

आर्ट थेरेपी (कला चिकित्सा) के उपयोग

सारांश

आर्ट थेरेपी एक स्थापित मानसिक स्वास्थ्य विधि है जो सभी उम्र के व्यक्तियों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से बेहतर बनाने और बढ़ाने के लिए चित्र बनाने की रचनात्मक प्रक्रिया का उपयोग किया जाता है। यह इस विश्वास पर आधारित होता है कि कलात्मक आत्म अभिव्यक्ति में शामिल रचनात्मक प्रक्रिया, लोगों को उनके संघर्ष और समस्याओं को हल करने में मदद करती है यह आर्ट मनोचिकित्सा विधि पारम्परिक कौशल विकसित करती है, व्यवहार का प्रबंधन करती है और तनाव को कम करती है यह आत्म सम्मान और आत्म जागरूकता बढ़ाती है। कला चिकित्सा, मानव विकास, दृश्य कला, चित्रकला, मूर्तिकला और अन्या कला रूपों के क्षेत्र, परामर्श और मनोचिकित्सा के मॉडल के साथ रचनात्मक प्रक्रिया को एकीकृत करती है। कला चिकित्सा विधि बच्चों, किशोरों, वयस्कों, वृद्ध वयस्कों, समूहों और परिवारों के साथ भी प्रयोग की जाती है।

मुख्य शब्द : आर्ट थेरेपी, मानसिक स्वास्थ्य विधि।

प्रस्तावना

कभी कभी लोग अपने विचारों और भावनाओं के बारे में बहुत अच्छी तरह से बात कर सकते हैं। परन्तु यह कई बार कुछ मनोवैज्ञानिक कारणों से हमेशा आसान नहीं होता। विशेष रूप से यदि वे व्यक्ति कम मनोदशा, कम आत्म सम्मान और कम आत्मविश्वास जैसे अवसादग्रस्त लक्षणों का सामना कर रहे हो तथा लोग कभी कभी वर्णन करते हैं कि जब वे उदास होते हैं तो उन्हें लगता है कि वे एक अंधेरी सुरंग या गुफा में हैं जिससे उन्हें बाहर निकल पाने में मुश्किल होती है। इस तरह महसूस करते समय दूसरों के साथ संवाद करने का तरीका ढूँढना चुनौतीपूर्ण होता है। कई बार व्यक्तियों को कहने या खुद को बयां करने के लिए सही शब्द नहीं मिल पाते। इसलिए बहुत से व्यक्ति खुद को बोलने में असहज महसूस करते हैं और खुद को व्यक्त करने के लिए अलग अलग प्रकार के अन्य तरीके ढूँढते हैं। आर्ट थेरेपी ऐसा ही एक आसान और तेजी से प्रचलन में आने वाला एक माध्यम बनता जा रहा है जो मनोविज्ञान की दुनिया में बहुत अच्छा कदम है। व्यक्ति खुद को व्यक्त करते समय भावनात्मक रूप से डिस्कनेक्ट हो सकते हैं और उन्हें पुनः कनेक्ट करने में मदद करने के लिए एक पुल की आवश्यकता होती है। आर्ट थेरेपी उपरोक्त परिस्थितियों में लोगों को उनके आंतरिक विचारों, भावनाओं और दूसरों के साथ संचार के बीच एक पुल प्रदान करके लाभ पहुँचाती है। अक्सर आर्ट थेरेपी का प्रयोग करते समय लोगों ने टिप्पणियां की, कि पहले सत्र में कला का एक टुकड़ा बनाये बिना उन्हें सीधे अपने बारे में बात करने में मुश्किल होगी। व्यक्ति या क्लाइंट कला कार्य का उपयोग करके व्याख्या करने के लिए संवाद या बोलकर अभिव्यक्त कर सकता है। कला कार्य संचार माध्यम खोलने और आत्म जागरूकता बढ़ाने में मदद करता है किसी ऐसे व्यक्ति का उदाहरण उपयोग करना जो महसूस करता है कि वे एक अंधेरी सुरंग या गुफा में फंसा हुआ महसूस करता है। इस छवि का उपयोग कला चिकित्सा सत्र में क्लाइंट के अनुभव के वर्णन के लिए एक शुरुआती बिन्दु के रूप में किया जा सकता है। आर्ट थेरेपी में कला बनाने और स्वयं अभिव्यक्ति की सुविधा के लिए बात करने के मिश्रण शामिल हैं। इसमें व्यक्ति या क्लाइंट को कला में किसी भी पूर्व अनुभव या कौशल की आवश्यकता नहीं होती। शब्दों में कला के काम के टुकड़े को समझना हमेशा जरूरी नहीं है। कभी कभी लोग सीधे कला कार्य में अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हैं उदाहरण: गुस्सा या उदासी से भरा चित्र इत्यादि। इस प्रकार की आत्म अभिव्यक्ति भावनाओं से सीधी राहत प्रदान कर सकती है। इस तरह की छवियां कभी कभी अमूर्त और गन्दी भी हो सकती हैं। आर्ट थेरेपी सत्रों में ग्राहकों के निर्माण के लिए कोई निश्चित या सही तरीका नहीं है। क्लाइंट के जो भी



