

**Всероссийская междисциплинарная научно-практическая конференция
молодых учёных и студентов**

Роль арт-терапии в лечении тревожных состояний: Теоретические и практические аспекты

**Докладчик: Еркинова Ж.Е., бакалавриат, 5 курс, Общая медицина
Джумакова А.Б., врач-психиатр медицинской призывной
комиссии., Енсебаева И.З., врач-психиатр, Бияхметова А.Е., врач-
психиатр.**

**Научный руководитель: Алмагамбетова А.А., ассистент кафедры
психиатрии и наркологии**

Введение

- Тревожные расстройства являются одними из самых распространенных психических нарушений, оказывающих значительное влияние на качество жизни человека.
- В условиях современного общества, где стрессы и внутренние переживания становятся неотъемлемой частью повседневной реальности, поиск эффективных методов их коррекции становится актуальным.
- Одним из таких методов является арт-терапия, которая включает в себя использование различных видов искусства (изобразительное искусство, музыка, театр, танец и др.) для достижения психоэмоционального равновесия и улучшения психического состояния.
- Арт-терапия рассматривается как альтернатива традиционным психотерапевтическим подходам, особенно в контексте тревожных расстройств, поскольку она позволяет пациенту выразить свои переживания через творческую деятельность, минуя вербальное

