



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



ТЕМА: АКТУАЛЬНОСТЬ АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ

Обзор исследований 2020-2025 гг. по классическим и инновационным подходам

Докладчики: Касымова А.Т.

Рустемова К.С., Советканова И.К., Зекенова З.С.

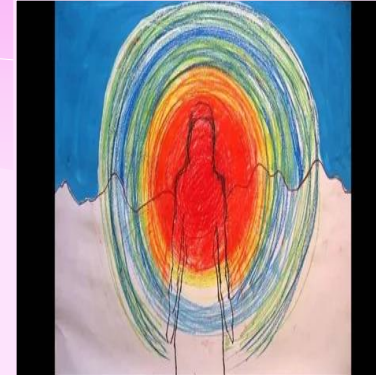
Научный руководитель: Алмагамбетова А.А., ассистент кафедры психиатрии и наркологии



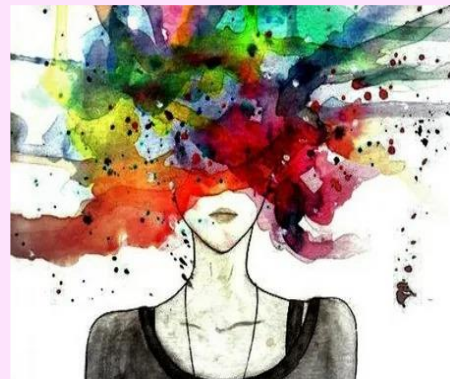
Введение



Тревожно-депрессивные расстройства являются одной из наиболее распространённых форм психических нарушений в современном обществе.



Арт-терапия позволяет не только облегчить эмоциональное состояние, но и способствует развитию саморефлексии, креативности и социальной адаптации, что делает её перспективным направлением в системе психокоррекционной и психотерапевтической практики.



В последние десятилетия всё большее внимание уделяется дополнительным методам психокоррекции, в частности арт-терапии. Арт-терапия рассматривается как эффективный способ выражения и переработки эмоционального опыта через творческую деятельность, что способствует снижению симптоматики тревоги и депрессии, а также улучшению эмоциональной устойчивости.



Эти состояния оказывают выраженное негативное влияние на качество жизни, социальную адаптацию и физическое здоровье пациентов. Традиционно лечение тревожно-депрессивных расстройств основывается на фармакотерапии и психотерапевтических подходах (когнитивно-поведенческая терапия, психоанализ и др.).



Масштаб проблемы

280M

Человек с депрессией

#1

Лидирующие позиции

По данным ВОЗ, депрессией страдают более 280 миллионов человек во всем мире

Тревожные расстройства занимают первое место среди психопатологии

Тревожно-депрессивные расстройства являются одной из наиболее распространенных форм психических нарушений в современном обществе. Эти состояния оказывают выраженное негативное влияние на качество жизни, социальную адаптацию и физическое здоровье пациентов.



ЦЕЛЬ

Цель работы. Целью настоящего литературного обзора является анализ современных исследований, посвящённых эффективности арт-терапии при тревожно-депрессивных расстройствах, а также рассмотрение её роли как дополнительного инструмента психотерапевтической практики.





МЕТОДЫ И ОБЪЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования

01

?????? ???????????

Рассмотрение научных статей, книг, диссертаций и практических руководств по теме арт-терапии

03

?????? / ?????????? ?????????? ??????????

Изучение статистики применения арт-терапии в психиатрической практике

02

Сравнительно-аналитический метод

Сопоставление данных разных авторов и направлений арт-терапии, выявление сходств и различий

СС

Метод обобщения

Систематизация результатов отечественных и зарубежных исследований 2020-2025 гг.

Предмет исследования. Влияние различных видов арт-терапии (изотерапия, музыкотерапия, драматерапия, сказкотерапия и др.) на эмоциональное состояние, уровень тревожности и депрессивные проявления у пациентов.

Эмпирическая база. В обзор включены современные публикации, практические кейсы и результаты исследований (2020–2025 гг.), отражающие опыт применения арт-терапии в психиатрии, психотерапии и клинической психологии.

Объект исследования. Арт-терапия как психокоррекционный метод в системе психиатрической и психологической помощи людям с тревожно-депрессивными расстройствами.



ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ



??????????

Рисование, живопись, коллаж - наиболее изученный и эффективный вид арт-терапии для снижения депрессии и тревожности



Музыкотерапия

Создание и исполнение музыки, активное участие в музыкальном процессе для эмоционального выражения



Драматерапия

Театральные техники и ролевые игры для проработки эмоциональных состояний и социальных навыков



??????????