अनुज कुमार सिंह राठौर
शोधार्थी,
फाइन आर्ट विभाग,
अलीगढ़ मुस्लिम
विश्वविद्यालय,
अलीगढ़

दिमाग में आता है वे उसे सहज बनाते हैं या बना सकते हैं। कला चिकित्सक कभी कभी क्लाइंट को सुझाव भी देते हैं। कला चिकित्सक कला और मनोवैज्ञानिक चिकित्सा दोनों में प्रशिक्षित और अनुभवी होते हैं जो उन्हें स्वयं अभिव्यक्ति की सुविधा और संचार बढ़ाने के लिए ग्राहक के साथ भागीदारी के साथ काम करने हेतु सक्षम बनाते हैं। उन्हें इस प्रभाव की पूरी तरह से समझ होती है, कि कला सामग्री और कला चिकित्सा प्रक्रिया लोगों पर किस हद तक प्रभावित हो सकती है तथा उन्हें निदान प्रदान कर सकती है। कला चिकित्सक इस दोहरी प्रशिक्षण का उपयोग अपने ग्राहकों के साथ संगठित होकर काम करने के लिए करते हैं ताकि लोगों को व्यक्त करने में मदद मिल सके जो क्लाइंट के लिए आरामदायक और फायदेमंद है। आर्ट थेरेपिस्ट, जिसे कला मनोचिकित्सक भी कहा जाता है, कला मनोचिकित्सा में स्नातकोत्तर प्रशिक्षण पूरा करते हैं। इस प्रशिक्षण से पहले उन्हें स्वास्थ्य, सामाजिक देखभाल या शिक्षा के क्षेत्र में काफी अनुभव होता है। कला चिकित्सा कार्यक्रम अस्पतालों, क्लीनिक, सार्वजनिक और सामुदायिक एजेंसियों, कल्याण केन्द्रों, शैक्षिक संस्थानों, व्यवसायों, और निजी प्रथाओं सहित कई स्थानों पे किये जाते हैं। कला उपचार न केवल दृश्य कला बल्कि संगीत और नृत्य, मनोचिकित्सा, मनोविज्ञान और शिक्षा के क्षेत्र ममें स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं में पारंपरिक उपचार के साथ एकीकृत किया गया है।

अध्ययन का उद्देश्य

प्रस्तुत शोध पत्र को लिखने का उद्देश्य आधुनिक समाज में उत्पन्न मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए प्रयोग की जाने वाली अत्याधुनिक मनोवैज्ञानिक विरेचन विधि (आर्टथेरेपी) जिसे कला चिकित्सा भी कहते हैं। की ओर ध्यान आकर्षित कर उसकी महत्त्वता को उजागर किया गया है।

साहित्यावलोकन

मार्गरेट नोम्बर्ग, वर्ष 1940 में मनोचिकित्सा के रूप में कला चिकित्सा को प्रकाश में करने वाले पहले व्यक्ति थे। एडिथ क्रैमर एक कला चिकित्सक हैं जिन्होंने इस विषय पर कई किताबें लिखी हैं। उनका मानना है कि कला की संभावित क्षमता इसकी रचनात्मकता में पाई जाती है। आर्ट थेरेपी अपने संक्षिप्त इतिहास में मानसिक, भावनात्मक रूप से, और शारीरिक रूप से विकलांग लोगों के लिए और सामाजिक, चिकित्सकीय, विकासशील और शैक्षणिक रूप से प्रभावित बच्चों और वयस्कों के लिए एक प्रभावी मानसिक लाभदायक चिकित्सा विधि है। आर्ट थेरेपी एक हाअब्रिड अनुशासन है जो प्राथमिक रूप से कला और मनोविज्ञान के क्षेत्र से सम्बन्धित है। कला चिकित्सा के पेशे के विकास को 20वीं शताब्दी के बौद्धिक और सामाजिक रुझानों से प्रभावित दीर्घकालिक मानवीय परंपरा के औपचारिक आवेदन के रूप में देखा जा सकता है। वर्ष 2016 में जैन विश्वविद्यालय, बंगलौर, के मानविकी और सामाजिक विज्ञान द्वारा प्रकाशित एक जर्नल में आर्ट थेरेपी को मनोविज्ञान और कला के जगत में एक नया और प्रभावी विषय बताया है और साथ ही भारत में अपनाते पर जोर दिया गया।

