Psychol.* 2021 Aug 12;12:686005. doi: 10.3389/fpsyg.2021.686005. PMID: 34456801; PMCID: PMC8397377.
23. Teglbjaerg HS P0375-Art therapy may reduce schizophrenic psychopathology by strengthening the patient's sense of self. *European Psychiatry.* 2008;23:S409. doi: 10.1016/j.eurpsy.2008.01.1418
24. Yildiz M. Psychosocial Rehabilitation Interventions in the Treatment of Schizophrenia and Bipolar Disorder. *Noro Psikiyatrs Ars.* 2021 Sep 20;58(Suppl 1):S77-S82. doi: 10.29399/npa.27430. PMID: 34658639; PMCID: PMC8498820.
25. Newland P, Bettencourt BA. Effectiveness of mindfulness-based art therapy for symptoms of anxiety, depression, and fatigue: A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Clin Pract.* 2020 Nov;41:101246. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101246. Epub 2020 Oct 13. PMID: 33075726
26. Blomdahl C, Guregård S, Rusner M, Wijk H. A manual-based phenomenological art therapy for individuals diagnosed with moderate to severe depression (PATd): A randomized controlled study. *Psychiatr Rehabil J.* 2018 Sep;41(3):169-182. doi: 10.1037/prj0000300. Epub 2018 May 14. PMID: 29756790.
27. Choi H, Jung DJ, Jeon YH, Kim MJ. The effects of combining art psychotherapy with pharmacotherapy in treating major depressive disorder: Randomized control study. *Arts Psychother.* 2020;70:101689. doi: 10.1016/j.aip.2020.101689.
28. Bosman JT, Bood ZM, Scherer-Rath M, Dörr H, Christophe N, Sprangers MAG, van Laarhoven HWM. The effects of art therapy on anxiety, depression, and quality of life in adults with cancer: a systematic literature review. *Support Care Cancer.* 2021 May;29(5):2289-2298. doi: 10.1007/s00520-020-05869-0. Epub 2020 Nov 13. PMID: 33188476; PMCID: PMC7981299.
29. Wang S, Agius M. The use of Music Therapy in the treatment of Mental Illness and the enhancement of Societal Wellbeing. *Psychiatr Danub.* 2018 Nov;30(Suppl 7):595-600. PMID: 30439854.
30. Hattori H, Hattori C, Hokao C, Mizushima K, Mase T. Controlled study on the cognitive and psychological effect of coloring and drawing in mild Alzheimer's disease patients.

Geriatr Gerontol Int. 2011 Oct;11(4):431-7. doi: 10.1111/j.1447-0594.2011.00698.x. Epub 2011 Apr 26. PMID: 21518170.

31. Ho RTH, Fong TCT, Chan WC, Kwan JSK, Chiu PKC, Yau JCY, Lam LCW. Psychophysiological Effects of Dance Movement Therapy and Physical Exercise on Older Adults With Mild Dementia: A Randomized Controlled Trial. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2020 Feb 14;75(3):560-570. doi: 10.1093/geronb/gby145. PMID: 30496547.
  32. Hokkanen L, Rantala L, Remes AM, Härkönen B, Viramo P, Winblad I. Dance and movement therapeutic methods in management of dementia: a randomized, controlled study. *J Am Geriatr Soc*. 2008 Apr;56(4):771-2. doi: 10.1111/j.1532-5415.2008.01611.x. PMID: 18380687.
-