Использование метафор и символов через создание и анализ сказочных сюжетов

Важна активность со стороны участника: не просто слушание или наблюдение, но создание, выражение чего-то личного.



РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

2020-2025 гг.

1

Арт-терапия способствует снижению тревожности и депрессии, улучшает качество жизни и эмоциональную устойчивость пациентов.

2

Эффективность отмечается как при индивидуальных, так и при групповых занятиях, в том числе в цифровом формате.

3

Полезный для разных возрастных групп — от подростков до пожилых людей, а также для пациентов с соматическими заболеваниями

Положительный эффект сохраняется длительное время после завершения терапии

4

Наибольшая результативность достигается при комбинированных подходах, когда арт-терапия используется вместе с фармакотерапией и психотерапией.

Вместе с тем сохраняется необходимость дальнейшей стандартизации методик и уточнения оптимальной длительности и формата занятий.



Арт-терапия при тревожно-депрессивных расстройствах пока не относится к числу основных, стандартизированных методов лечения (таких как фармакотерапия или когнитивно-поведенческая терапия). Однако в последние годы (2020–2025) наблюдается тенденция к расширению её применения в клинической и профилактической практике.

Арт-терапия широко используется как дополнительный метод в составе комплексной психотерапии. Систематические обзоры показывают, что в большинстве исследований арт-интервенции назначаются параллельно с медикаментозной терапией или КБТ, усиливая их эффективность.

Как часто используется арт-терапия при тревожно-депрессивном расстройстве

Арт-терапия получила распространение в реабилитационных и образовательных учреждениях. В постковидный период многие программы психологической поддержки включали техники арт-терапии для снижения тревожности и депрессии у студентов, педагогов и медицинских работников.

Арт-терапия при тревожно-депрессивных расстройствах используется не так часто, как традиционные методы, но её популярность заметно выросла в последние пять лет. Особенно активно арт-интервенции внедряются в клиническую практику в формате групповых занятий, программ стресс-менеджмента и профилактики эмоционального выгорания.



ПОЧЕМУ АРТ-ТЕРАПИЯ ЭФФЕКТИВНА?

Невербальное выражение

Предоставляет невербальные каналы выражения переживаний. Творческая активность становится инструментом внешнего выражения подавленных эмоций, что снижает внутреннее напряжение и способствует катарсису.

Комплексное воздействие

Объединяет эмоциональную, когнитивную, сенсомоторную и социальную сферы, предоставляя уникальные возможности для самовыражения и восстановления психоэмоционального равновесия.

Позитивный опыт

Формирует позитивный эмоциональный опыт и усиливает чувство контроля. Делает акцент на процесс творчества и переживание удовольствия, позволяя переключить внимание с негативных мыслей.

Эффективность арт-терапии при тревожно-депрессивных расстройствах объясняется её особенностями, которые отличают данный метод от традиционных психотерапевтических подходов.





Системная арт-терапия

Общая теория систем (ОТС):
психотерапевтические подходы, связанные с реализацией идей и принципов ОТС (семейная системная, групповая динамическая системная психотерапия)

Транстеоретический подход:
сравнительный анализ разных методов психотерапии и арт-терапии с определением общих признаков (факторов и процессов терапевтических изменений и других переменных)

Концепция личности как системы отношений (человека с окружающей средой)

Биопсихосоциальная концепция болезней (пациентов, участвующих в САТ)

Концепция творчества как специфически человеческого способа деятельности (личность как субъект культуры):
деятельностный и семиотический культурологический подходы

Концепция проективно-символической коммуникации
как одного из инструментов межличностного взаимодействия (теория символического интеракционизма и др. теории)

Представление об изобразительном творчестве как одном из вариантов защитно-приспособительного поведения (копинга), реализуемого в ситуации стресса (болезни)