21वीं सदी में आर्ट थेरेपी (कला चिकित्सा)

ऐतिहासिक रूप से आर्ट थेरेपी इस क्षेत्र ने अमेरिका में अपने प्राथमिक वैचारिक मार्गों के रूप में बढ़ावा दिया है। ये हैं, (1) चिकित्सा के रूप में कला और (2) कला मनोचिकित्सा। ये दो अवधारणाएं कला चिकित्सा साहित्य में सर्वव्यापी हैं और पेशे का वर्णन करने वाले मंत्र बन गए हैं और कला चिकित्सक अमेरिका में पिछले 40 वर्षों से खुद को परिभाषित का मार्गदर्शन कर रहे हैं।

1. चिकित्सा के रूप में कला इस विचार को प्रस्तुत करती है कि कला बनाना स्वयं में चिकित्सकीय है, और रचनात्मक प्रक्रिया एक विकास उत्पादन अनुभव है। हालांकि चिकित्सा के रूप में कला मुख्य रूप से कला शिक्षण के क्षेत्र में कई अन्य गैर थेरेपी दृष्टिकोणों के साथ एक बहुत करीबी मैच है। उदाहरण के लिए, विकलांग बच्चों के साथ कला, शिक्षा समूहों के लिए सामुदायिक कला कार्यक्रम, आश्रय या आर्थिक या सामाजिक चुनौतियों के साथ पड़ोस के और मानसिक बीमारी वाले लोगों के लिये कला स्टूडियो, में समान लक्ष्यों और उद्देश्यों के समान प्रतीत होता है और कई मामलों में कला से चिकित्सा के रूप में अंतर करना बहुत कठिन होता है।
2. कला मनोचिकित्सा इस विचार को दर्शाती है कि कला प्रतीकात्मक संचार का माध्यम है और व्यक्तित्व, भावनाओं और मानव अनुभव के अन्य पहलुओं को व्यक्त करती है। संक्षेप में इस दृष्टिकोण में चिकित्सक और ग्राहक के बीच मौखिक आदान-प्रदान को बढ़ाने के लिए कला अभिव्यक्तियों का उपयोग किया जाता है। जैसा कि यह पता चला है। कला मनोचिकित्सा प्रदान करने में अक्सर मानसिक स्वास्थ्य परामर्श, सामाजिक कार्य, मनोवैज्ञानिक या विवाह और पारिवारिक चिकित्सा लाइसेंस जैसे अतिरिक्त प्रमाण पत्र शामिल होते हैं ऐसा इसलिए है क्योंकि अधिकांश राज्य लाइसेंस के माध्यम से मनोचिकित्सा शब्द के उपयोग को नियंत्रित करते हैं।

मेरे लिए यह विरोधाभास हमेशा स्वास्थ्य अभ्यास के रूप में कला चिकित्सा की वास्तविक क्षमता की खोज से एक व्याकुलता रही है और स्पष्ट रूप से इस अभ्यास की निरंतरता कला चिकित्सक नाम पेशे को दृढ़ता से स्थापित करने में सक्षम नहीं है। तो अगर हमने 21वीं शताब्दी में कला चिकित्सा के लिए एक परिभाषा की कल्पना की तो क्या होगा।

अतीत में कला चिकित्सा को मानसिक स्वास्थ्य पेशे के रूप में परिभाषित किया गया है। इस क्षेत्र में व्यापक रूप से अवषिकार हुए हैं जिसमें तनाव के सुधार, मानसिक आघात की यादों का एकीकरण, अल्जाइमर रोग और डिमेंशिया का उपचार, दर्द और थकान मंका कमी और सुधार में विशिष्ट कला आधारित दृष्टिकोणों के अनुप्रयोग स्वरूप संभव हुआ है। जीवन की गुणवत्ता में खासकर अक्षमता या बीमारी से चुनौती देने वालों के लिए। इसके विपरीत, यह साबित करने के लिए अभी तक इतना कठिन डेटा उभरा नहीं है कि कला चिकित्सा

