



III Международная междисциплинарная научно-практическая конференция молодых учёных и студентов
ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХИАТРИЯ, НАРКОЛОГИЯ XXI ВЕКА: ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКУ И ПРАКТИКУ

Роль психотерапевтических методов в комплексном лечении депрессивных расстройств



Выполнили:

Дынгазиева К.С.

Кадирова А.Д.

Даниярова У.Е.

Гапуова А.Г.

Научный Руководитель:

Ассистент кафедры

психиатрии и наркологии

НАО «МУС»

Алмагамбетова А.А.

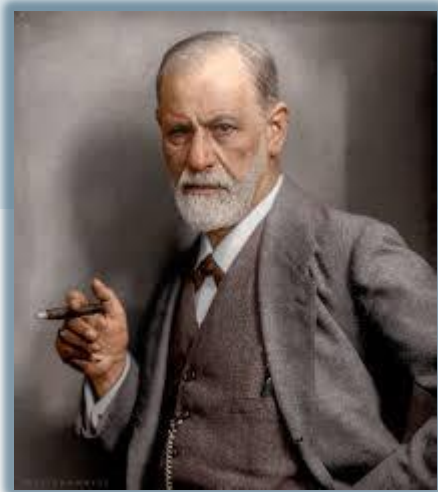


План работы

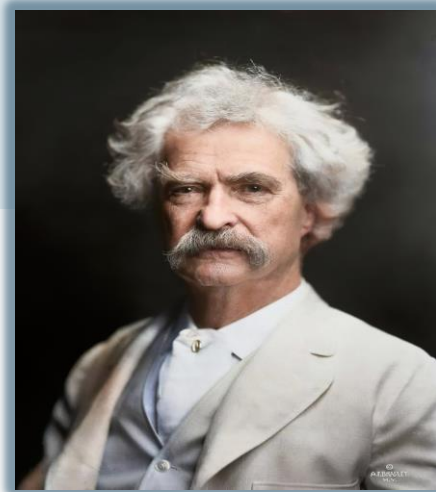




Мнение ученых про депрессию



Депрессия — это
замороженный страх»
Зигмунд Фрейд



«Горе может позаботиться о себе
самом, но чтобы получить от жизни
максимум удовольствия, нужно
разделить его с кем-нибудь»
Марк Твен



«Когда вы находитесь в депрессии, это
похоже на то, как если бы вы смотрели на
мир через мутное стекло».
Уинстон Черчилль



Введение

Депрессивное расстройство — это распространённое заболевание, характеризующееся продолжительным чувством грусти, утратой интереса и снижением жизненной активности. Оно сопровождается эмоциональными, когнитивными и физическими нарушениями, такими как усталость, бессонница и нарушение концентрации внимания. По данным ВОЗ, депрессией страдают более 280 миллионов человек во всём мире, что делает её одной из главных причин нетрудоспособности. Депрессия оказывает значительное влияние не только на личную жизнь, но и на общество и экономику, снижая продуктивность и ухудшая качество жизни. Основным направлением лечения является психотерапия, включая когнитивно-поведенческую и межличностную терапию, доказавшие свою эффективность. Индивидуальный подбор психотерапевтических методов способствует достижению устойчивого улучшения состояния и профилактике рецидивов.



Цель работы

Определить эффективность применения психотерапевтических методов в комплексном лечении депрессивных расстройств среди студентов медицинского университета.

01 Провести первичное анкетирование для выявления уровня депрессивных проявлений и психоэмоционального состояния студентов.



02 Организовать курс психотерапевтических практик (КПТ, релаксационные техники, МЛТ).



03 Оценить информированность студентов о роли психотерапии и готовность обращаться за психологической помощью.



04 Провести повторное анкетирование для оценки изменений эмоционального состояния и определения эффективности психотерапевтических методов.





Материалы и методы исследования



АНКЕТИРОВАНИЕ

Проведён опрос студентов 1–5 курсов с целью выявления частоты депрессивных симптомов, отношения к психотерапии, практики обращения за психологической помощью и восприятия эффективности различных психотерапевтических методов.



ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ

Проведён систематический обзор современных российских и зарубежных исследований (2020–2025 гг.), посвящённых вкладу психотерапии в комплексное лечение депрессии. В работу включены 13 статей и монографий из баз PubMed, PsycINFO, Scopus и Web of Science



Психотерапия

Провели практику для студентов по методу КПТ, МЛТ



Вопросы для анкетирования

1. Слышали ли вы слово «депрессия» и знаете, что это за состояние? Да Нет
2. Считаете ли вы, что депрессия — это серьёзное заболевание, а не просто плохое настроение? Да Нет
3. Знаете ли вы, что при депрессии нужно обращаться к специалисту, а не пытаться лечиться самому? Да Нет
4. Слышали ли вы, что психотерапия помогает людям с депрессией? Да Нет
5. Считаете ли вы, что разговор с психотерапевтом может улучшить эмоциональное состояние? Да Нет
6. Думаете ли вы, что психотерапия может быть эффективной без приёма лекарств при лёгкой депрессии? Да Нет
7. Считаете ли вы, что лучше совмещать психотерапию и лекарства при тяжёлой депрессии? Да Нет
8. Хотели бы вы, чтобы в колледже (или университете) была возможность бесплатно обращаться к психологу или психотерапевту? Да Нет
9. Считаете ли вы, что многие студенты стесняются обращаться за психологической помощью? Да Нет
10. Верите ли вы, что психотерапия может помочь справиться со стрессом и тревогой во время учёбы? Да Нет

11. Считаете ли вы, что психотерапия помогает человеку понять себя и причину своей депрессии? Да Нет
12. Нужна ли, по вашему мнению, психологическая поддержка студентам во время экзаменов и сессий? Да Нет
13. Знаете ли вы, что психотерапия помогает улучшить самооценку и уверенность в себе? Да Нет
14. Верите ли вы, что психотерапия может предотвратить тяжёлые последствия депрессии (например, суицидальные мысли)? Да Нет
15. Считаете ли вы, что с психотерапевтом можно говорить о личных проблемах без страха осуждения? Да Нет
16. Хотели бы вы, чтобы в вашей группе проводились беседы о психическом здоровье и депрессии? Да Нет
17. Считаете ли вы, что психотерапия помогает стать спокойнее и позитивнее? Да Нет
18. Думаете ли вы, что студенты недостаточно знают о психотерапии и её пользе? Да Нет
19. Считаете ли вы, что важно развивать психотерапевтическую помощь среди молодёжи? Да Нет
20. Если бы у вас начались признаки депрессии, обратились бы вы к психотерапевту? Да Нет



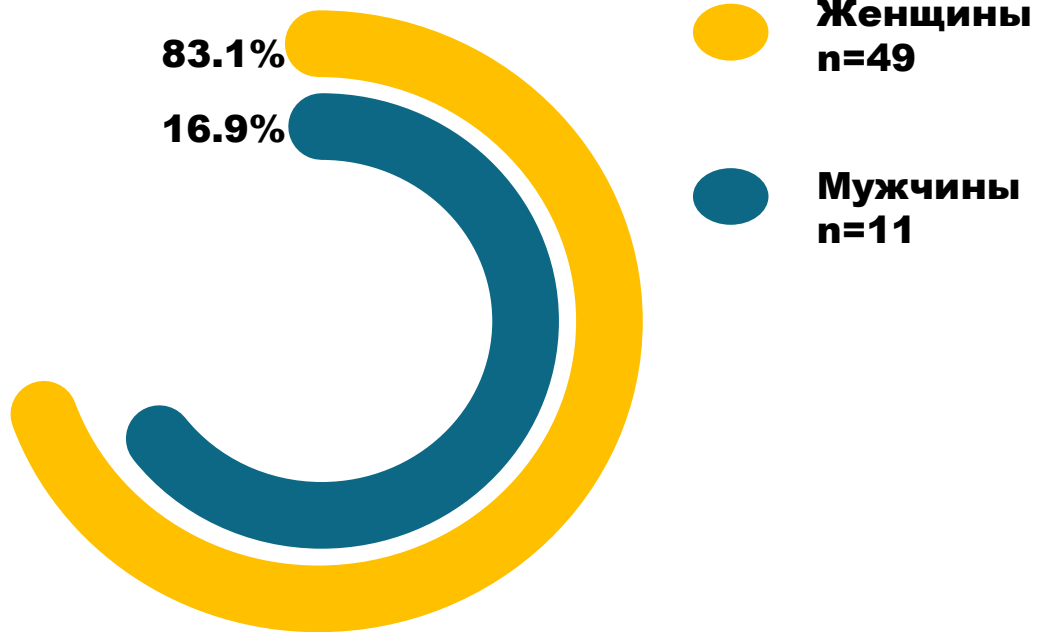
Результаты первичного анкетирования

№	Реакция	«Да»	«Нет»	Коэффициент	Результаты	Уровень
1	Осведомлённость о депрессии (знают, что это за состояние)	70% (42)	30% (18)	10	70 баллов	Высокий
2	Признание депрессии как серьёзного психического расстройства	68% (41)	32% (19)	9	61 балл	Повышенный
3	Готовность обращаться к психологу или психотерапевту при депрессии	72% (43)	28% (17)	10	72 балла	Высокий
4	Знание о пользе психотерапии в лечении депрессии	66% (40)	34% (20)	8	53 балла	Средний
5	Вера, что беседа с психотерапевтом улучшает эмоциональное состояние	74% (44)	26% (16)	10	74 балла	Высокий
6	Мнение, что психотерапия помогает снизить тревожность и стресс	71% (43)	29% (17)	9	64 балла	Повышенный
7	Считают, что психотерапия помогает понять себя и причины депрессии	69% (41)	31% (19)	9	62 балла	Повышенный