Объекты и методы исследования

Литературные базы данных

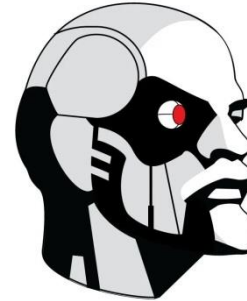
PubMed



Cochrane



Cyberleninka



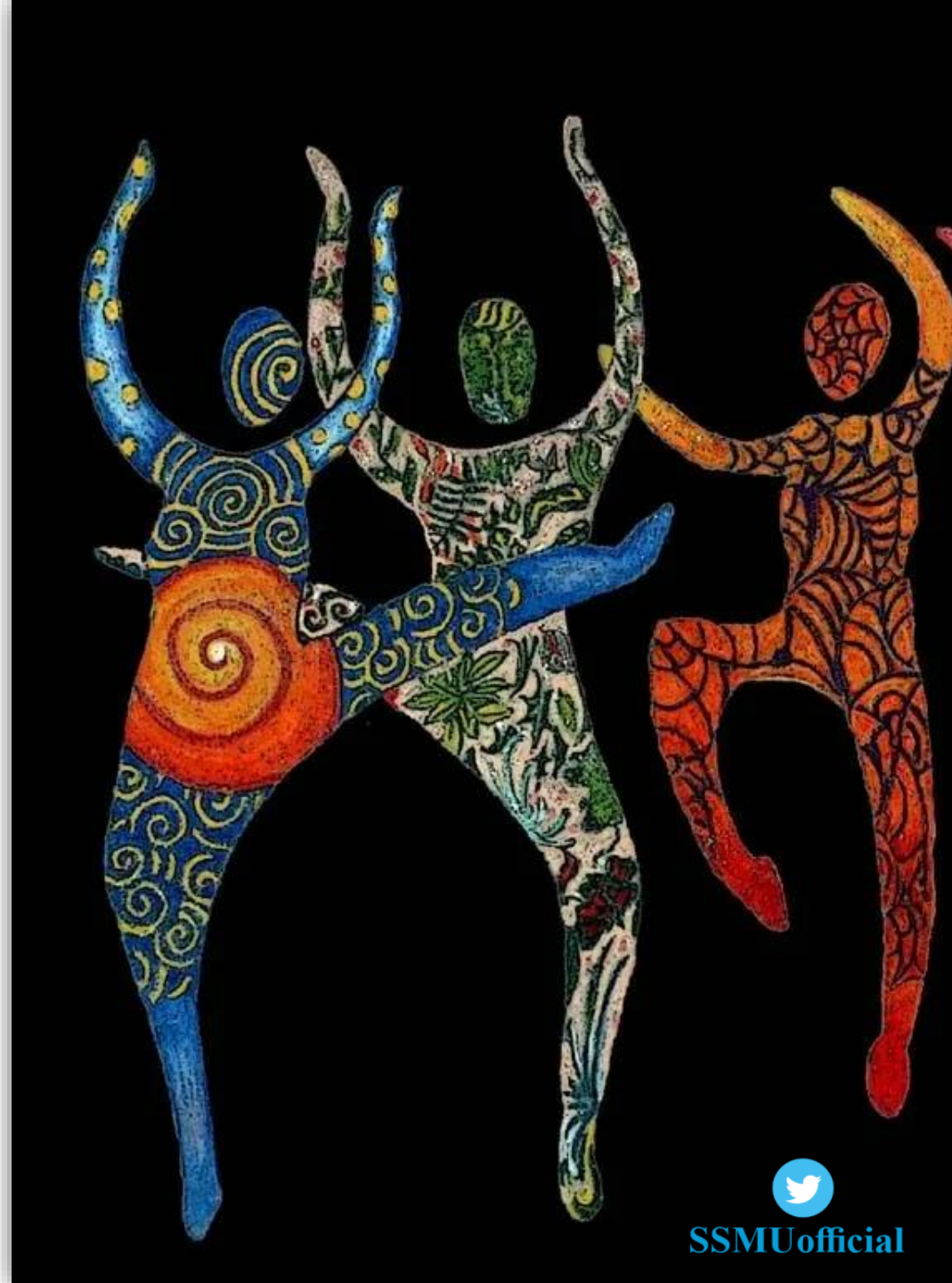
Elibrary.ru

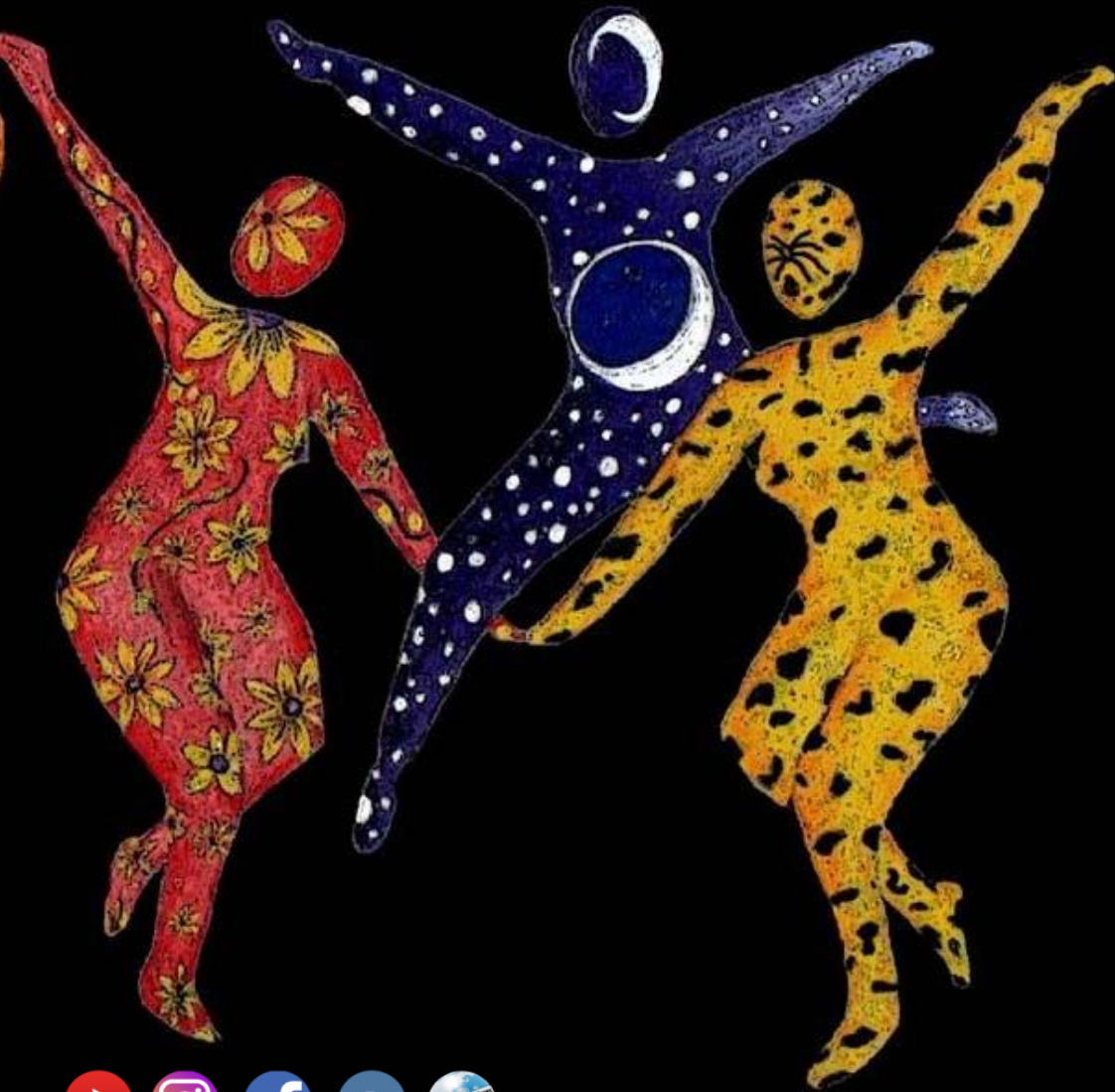


Результаты и их обсуждение:

Теоретические аспекты арт-терапии в контексте тревожных состояний.

1. Психодинамическая модель арт-терапии: Согласно психоаналитическим теориям, арт-терапия способствует выходу подавленных эмоций на поверхность. Пациент, рисуя или создавая произведение искусства, может "разговорить" свои бессознательные страхи и тревоги, которые впоследствии становятся более понятными и менее угрожающими.
2. Гуманистическая модель арт-терапии: В этой модели арт-терапия рассматривается как процесс, который помогает человеку раскрыть свои внутренние ресурсы и потенциал. Тревожные состояния часто связаны с чувством собственной несостоятельности, поэтому создание искусства становится способом для восстановления уверенности в себе, укрепления чувства автономии и самооценности.





Теоретические аспекты арт-терапии в контексте тревожных состояний.

3. Когнитивно-бихевиоральная терапия и арт-терапия: В когнитивно-бихевиоральном контексте арт-терапия помогает осознавать и менять искаженные когнитивные схемы. Создание изображения может стать способом визуализации тревожных мыслей и страхов, что позволяет рассматривать их в другом свете и снижать интенсивность переживаний. [4]