मानसिक बीमारी वाले लोगों की सहायता करती है या पारस्परिक समस्याओं का समाधान करती है।

भारत में आर्ट थेरेपी (कला चिकित्सा) परिचय

वर्ष 2016 में जैन विश्वविद्यालय, बंगलौर, के मानविकी और सामाजिक विज्ञान द्वारा प्रकाशित एक जर्नल में आर्ट थेरेपी को मनोविज्ञान और कला के जगत में एक नया और प्रभावी विषय बताया है और साथ ही भारत में अपनाने पर जोर दिया गया। भारतीयों को कला के लाभों को समझने की आवश्यकता है जो विशेष रूप से उन बच्चों के लिए उपयोगी है जो अपनी कठिनाइयों को दूर कर पाने में अक्षम हैं। कई माता पिता अपने बच्चे के विकार को स्वीकार नहीं करते और मनोवैज्ञानिकों के लिए प्रशासित होने पर परेशान महसूस करते हैं, भले ही बच्चे को मानसिक रूप से बीमार होने का दावा कर रहे हों।

निमहान्स, बैंगलौर द्वारा आयोजित एक महामारी विज्ञान अध्ययन में पाया गया कि केवल 37.5 प्रतिशत माता-पिता अपने बच्चों की समस्याओं के बारे में जानते थे। भारत में मनोवैज्ञानिक विकारों के मेटा-विश्लेषण से पता चलता है कि बच्चे और किशोरावस्था में विकारों की रिपोर्टिंग प्रणाली काफी दुर्लभ है।

भारत में कला चिकित्सा वह है जहां माता-पिता मनोचिकित्सकों के रूप में प्रशासित होने पर गलत महसूस नहीं कर सकते हैं और बच्चे स्वेच्छा से कला चिकित्सा सत्र में भाग ले सकते हैं क्योंकि यह अधिक सुविधाजनक है।

भारत में केवल कुछ मुठठीभर मनोचिकित्सक और आर्ट थेरेपिस्ट्स ही कला चिकित्सा के लिए काम कर रहे हैं। ऐसे में एक प्रसिद्ध कला चिकित्सक और लेखक डॉ० संगीता प्रसाद, कला चिकित्सा के क्षेत्र में उनके योगदान और भारत में कला चिकित्सा लाने की दिशा में किए गए प्रयास अतुलनीय हैं। अमेरिका और भारत दोनों में उनकी शिक्षाओं, लेखन और कला चिकित्सा कार्यक्रमों के माध्यम से उन्होंने विभिन्न आबादी के साथ काम किया है भारत की संस्कृति के अपने क्षेत्र में उत्तर से दक्षिण और पूर्व से पश्चिम तक बहुत विविधता है यह सांस्कृतिक विविधता कला आबादी के लिए एक विशिष्ट मंच के साथ एक फूलदार मंच बनाती है और जो इसका पता लगाने के लिए बहुत अच्छा होगा। भारत में कला चिकित्सा के लिए यहां कई वर्ष लगेंगे इस बीच इसे सामाजिक विज्ञान अवधारणा के रूप में पेश किया जा सकता है। जहाँ हम सैद्धांतिक रूप से कला चिकित्सा अवधारणाओं के आधार को समझ सकते हैं। साथ ही चिकित्सा के रूप में कला की अवधारणा का प्रयोग छात्रों, कलाकारों, परिवारों और गैर-मनोवैज्ञानिक रोगियों के समूहों के साथ किया जा सकता है।

चूंकि भारत में कई कला चिकित्सक काम नहीं कर रहे हैं और कला चिकित्सा का ज्ञान नगण्य है, इसलिए हमें कला चिकित्सा के चिकित्सीय कारकों को समझने के लिए व्यक्तियों की आत्म रिपोर्ट पर निर्भर रहना होगा। संगठनों में उच्च तनाव वाले लोगों को कला चिकित्सा सत्र के कार्यक्रमों में फिट होना मुश्किल हो सकता है। एक नियोजता को पता होना चाहिए कि कला चिकित्सा कर्मचारी उत्पादकता में वृद्धि नहीं कर सकती है बल्कि