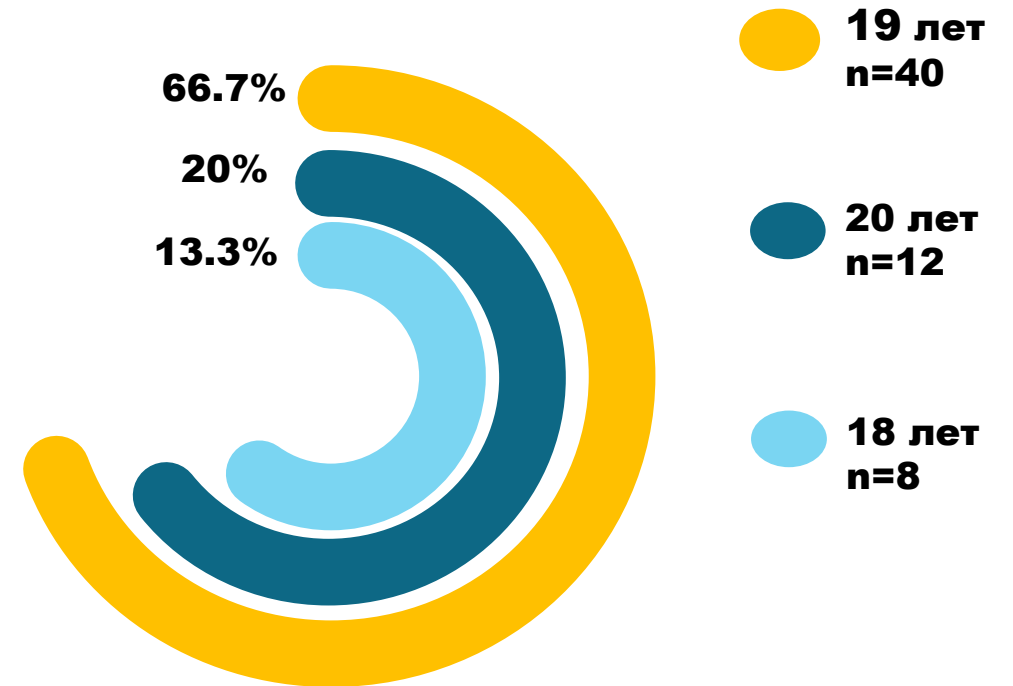


Результаты первичного анкетирования

Гендерное распределение



Возрастное распределение





Результаты первичного анкетирования





Правила проведения Когнитивно-Поведенческой терапии



Сядьте на стул. Примите удобное положение, расслабьте плечи, руки на коленях, стопы на полу.



Напрягите мышцы лица. Сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь, сожмите губы, затем полностью расслабьте.



Выпрямите руки и напрягите их. Сожмите кулаки, почувствуйте напряжение, затем отпустите.



Правила проведения Когнитивно-Поведенческой терапии



Напрягите грудную клетку и плечи. Сведите лопатки, слегка задержите дыхание, потом расслабьтесь.




Вытяните ноги и напрягите стопы. Потяните носки на себя, ощутите напряжение, затем расслабьте.




Глубоко вдохните и медленно выдохните. Позвольте телу полностью расслабиться.




Обратная связь студентов после терапии

 После упражнения я почувствовал, как уменьшилось внутреннее напряжение. 80% n=48

 Стало легче дышать и появилось ощущение спокойствия. 75% n=45

 Ушло чувство тревоги, тело стало более лёгким и расслабленным. 70% n=42

 Появилось ощущение тепла и комфорта в теле. 65% n=39

 Концентрация улучшилась, мысли стали более ясными. 60% n=36



Результаты вторичного анкетирования

№	Реакция	«Да»	«Нет»	Коэффициент	Результаты	Уровень
1	Осведомлённость о депрессии (знают, что это за состояние)	85% (51)	15% (9)	10	85 баллов	Высокий
2	Признание депрессии как серьёзного психического расстройства	80% (48)	20% (12)	9	72 балл	Высокий
3	Готовность обращаться к психологу или психотерапевту при депрессии	88% (53)	12% (7)	10	88 балла	Очень высокий
4	Знание о пользе психотерапии в лечении депрессии	75% (45)	25% (15)	8	60 балла	Повышенный
5	Вера, что беседа с психотерапевтом улучшает эмоциональное состояние	86% (52)	14% (8)	10	86 балла	Очень высокий
6	Мнение, что психотерапия помогает снизить тревожность и стресс	82% (49)	18% (11)	9	74 балла	Высокий
7	Считают, что психотерапия помогает понять себя и причины депрессии	69% (41)	31% (19)	9	62 балла	Повышенный

