



*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 ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ

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

Докладчики: Касымова А.Т.

Болатбаева Н.А., Мусабеков К.А., Акжол Н.Н

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



ПЛАН РАБОТЫ

- 01 ВВЕДЕНИЕ**
- 02 ЦЕЛЬ РАБОТЫ**
- 03 МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**
- 04 РЕЗУЛЬТАТЫ**
- 05 ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Масштаб проблемы



По данным ВОЗ, в 2021 году 359 миллионов человек в мире страдали тревожными расстройствами (включая паническое расстройство) (4,4 % населения).



Панические атаки - являются одной из наиболее распространённый и непродолжительный эпизод сильной тревоги, которая внезапно охватывает человека, постепенно нарастает, достигает максимума в течение нескольких минут

Mental health isn't just about feeling good — it's about feeling whole.



ВВЕДЕНИЕ

Панические атаки-являются одной из наиболее распространённый и непродолжительный эпизод сильной тревоги, которая внезапно охватывает человека, постепенно нарастает, достигает максимума в течение нескольких минут.

[10]Панические атаки на регулярной основе переносят 5% людей, а в латентной (скрытой) форме — около 10%. Как правило, эпизодам панических атак подвержены люди среднего возраста, а люди в возрасте 21–35 лет наиболее подвержены тревожным расстройствам. [9] Все ощущения при панической атаке связаны с нервами. Препараты, которые используются при терапии, влияют на возбудимость вегетативной и центральной нервной системы. [7] Использование художественных методов для лечения психологических расстройств и укрепления психического здоровья известно как арт-терапия. Арт-терапия - это метод, основанный на идее о том, что творческое самовыражение может способствовать исцелению и психическому благополучию.[4] В последние годы арт-терапия набирает популярность как компонент комплексных лечебных программ, применяясь наряду с медикаментозным лечением и когнитивно-поведенческой терапией. Арт терапия—дает выход стрессам и страху, помогает избавиться от скрытых фобий и решить внутренние конфликты. Для лечения панических атак, применяются такие виды арт терапии как изотерапия, музыкотерапия и другие виды. Мета-аналитические данные подтверждают, что включение арт-интервенций в комплексную терапию способствует снижению выраженности тревожных и депрессивных симптомов, что подчёркивает потенциал арт-терапии в рамках мультидисциплинарного подхода. Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска мягких, ресурсных и доступных методов помощи пациентам с тревожно-депрессивными расстройствами. 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.[6]



ВОПРОСЫ ДЛЯ АНКЕТИРОВАНИЯ

1. Возникают ли у вас внезапные приступы сильного страха или тревоги без видимой причины?

- Да
- Нет
- Иногда

2.Замечаете ли вы учащённое сердцебиение или ощущение нехватки воздуха во время тревоги?

- Да
- Нет
- Иногда

3.Испытываете ли вы чувство потери контроля, страха смерти или сойти с ума?

- Да
- Нет
- Иногда

4. Проявляются ли физические симптомы — дрожь, потливость, головокружение?

- Да
- Нет
- Иногда

5.После приступа вы чувствуете сильную усталость, слабость или апатию?

- Да
- Нет
- Иногда

6.Возникает ли тревога перед повторением панической атаки?

- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда

7.Происходят ли приступы чаще при стрессе, переутомлении или недосыпании?

- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда

8.Стараетесь ли вы избегать мест или ситуаций, где ранее случались приступы?

- Да
- Нет
- Иногда

9.Пробовали ли вы методы самопомощи (дыхательные упражнения, медитация и т.д.)?

- Да
- Нет
- Иногда

10.Занимались ли вы арт-терапией (рисование, лепка, музыка, творчество) для снятия тревоги?

- Да
- Нет
- Иногда

11.Замечаете ли вы, что творчество помогает вам расслабиться и отвлечься от тревожных мыслей?

- Да
- Нет
- Иногда

12.После занятий творчеством вы чувствуете улучшение настроения и внутреннее спокойствие?

- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда

13.Готовы ли вы регулярно использовать арт-терапию для снижения тревожности?

- Да
- Нет
- Возможно

14.Считаете ли вы арт-терапию эффективным методом при панических атаках?

- Да
- Нет
- Частично

15.Хотели бы вы узнать больше о методах арт-терапии и их применении?

- ДА
- Нет
- Возможно



ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Проанализировать эффективность арт-терапии при панических атаках как вспомогательного метода психотерапии.

Практическая часть: проведено анкетирование студентов для выявления уровня тревожности и арт-терапевтическая сессия, направленная на снижение напряжения и улучшение эмоционального состояния.





МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Сравнительный
анализ

✦ ✦ ✦ сопоставление данных анкет до и после проведения арт-терапии для выявления динамики настроения и уровня тревожности..

Повторное
анкетирование

✦ ✦ ✦ Повторное анкетирование проводится после арт-терапевтического занятия с целью оценки динамики эмоционального состояния участников, выявления изменений уровня тревожности, настроения, самооценки и внутреннего напряжения.