Практические аспекты арт-терапии в лечении тревожных расстройств

1. Изобразительное искусство: Рисование и живопись позволяют пациенту выразить свои внутренние переживания, которые сложно или невозможно сформулировать словами.

Использование цвета, формы и композиции может быть катарсическим процессом, который помогает снизить уровень тревожности. Рисование с использованием определенных техник (например, "антистрессовое рисование" или рисование мандал) может помочь человеку сосредоточиться на процессе творчества, отвлечься от тревожных мыслей и восстановить эмоциональный баланс.





Практические аспекты арт-терапии в лечении тревожных расстройств

2. Музыкальная терапия: Музыка имеет мощное воздействие на эмоциональное состояние человека. В рамках арт-терапии музыка используется для создания расслабляющей атмосферы, стимулирования выражения эмоций и снятия напряжения. Пациенты могут использовать инструменты для создания ритмов, которые помогают снизить уровень тревоги, а также принимать участие в прослушивании музыкальных произведений, направленных на успокоение.

Практические аспекты арт-терапии в лечении тревожных расстройств

3. Драматерапия: В процессе драматерапии пациенты могут использовать ролевые игры, импровизацию и театральные элементы для выражения своих переживаний. Эта техника может быть особенно эффективной для людей с тревожными расстройствами, так как позволяет "пережить" и выразить тревожные ситуации в безопасной и контролируемой обстановке.