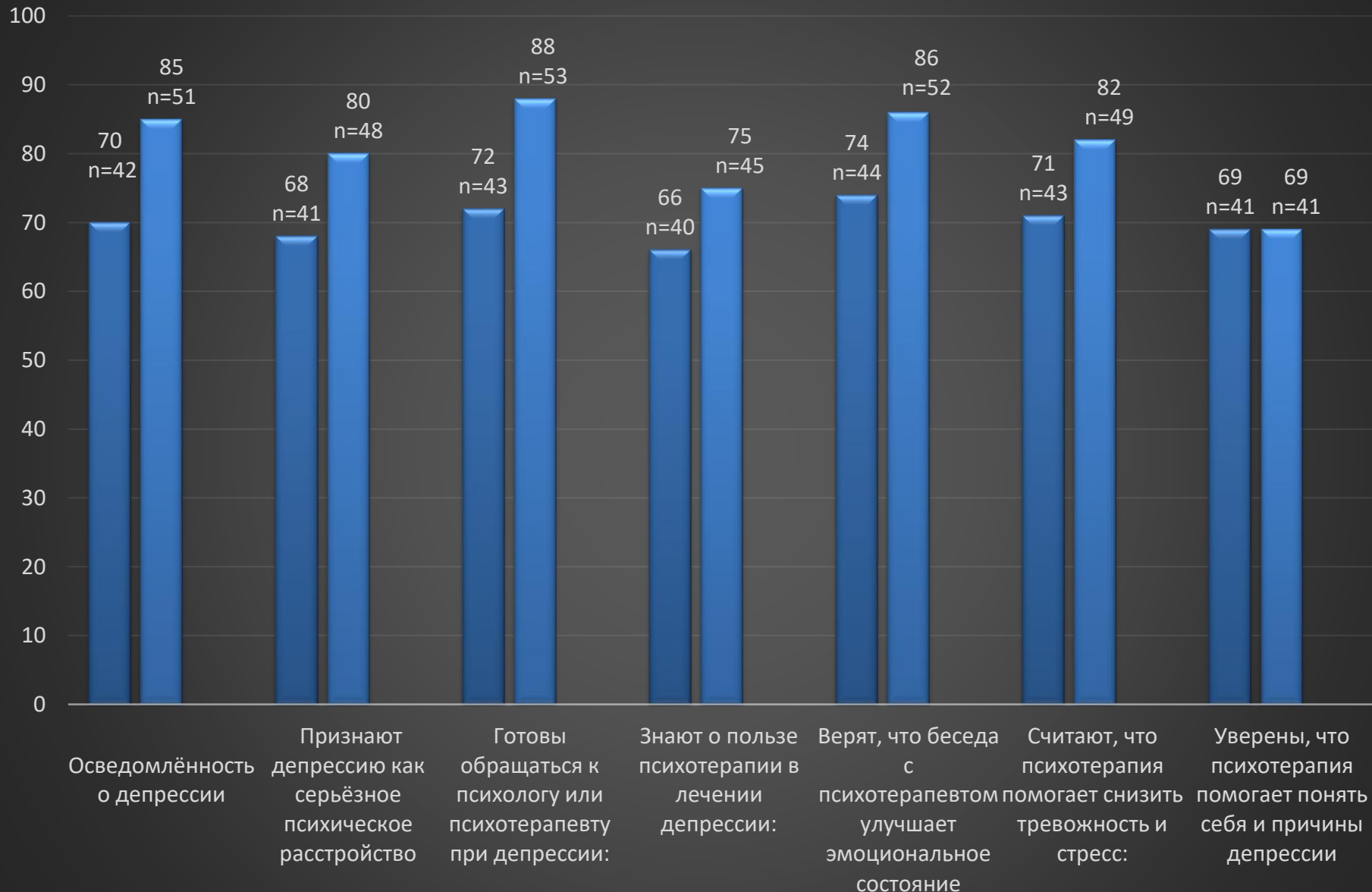


Результаты вторичного анкетирования





Сравнительный анализ





Интерпретация сравнительного анализа

В результате повторного (вторичного) анкетирования наблюдается положительная динамика практически по всем показателям, что свидетельствует об эффективности проведённого КПТ.