Арт-
терапевтические
занятия

✦ ✦ ✦ практическая часть исследования, включающая серию коротких сеансов свободного рисования на заданные темы («спокойствие», «страх», «радость» и др.). Арт-терапия рассматривается как способ выражения эмоций и снятия психоэмоционального напряжения

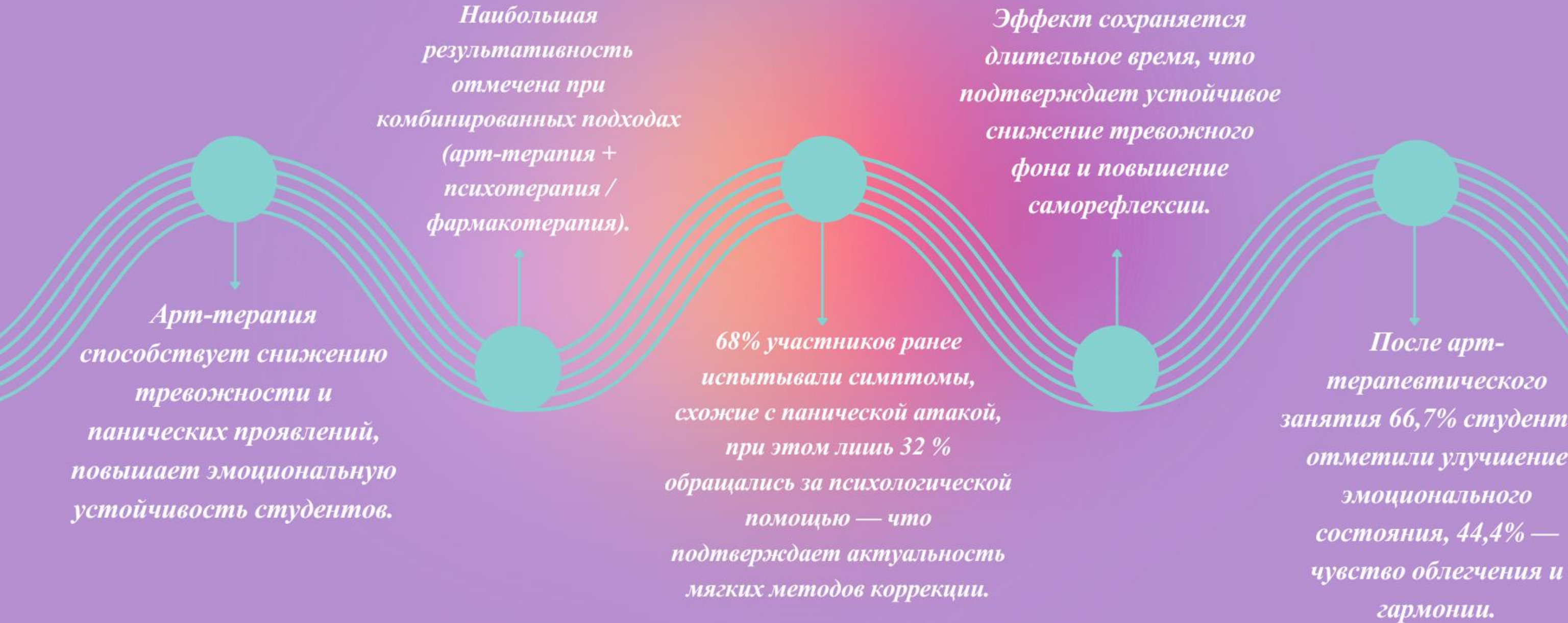
Первичное
анкетирование

✦ ✦ ✦ для оценки исходного эмоционального состояния участников до и после арт-терапевтических занятий. Использовались простые вопросы об уровне тревожности, настроении и самочувствии.