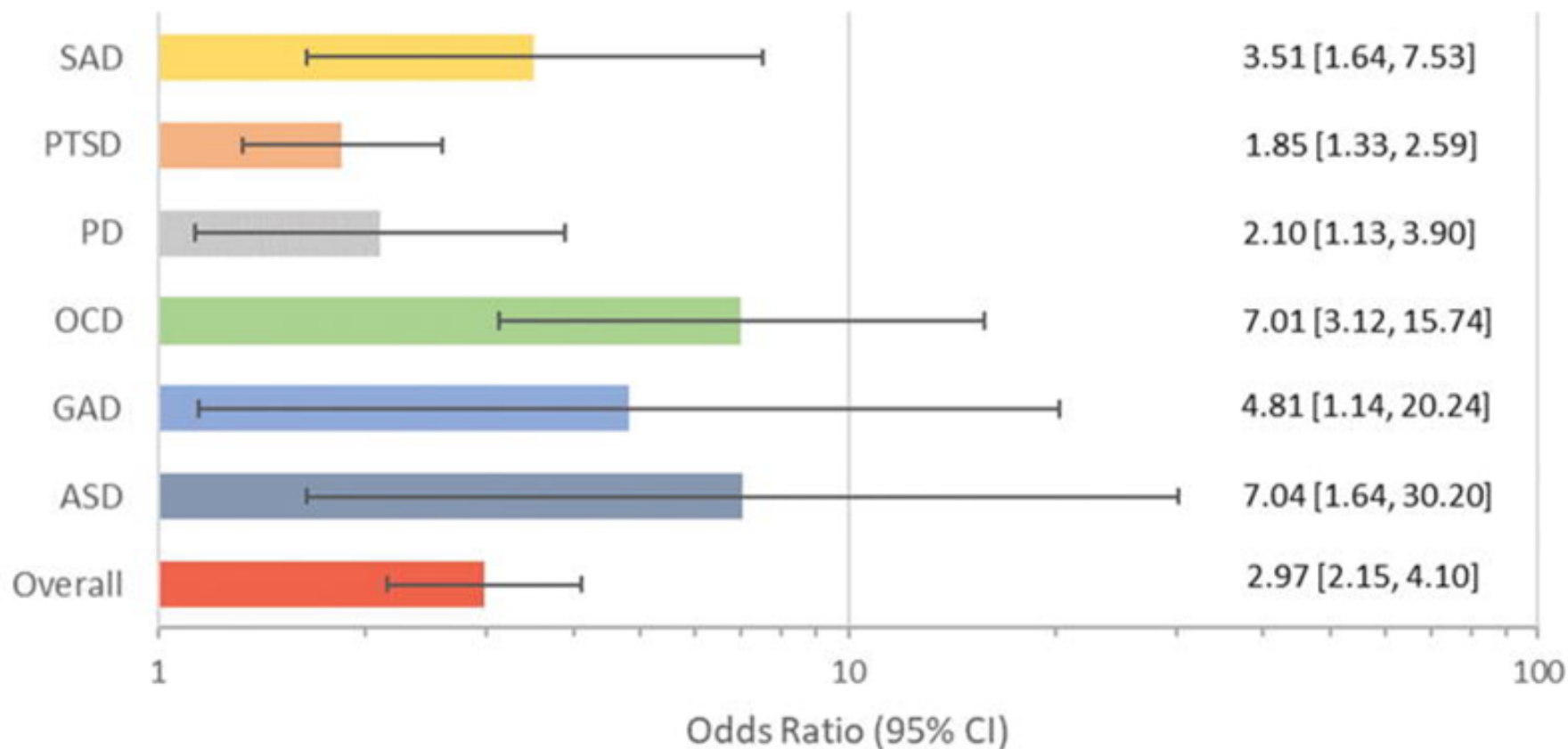


Практические аспекты арт-терапии в лечении тревожных расстройств

4. Танцевально-двигательная терапия: В этой форме арт-терапии акцент делается на движении как средстве снятия эмоционального напряжения и восстановления психоэмоционального равновесия. Танцевальные упражнения помогают улучшить осознание собственного тела и его связи с эмоциями, что способствует снижению уровня тревожности и напряженности.