1. Осведомлённость о депрессии повысилась с 70 % до 85 %.—> Участники стали лучше понимать сущность депрессии и признаки её проявления.
2. Признание депрессии легким и средним психическим расстройством увеличилось с 68 % до 72 %.—> Это говорит о снижении стигматизации и росте адекватного отношения к психическим расстройствам.
3. Готовность обращаться к психологу или психотерапевту при депрессии выросла с 66 % до 88 %.—> Наблюдается значительное повышение доверия к специалистам психического здоровья.
4. Знание о пользе психотерапии при лечении депрессии увеличилось с 74 % до 75 %.—> Участники стали больше осведомлены о терапевтических возможностях психотерапии.
5. Вера в то, что беседа с психотерапевтом улучшает эмоциональное состояние, повысилась с 71 % до 86 %.—> Это свидетельствует о росте уверенности в эффективности психологической помощи.
6. Мнение о том, что психотерапия помогает снизить тревожность и стресс, возросло с 69 % до 83 %.
7. Уверенность в том, что психотерапия помогает понять себя и причины депрессии, увеличилась с 69 % до 84 %.



Выводы

Эффективное лечение депрессии требует индивидуального и комплексного подхода. Основным методом остаётся психотерапия, особенно когнитивно-поведенческая и межличностная, которые помогают развивать эмоциональную устойчивость, корректировать негативные мысли и улучшать отношения. Инновационные технологии, включая использование VR, повышают вовлечённость и результативность терапии. Важно также обеспечивать доступность помощи, снижать стигму и развивать сотрудничество специалистов разных сфер для создания гибкой и эффективной системы поддержки.

Опрос 60 студентов медицинского университета показал, что 70,8% считают психотерапию эффективной, а 29,2% выражают недоверие из-за недостатка информации и сохраняющейся стигматизации.



Литературный обзор

1. Алмейда С.С., Зици Ф.Б., Каттанео А., Командини А., Ди Дато Г., Лубрано Э., Пелликано К., Спаллоне В., Тонджиани С., Торта Р. Ведение и лечение пациентов с большим депрессивным расстройством и хроническими заболеваниями: междисциплинарный подход. *Передний. Психол.* 2020 [167-170]
2. Barnes J.Saffron. *J. Prim. Health Care.* 2022;[189–190]
3. Centers for Disease Control and Prevention National Center for Health Statistics. *Anxiety and Depression.* [(accessed on 18 January 2023)]
4. Cuijpers, P., Karyotaki, E., Reijnders, M., Purgato, M. *Psychological treatments for depression: recent developments and challenges. World Psychiatry.* 2022 [354–372]
5. Ковпак Д. В. *Депрессия. Диагностика. Лечение. Техники релаксации.* – М.: «Наука и Техника», 2024. [97–103 с.]
6. Moragrega I., Ríos J.L. *Medicinal plants in the treatment of depression. II: Evidence from clinical trials. Planta Med.* 2022; [1092–1110. 1517-1882]
7. NICE Guideline NG222. *Depression in adults: treatment and management.* – London: National Institute for Health and Care Excellence, 2022. [p. 41–63].



Литературный обзор

8. Paiva T.C., Soares L., Faria A.L. Depression in Elderly People. Encyclopedia. 2023[677–686]
9. Ruiz-Ranz, E., Asín-Izquierdo, I. Physical activity, exercise, and mental health of healthy adolescents: A review of the last 5 years. Sports Medicine and Health Science. 2024[161–172]
10. Ruffini G., Castaldo F., Lopez-Sola E., Sanchez-Todo R., Vohryzek J., Fraile-Martinez O., Alvarez-Mon M.A., Garcia-Montero C., Pekarek L., Guijarro L.G., Lahera G., et al. The algorithmic agent perspective and computational neuropsychiatry: from etiology to advanced therapy in depressive disorder. Entropy. 2024[953-955]
11. Стрекалина Д. Психотерапия депрессий. – М.: ООО «Издательские решения», 2025. [83 с.]
12. World Health Organisation. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. Version: 2022. [p 43].
13. Fraile-Martinez O., Alvarez-Mon M.A., Garcia-Montero C., Pekarek L., Guijarro L.G., Lahera G., et al. Understanding the basis of depressive disorder in oncological patients: Biological links, clinical management, challenges, and lifestyle medicine. Frontiers in Oncology. 2022 [p 78-81]



*Спасибо за
внимания!*