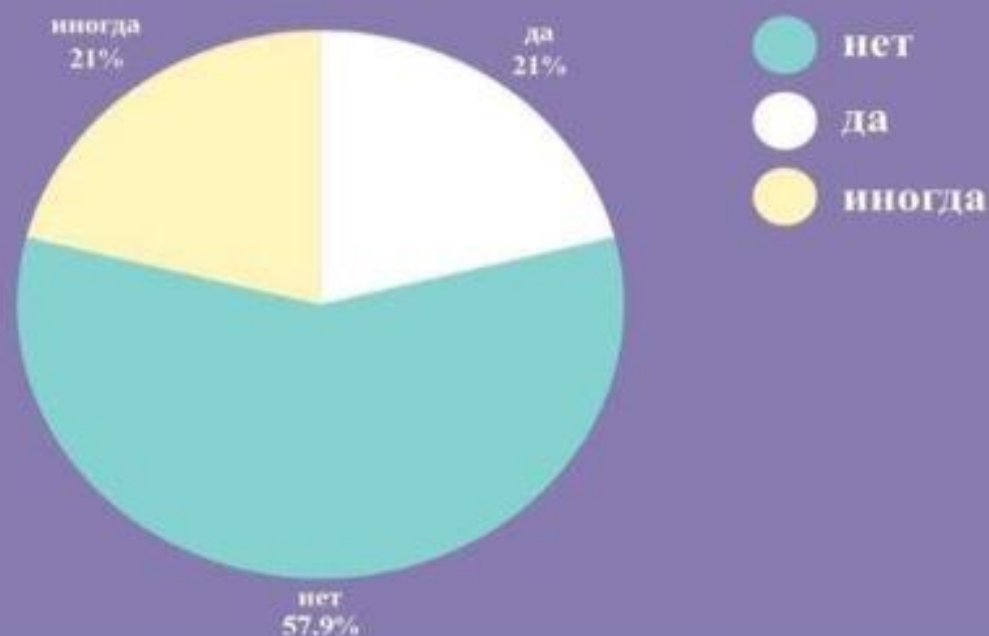


РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ



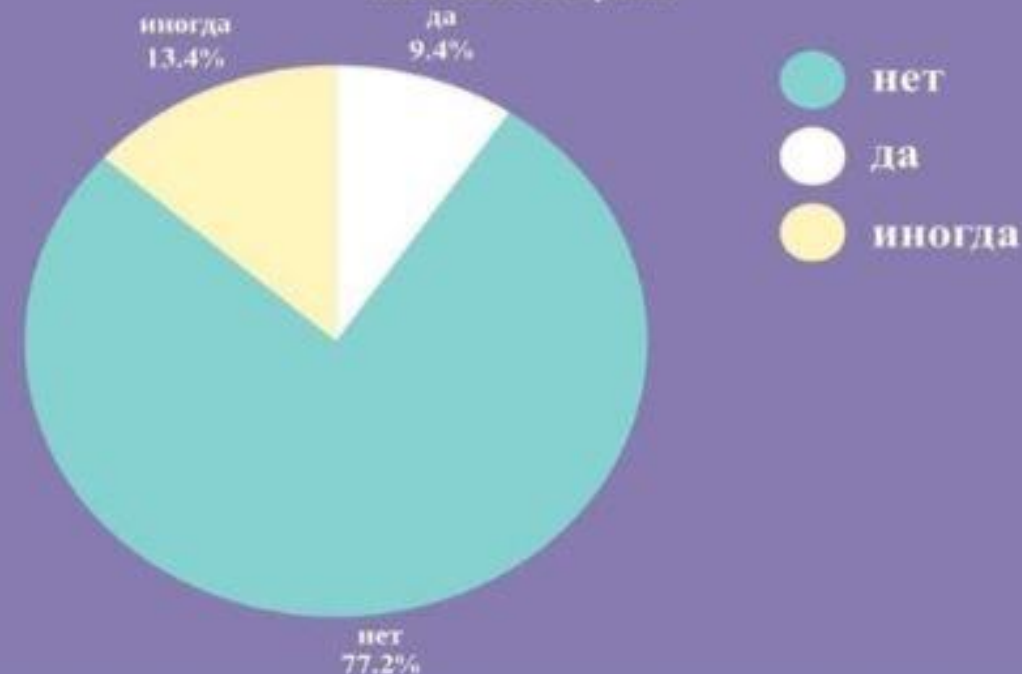
ПЕРВИЧНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ- GOOGLE FORMS

Возникает ли у вас внезапные приступы сильного страха или тревоги без видимой причины?



- Большинство студентов (62,5 %) периодически испытывают внезапные приступы страха или тревоги.
- 22,7 % отмечают, что такие состояния возникают регулярно.
 - Лишь 14,8 % не сталкивались с подобными проявлениями.
 - Это указывает на высокий уровень тревожных состояний среди студентов медицинского университета, что подтверждает необходимость профилактических психологических методов, таких как арт-терапия.

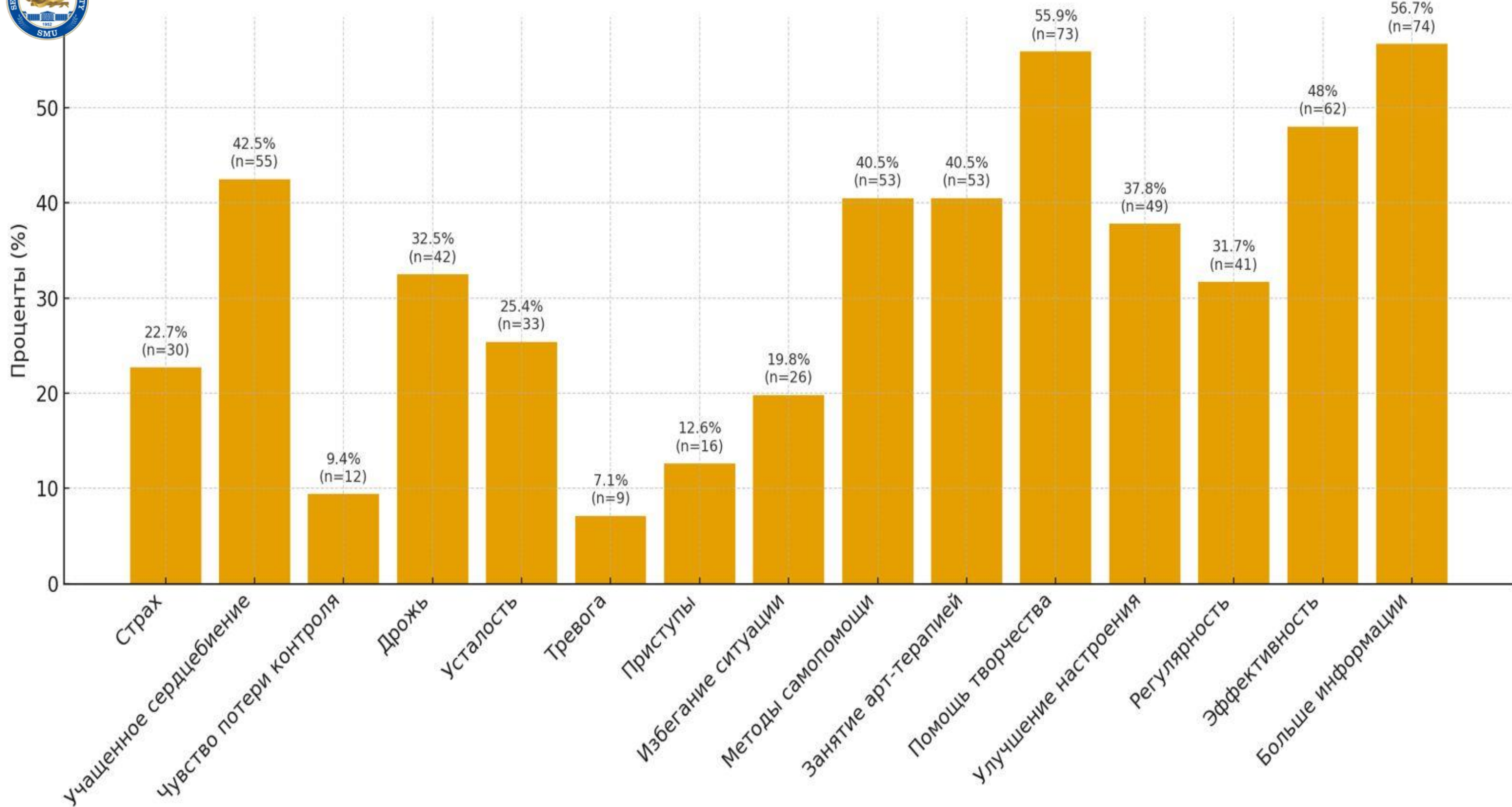
Испытываете ли вы чувство потери контроля, страха смерти или сойти с ума?