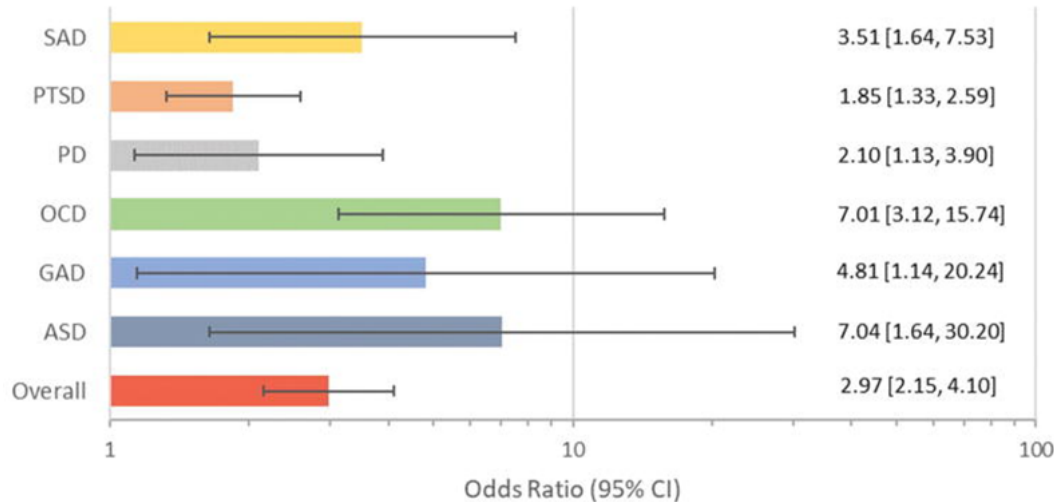
Эмпирические исследования и эффективность арт-терапии

Odds ratios and 95% confidence intervals (CI) of treatment response for CBT compared to placebo



Эмпирические исследования и эффективность арт-терапии

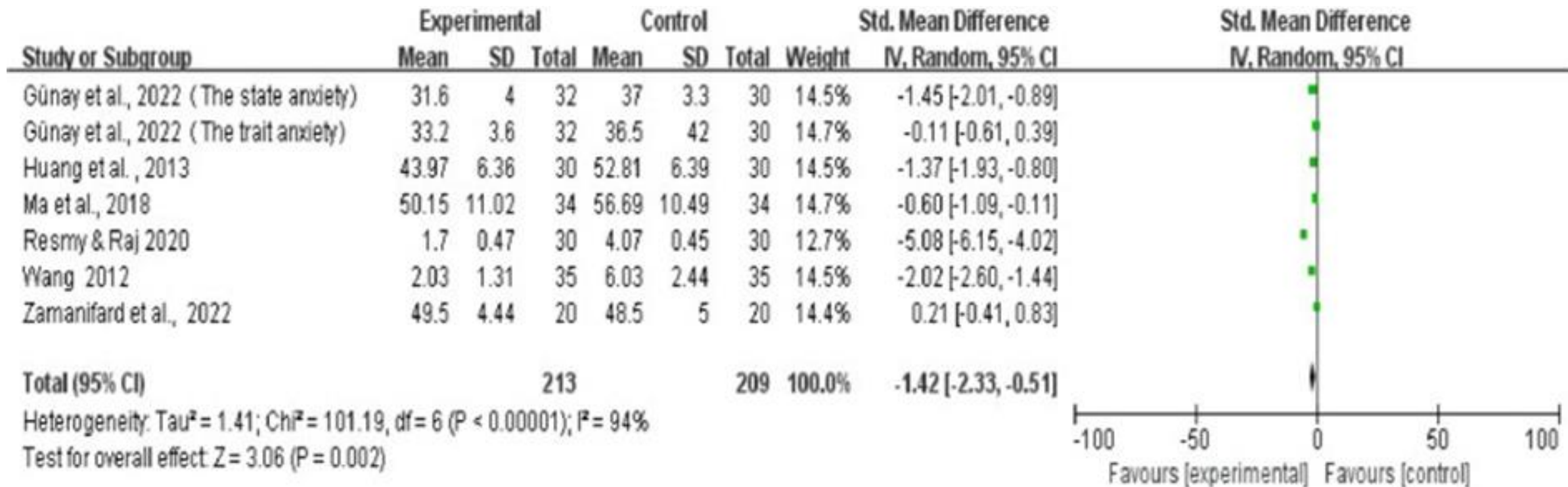
Odds ratios and 95% confidence intervals (CI) of treatment response for CBT compared to placebo



В исследовании Карсона, М. и Фарли, К. (2023) на тему Интеграция арт-терапии с когнитивно-поведенческой терапией: мультимодальный подход к лечению тревожных расстройств, показано соотношение шансов и 95% доверительных интервалов (ДИ) эффективности лечения арт-терапии с КПТ по сравнению с плацебо.