कर्मचारियों के स्वास्थ्य की देखभाल करने का एक तरीका है। इस प्रकार तीन घटक यानी स्वास्थ्य देखभाल, कंपनियों और शैक्षणिक संगठनों की कला और कला चिकित्सा के लाभ पर संक्षिप्त रूप से समीक्षा की जाती है।

आर्ट थेरेपी में कई अवसर मौजूद हैं जिन्हें दक्षिणपूर्व एशिया के अलावा दुनिया भर में अपना आधार मिला है। कला चिकित्सा के बाद से पचास वर्षों के दौरान मनोचिकित्सा में कला को अपनाने के लिए कई अलग अलग तकनीकों का पता लगाया गया है। अमेरिका में कला चिकित्सक ने पहले से ही क्या हासिल किया है उससे अधिक हासिल किया है, उन्होंने शिक्षा चिकित्सा, चिकित्सा, मनोचिकित्सा इत्यादि जैसी कई विधियों के साथ कला चिकित्सा को जोड़ा है। हालांकि, ये अवसर उपन्यास हैं और भारत में एक बड़ा दायरा है क्योंकि कला चिकित्सा की नींव और ज्ञान धीरे-धीरे आगे बढ़ रहा है। अध्ययन का उद्देश्य कला चिकित्सा की अवधारणा की जांच करना, इसकी विशेषताओं की पहचान करना, भारत में कला चिकित्सा की शुरुआत करना और उन सीमाओं की जांच करना था जिन्हें हम शुरू करने में अनुभव कर सकते हैं। प्रारंभ में कला चिकित्सा को सामाजिक विज्ञान के क्षेत्र में पहचाना गया था और एक कठिन शुरुआत थी, और कला चिकित्सक को अन्य चिकित्सकों की तुलना में कम करना था। यह पत्र इस परिकल्पना की पड़ताल करता है कि मौजूदा साहित्य की समीक्षा करके कला निर्माण सभी आयु, समूहों और संगठनों के लिए फायदेमंद है।

शुरुआत में भारत कला चिकित्सा का अध्ययन सामाजिक विज्ञान विषय के रूप में किया जा सकता है, और विभिन्न कला संगठनों को अपने सदस्यों की धारणाओं में आत्म जागरूकता, आत्म सम्मान, प्रगति और विकास लाने के लिए विभिन्न संगठनों में पेश किया जा सकता है राष्ट्रीय चिकित्सा कला संगठन और स्वास्थ्य में कला के सकारात्मक प्रभाव में बढ़ावा देने में इसकी प्रगति के लिए एक अवसर खुला है।

भारत में कला चिकित्सा पर ध्यान केन्द्रित करने वाले कुछ लोग हैं और कला लाभों पर लोगों को शिक्षित करने में सुधार की आवश्यकता है। चाहे वह कला या तैयार कलाकृति का प्रदर्शन कर रहा हो। यह गहराई से संतुष्टि पैदा करता है और इसलिए कई शोध रिपोर्ट अपने ग्राहकों में शारीरिक और मनोवैज्ञानिक सुधार को दर्शाती हैं। यह शोध मानव दिमाग पर कुछ सकारात्मक प्रभाव लाने में कला के महत्व पर प्रकाश डाला गया है कला चिकित्सा में चिकित्सा प्राथमिक लक्ष्य है और एक कला चिकित्सक को पता होना चाहिए कि वे कौन और क्या इलाज कर रहे हैं और प्रक्रिया में आमतौर पर मूल्यांकन और उपचार शामिल होता है।

निष्कर्ष

यह समीक्षा रचनात्मक कला और स्वास्थ्य परिणामों, विशेष रूप से दृश्य कला चिकित्सा, आंदोलन आधारित रचनात्मक अभिव्यक्ति और अभिव्यक्तिपूर्ण लेखन के स्वास्थ्य प्रभावों के साथ संबंधों के बीच संबंधों की पड़ताल करती है। यद्यपि इस बात का सबूत है कि कला