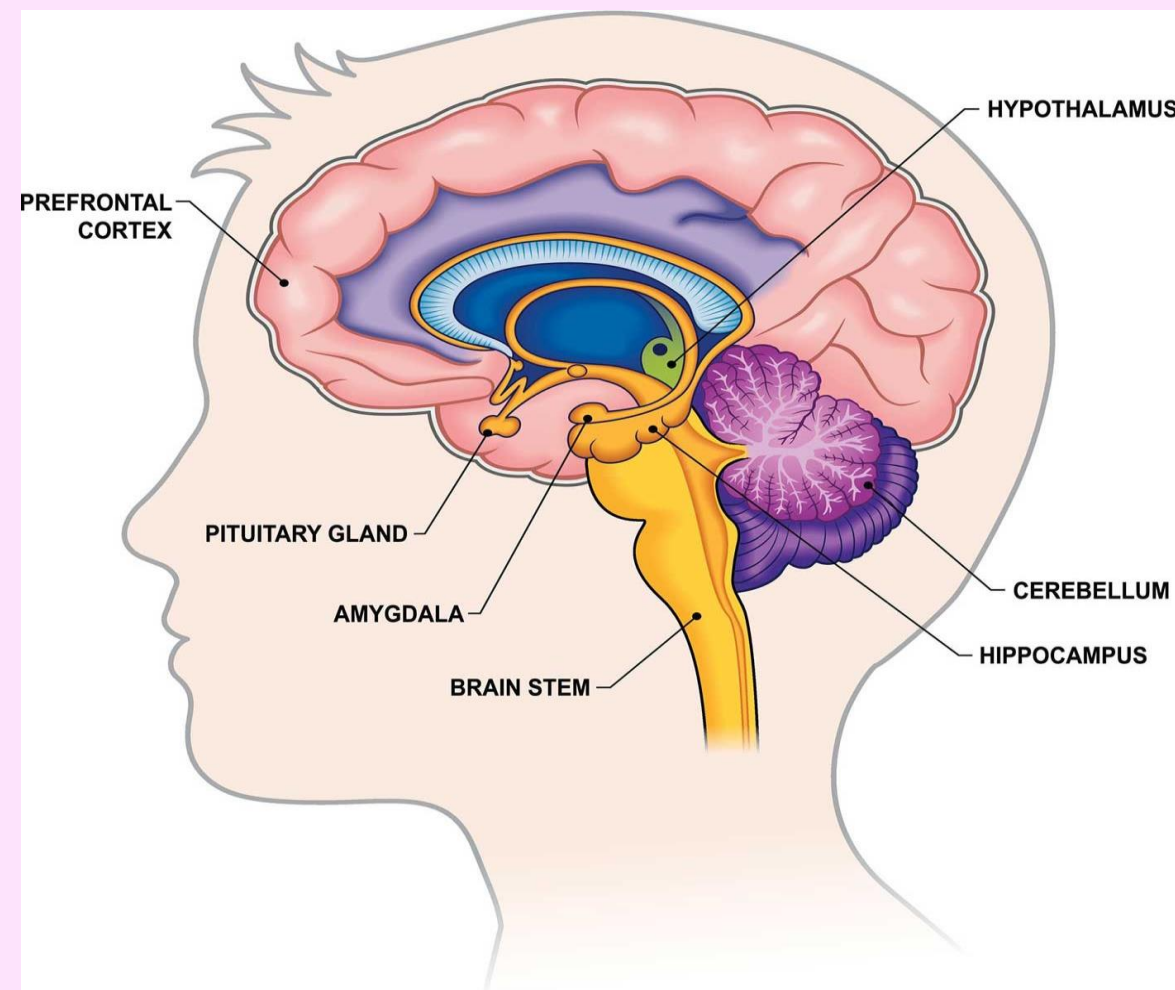


НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВЛИЯНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ НА ТРЕВОЖНЫЕ И ДЕПРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Современные исследования показывают, что арт-терапия активизирует ключевые зоны мозга, связанные с регуляцией эмоций и системой вознаграждения:

- **Таламус** - обработка сенсорной информации
- **Амигдала** - регуляция эмоций и страха
- **Гиппокамп** - память и обучение
- **Префронтальная кора** - исполнительные функции
- **Гипоталамус** - гормональная регуляция

Вовлечение в творческий процесс стимулирует работу лимбической системы, способствует высвобождению дофамина и серотонина, что уменьшает чувство тревоги и подавленности.





ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ

1

Тип арт-терапии

Визуальное искусство (рисование, живопись, коллаж) часто показывает довольно сильный эффект в снижении депрессии/ тревожности. Музыка, драматизация, танец — менее изучены, эффект варьируется. Важна активность со стороны участника: не просто слушание или наблюдение, но создание, выражение чего-то личного.

2

Характеристика участников

Дети и подростки особенно чувствительны к арт-интервенциям. Эффект зависит от типа расстройства, возраста и начального уровня симптомов.

3

Контекст и условия проведения

Групповой формат даёт дополнительные преимущества через социальную поддержку. Важны квалифицированный специалист и творческая среда без давления.





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты современных исследований показывают, что арт-интервенции способствуют снижению уровня тревоги и депрессии, повышению эмоциональной устойчивости, улучшению качества жизни и социальной адаптации пациентов.

Результаты современных исследований показывают, что арт-интервенции способствуют снижению уровня тревоги и депрессии, повышению эмоциональной устойчивости, улучшению качества жизни и социальной адаптации пациентов и подтверждена устойчивость терапевтического эффекта при длительном наблюдении.