- 77,2 % участников иногда испытывают чувство потери контроля, страха смерти или безумия;
- 9,4 % — отмечают, что такие состояния возникают регулярно
 - 13,4 % — не сталкивались с подобными ощущениями.
- Это свидетельствует о распространённости выраженных тревожных переживаний, требующих профилактических психотерапевтических методов, включая арт-терапию.



Результаты первичного анкетирования



ПРАКТИКА АРТ ТЕРАПИИ

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СЕССИЯ «ОБРАЗ МОЕЙ ПАНИКИ»



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СЕССИЯ «ОБРАЗ МОЕГО СЧАСТЬЯ»



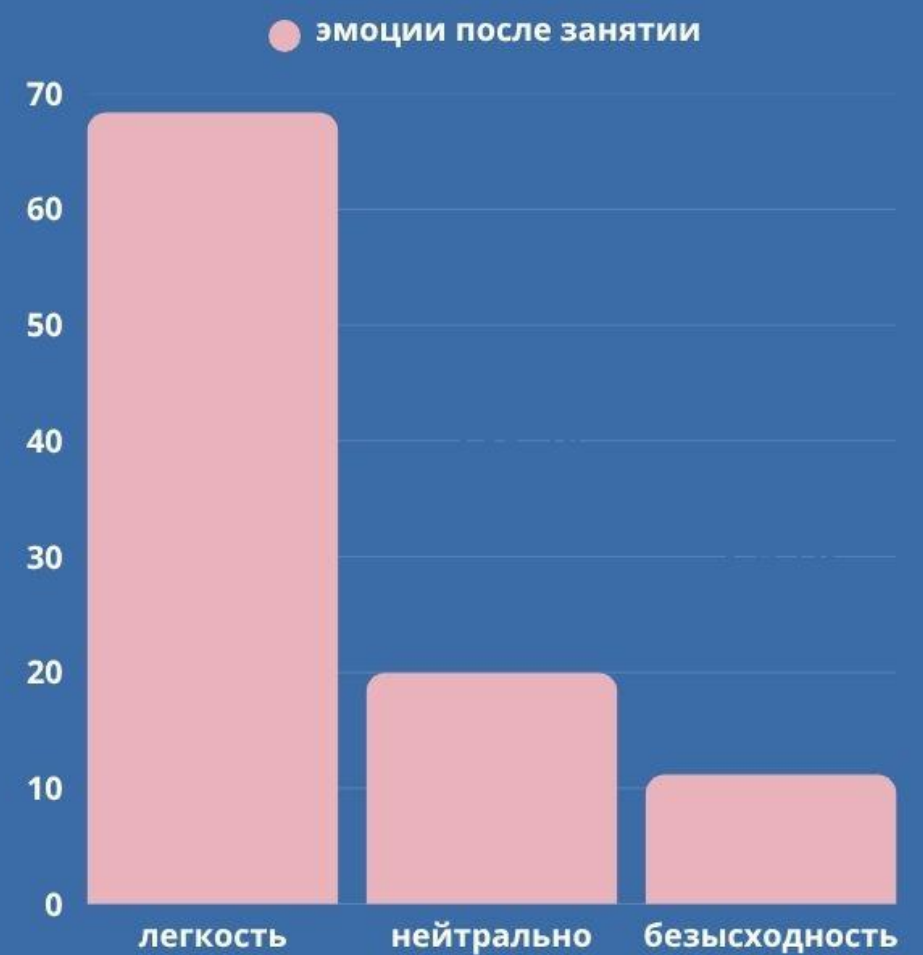
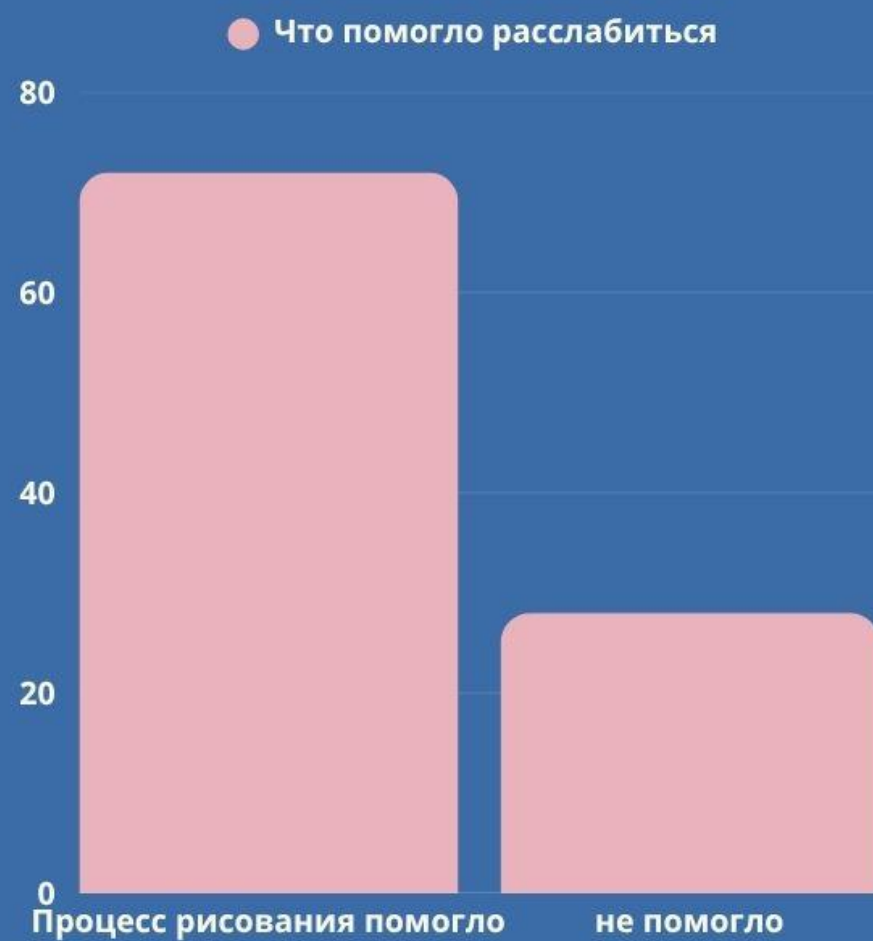
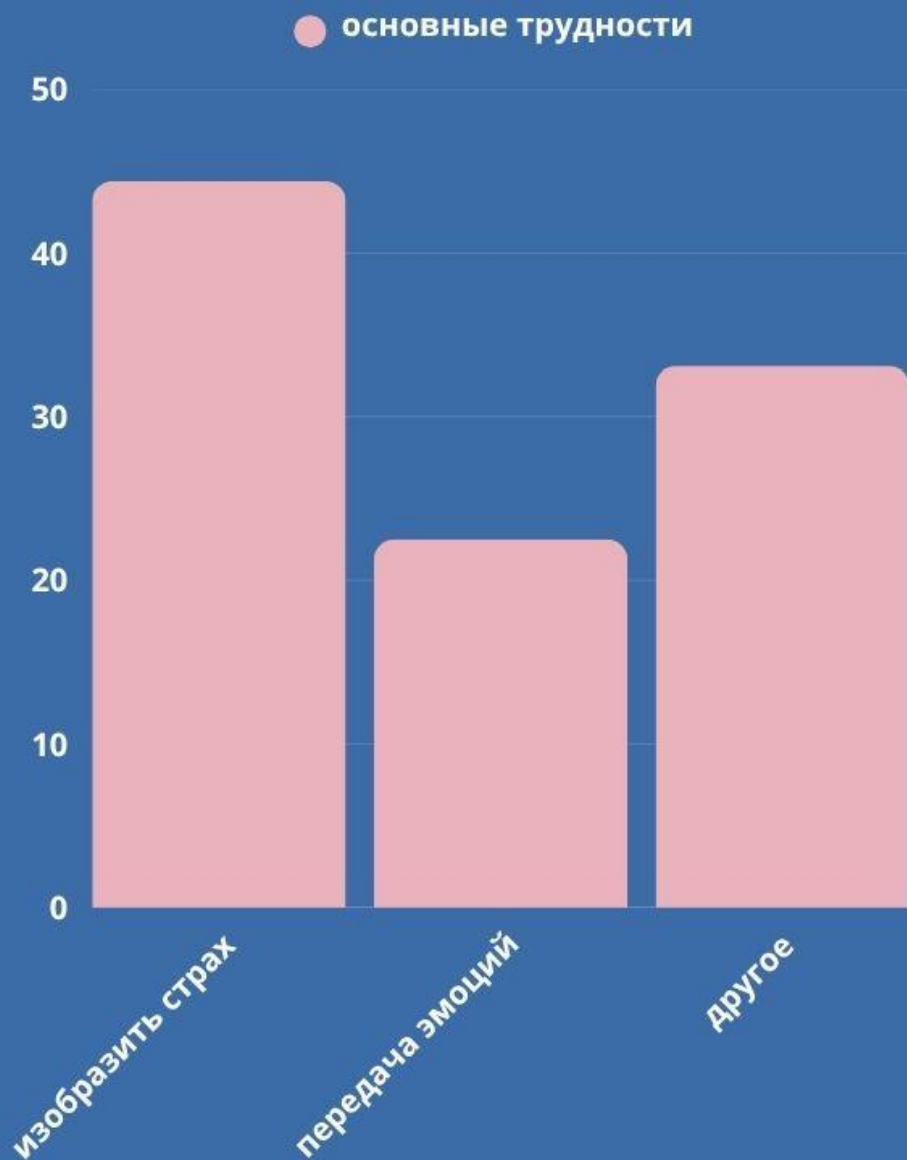


ПОВТОРНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ

- * После сеанса 75% участников сообщили об улучшении ил стабилизации эмоционального состояния, 12,5 % не заметили изменений, и лишь один студент (12,5 %) отметил кратковременное ухудшение, связанное с воспоминаниями о страхе
- * Основной трудностью оказалось изображение собственных эмоций (44%), однако 72 % отметили, что процесс рисования помог снять эмоциональное напряжение и расслабиться.
- * После занятия большинство студентов (68 %) описали состояние как «лёгкость» и «облегчение», что указывает на эмоциональную разрядку и восстановление внутреннего равновесия.
- * Полученные данные подтверждают эффективность арт-терапии в снижении тревожности, укреплении эмоциональной устойчивости и развитии навыков саморегуляции у студентов медицинского университета.



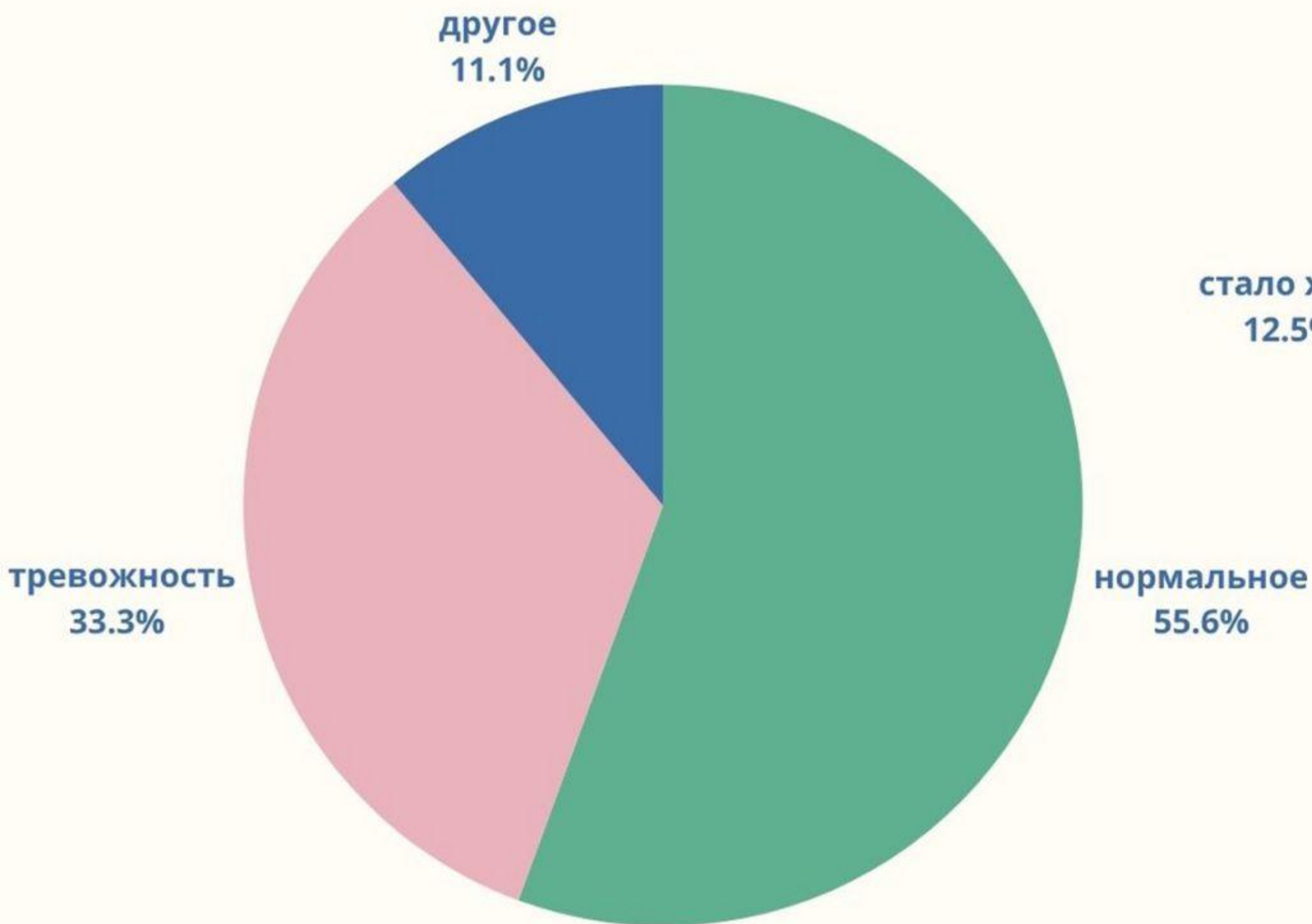
РЕЗУЛЬТАТЫ ВТОРИЧНОГО АНКЕТИРОВАНИЯ



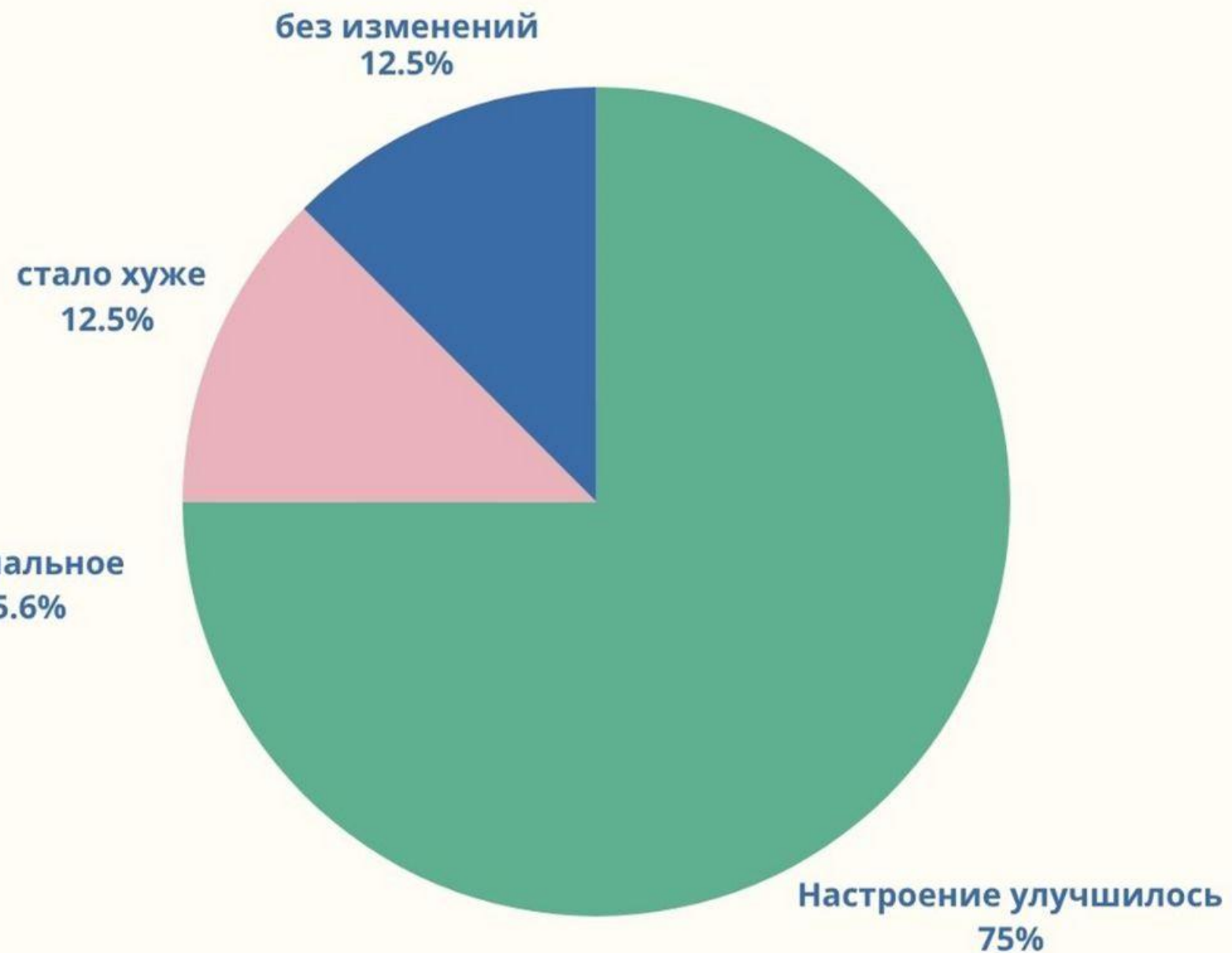


СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

НАСТРОЕНИЕ ДО АРТ-ТЕРАПИИ

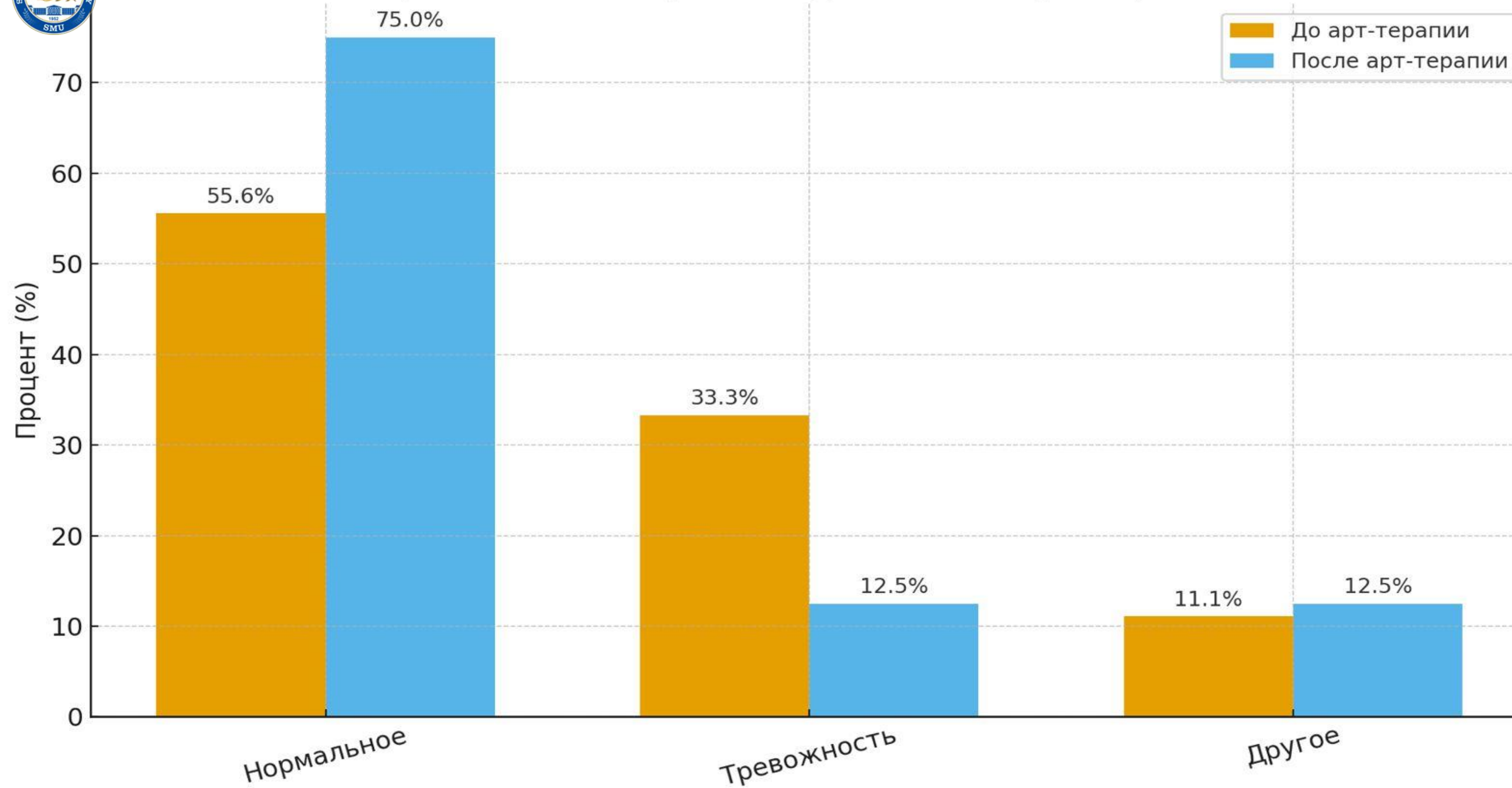


НАСТРОЕНИЕ ПОСЛЕ АРТ-ТЕРАПИИ





Сравнение настроения до и после арт-терапии



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

01