आधारित चिकित्सा प्रतिकूल शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिणामों को कम करने में प्रभावी हैं। जिस हद तक इन हस्तक्षेपों से स्वास्थ्य की स्थिति में वृद्धि हुई है वह काफी हद तक अज्ञात हैं। हमारी आशा है कि इस विषय में निरंतर जांच के लिए नींव स्थापित करें और कला और स्वास्थ्य के साथ जुड़ाव की जटिलताओं पर शोध करने में और रुचि पैदा करें। थेरेपी शरीर और दिमाग के लिए एक उपचार बल हो सकती है क्योंकि रचनात्मक प्रक्रिया अवसाद से लड़ने वाले मस्तिष्क के रसायनों को मुक्त करने में मदद करती है। शोध से पता चलता है कि कला चिकित्सा, अवसाद और चिंता को कम करके कल्याण की भावना में भी सुधार करती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. Albert, R. (2010). *Being both: An integrated model of art therapy and alternative art education*. *Art Therapy* 27, 90-95.
2. Malchiodi, C. A. (1999). *Jessica Kingsley Publishers. Medical Art Therapy with Children*.
3. Klotsche, Charles. (1992). *Colour Medicine*
4. Liebmann. (1986). *Light Technology Publishing. Flagstaff*
5. Marian. (2008). *United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers. Art Therapy and Anger*.
6. Randy M. Vick. *A brief history of art therapy*.
7. Fran Keeney. *Art therapy, children's mental and emotional benefits, a senior thesis in general studies?*
8. *Investigation into Art Therapy. Visual Arts Extended Essay:*
9. So Young Yoon, (2014). *How might color therapy help heal the minds of disturbed children? A senior thesis on color therapy*
10. Kamali Nader and Javdan Moosa. (2012). *(The Relationship between Art and Psychology). JLSB Journal of Life Science and Biomedicine.24:129-133, 2012.*
11. *A Neurological View of the "Tortured Artist". Mental Illness and Creativity: Stanford Journal of Neuroscience*
12. Cathy Malchiodi, PhD, B. Adhi Lakshmi... *Effectiveness of art therapy on aggressive behavior among patient with LPCC, LPAT, ATR-BCC 2013 Cathy Malchiodi. www.Cathymalchiodi.com*
13. Malchiodi, C. (Ed.). (2012). *Art therapy and health care*. New York: Guilford Publications (link is external).
14. Malchiodi, C. (2006). *The art therapy sourcebook*. New York: McGraw-Hill.
15. Marder SR, Wirshing WC, Mintz, J, McKenzie J, Johnston K, Eckman TA, et al. *Two-year outcome of Social Skills training and group psychotherapy for Outpatients with schizophrenia*. *Am J Psychiatry* 1996; 153:1585-1592?
16. Schooler NR. *Relapse prevention and recovery in the treatment of schizophrenia*. *J Clin Psychiatry* 2006; 67(Suppl.5):19-23.
17. "An introduction to art therapy and creativity in Organizations" *journal from the department of humanities and social sciences, Jain University, banglore, India*.
18. According to "Times of India" newspaper. On 17-january-2016 *Forget the age-Old article in techniques of de-stressing*.
19. *Art therapy from Wikipedia encyclopedia?*
20. American Art Therapy Association (AATA). (n.d). *Implement a Successful Art Therapy Program www.aritherapy.org/upload/toolkit trauma/traumatoolkit.pdf*
21. *Art Therapy (2013). Color, Meanings & Symbolism. Retrieved from http://www.artitherapyblog.com/online/color-meanings-symbolism*
22. *British Association of Art Therapists (BAAT). (2011). Client com Retrieved from http://www.baat.org/client_scomments.html*
23. Cherry, Kendra. (n.d.). *Colour Psychology. Retrieved from http://psychology.about.com/od/sensationandperc eption/a/colorpsych.html*
24. Harris, Kevin. (n.d.). *Collected Quotes from Albert Einstein. Retrieved from http://rescomp.stanford.edu/Cheshire/einsteinouoles.html*.
25. Khan, Mastoor. (2013). *Colour Therapy for Children. Retrieved from http://www.babylondon.co.uk/articles/health-a-wellbeing/specialists/item/829-colourtherapy-forchildren*
26. Malchiodi, C. (2013). *What is Art Therapy? Retrieved from http://www.cathymalchiodi.com/about/whatis-art-therapy/margie_taylor. (n.d.). Color Therapy for Special Needs. Retrieved from http://munsell.com/color_blog/Color-therapy-Special-needs-margie-taylor/*
27. *Mania admitted in psychiatric Ward... www.scopened.org/?mno-2201.96 [Access. March 09, 2016].*
28. <https://en.wikipedia.org/wiki/Anxiety>
29. <https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/anxiety-disorders#1>