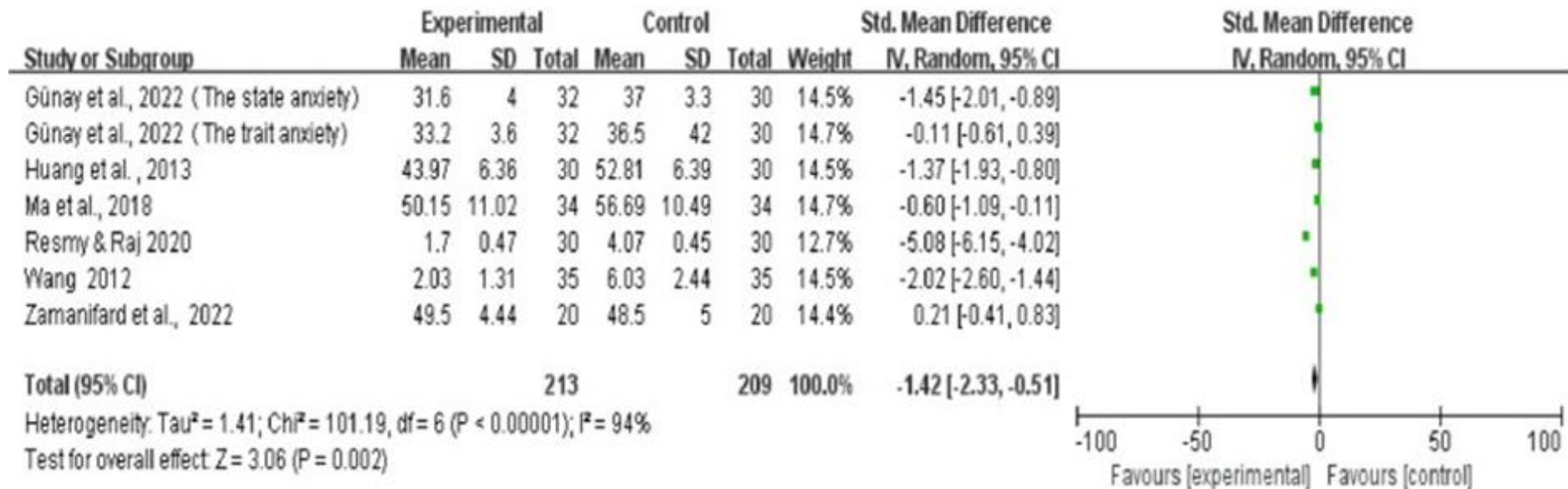
Данная таблица визуализирует эффективность арт-терапии с КПТ по сравнению с плацебо.

Эмпирические исследования и эффективность арт-терапии



Эмпирические исследования и эффективность арт-терапии

В данной таблице из исследования Парка, Х., и Джанга, Дж. (2020). На тему «Эффективность терапии творческими искусствами в снижении симптомов тревоги у детей: систематический обзор и мета-анализ. Детская и подростковая психиатрия и психическое здоровье», также визуализируется влияние арт-терапии на тревожность. Что в свою очередь доказывает эффективность арт терапии для снижения тревоги.



Заключение:

- Арт-терапия представляет собой мощный инструмент в лечении тревожных состояний, предлагая пациентам возможность выразить свои переживания и эмоции через творчество.
- Это особенно важно для людей, которые не могут или не хотят открыто говорить о своих проблемах.
- Использование художественных методов в терапии способствует снижению уровня тревожности, улучшению психоэмоционального состояния и повышению качества жизни пациентов.
- Несмотря на это, необходимо продолжать исследования в этой области, чтобы углубить наше понимание механизмов воздействия арт-терапии на психику и более точно оценить её эффективность в различных контекстах и у разных групп пациентов.



Спасибо за внимание!