Проведённое исследование показало, что арт-терапия является эффективным методом снижения тревожности и внутреннего напряжения у студентов, склонных к паническим реакциям.

Участие в арт-терапевтическом сеансе по теме «Образ моей паники» способствовало эмоциональной разрядке, саморефлексии и осознанию собственных переживаний.

02

Большинство студентов отметили улучшение или стабилизацию настроения, чувство лёгкости и снижение тревожного состояния после творческой работы. Полученные данные согласуются с результатами зарубежных исследований, подтверждающих, что арт-терапия активизирует внутренние ресурсы личности, способствует развитию навыков саморегуляции и снижает уровень стрессовой реакции.

03

Таким образом, арт-терапия может рассматриваться как эффективный и доступный метод психопрофилактики панических атак и тревожных состояний у студентов медицинского вуза. Включение арт-терапевтических практик в систему психологической поддержки обучающихся представляется перспективным направлением для укрепления психического здоровья и повышения эмоциональной устойчивости будущих специалистов.





Литература / References:



1. *Glowacz, F., Schmits, E. (2021). Psychological Distress During the COVID-19 Lockdown: The Young Adults Most at Risk. Psychiatry Research, 301, 113933.*
2. *Haeyen, S., et al. (2023). Effects of art therapy on emotion regulation in anxiety disorders: A randomized controlled study. Arts in Psychotherapy, 84, 102120.*
3. *Huang, T., Yin, X. (2023). Exploring the Benefits of Art Therapy for Anxiety and Panic Symptoms: A Systematic Review. Journal of Affective Disorders Reports, 13, 100426.*
4. *Joschko, R., Klatte, C., Grabowska, W. A., Roll, S., Berghöfer, A. (2021). Active Visual Art Therapy and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. BMC Psychiatry, 21, 280.*
5. *Kaimal, G., Ray, K., Muniz, J. (2019). Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making. Art Therapy Journal, 33(2), 74–80.*
6. *Kim, J. H., Lee, M. Y. (2022). Art Therapy as a Stress Reduction Intervention for University Students: A Randomized Controlled Trial. Frontiers in Psychology, 13, 845621.*
7. *Verywell Mind. (n.d.). What Is Art Therapy? Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>*
8. *Zubala, A., Kenne, N., Hackett, S. (2020). Art Therapy in the Digital World: An Integrative Review of Current Practice and Future Directions. The Arts in Psychotherapy, 71, 101717.*
9. *Исаев Клиник. Медикаментозное лечение панических атак. Retrieved from <https://isaevclinic.ru/medikamentoznoe-lechenie-panicheskikh-atak/>*
10. *<https://share.google/rdrurb29kROEU9xa2>*