Эффективность арт-терапии по сравнению с другими методами связана с её комплексным воздействием: она объединяет эмоциональную, когнитивную, сенсомоторную и социальную сферы, предоставляя пациентам уникальные возможности для самовыражения, переработки травматичного опыта и восстановления психоэмоционального равновесия.



ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES:

- 1) Ania Zubala, Nicola Kenne, Simon Hackett: *Art Therapy in the Digital World: An Integrative Review of Current Practice and Future Directions*
- 2) Bingyue Han, Yong Jia, Guannan Hu, Linqun Bai, Hayley Gains, Simiao You, Rendong He, Yongliang Jiao, Kexin Huang, Lianzhi Cui, Li Chen: *The effects of visual art therapy on adults with depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis*
- 3) Bo Zhang, Jiahua Wang, Azizah Binti Abdullah: *The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis*
- 4) Генова Н.М., Захарова И.Е.: *Использование технологий арт-терапии по преодолению постковидного синдрома: психолого-педагогические аспекты*
- 5) Goldy: *The Role of Sand Play Therapy in Processing Loss and Grief*
- 6) Girija Kaimal, Katrina Carroll-Haskins, Yigit Topoglu, Arun Ramakrishnan, Asli Arslanbek, Hasan Ayaz: *Exploratory fNIRS Assessment of Differences in Activation in Virtual Reality Visual Self-Expression Including With a Fragrance Stimulus*
- 7) Ensiyeh Jenabi, Saeid Bashirian, Erfan Ayubi, Masoud Rafiee, Mozhdeh Bashirian: *The Effect of the Art Therapy Interventions on Depression Symptoms Among Older Adults: A Meta-analysis of Controlled Clinical Trials*
- 8) Eleanor Keiller, Taryn Hutchinson, Dennis Ougrin, Catherine Elizabeth Carr, Jennifer Y.F. Lau: *Therapist perceived active ingredients of school-based dramatherapy for children and young people with emotional distress*
- 9) Juan Peng, Dan Cheng: *The effectiveness of therapeutic artmaking on depression, anxiety, quality of life, and psychological distress in cancer patients on chemotherapy: a systematic review of the literature*
- 10) Jialu Qian, Shiwen Sun, Man Wang, Xiangyu Sun, Xiaoyan Yu: *Art-based interventions for women's mental health in pregnancy and postpartum: A meta-analysis of randomised controlled trials*
- 11) Копытин А.И.: *Применение арт-терапии в лечении и реабилитации больных с психическими расстройствами*
- 12) Khadeja Alwledat, Rasmieh Al-Amer, Amira Mohammed Ali, Yacoub Abuzied, Feras Adnan Khudeir, Naif S Alzahrani, Saleh R Alshammari, Mohammed AlBashtawy, Thanuja Thananayagam, Mahlagha Dehghan: *Creative Art Therapy for Improving Depression, Anxiety, and Stress in Patients with Stroke: A Quasi-Interventional Study.*
- 13) Maxwell S Barnish, Rebecca V Nelson-Horne: *Group-based active artistic interventions for adults with primary anxiety and depression: a systematic review*
- 14) Malchiodi, C. A. (2020). *Art Therapy: A Comprehensive Guide.* Guilford Press.
- 15) Myungjoo Lee, Han Choi, Jiwon Shin, Ho-Suk Suh: *The Effects of Adding Art Therapy to Ongoing Antidepressant Treatment in Moderate-to-Severe Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Study*
- 16) Ronja Joschko, Caroline Klatte, Weronika A Grabowska, Stephanie Roll, Anne Berghöfer, Stefan N Willich: *Active Visual Art Therapy and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis*
- 17) ShiShuang Zhou, MeiHong Yu, Zhan Zhou, LiWen Wang, WeiWei Liu, Qin Dai: *The effects of art therapy on quality of life and psychosomatic symptoms in adults with cancer: a systematic review and meta-analysis*
- 18) Tangsen Huang, Xiangdong Yin: *Exploring the benefits of art therapy for anxiety and depression in women with breast cancer: A meta-analytical systematic review*
- 19) Yong Tang, Fang Fu, Hua Gao, Li Shen, Iris Chi, Zhenggang Bai: *Art therapy for anxiety, depression, and fatigue in females with breast cancer: A systematic review*
- 20) F Glowacz, E Schmits: *Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk*
- 21) Huiyuan Li, Shishuang, Zhou Yuan Yang, YiShu Qi, Weiwei Liu, Lin Mo, Cho Lee Wong: *Effects of art therapy on psychological outcomes among children and adolescents with cancer: a systematic review and meta-analysis*



THANK YOU
FOR YOUR
ATTENTION

