



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 помочь 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. Стаетесь 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

Первичное
анкетирование

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

Арт-
терапевтические
занятия

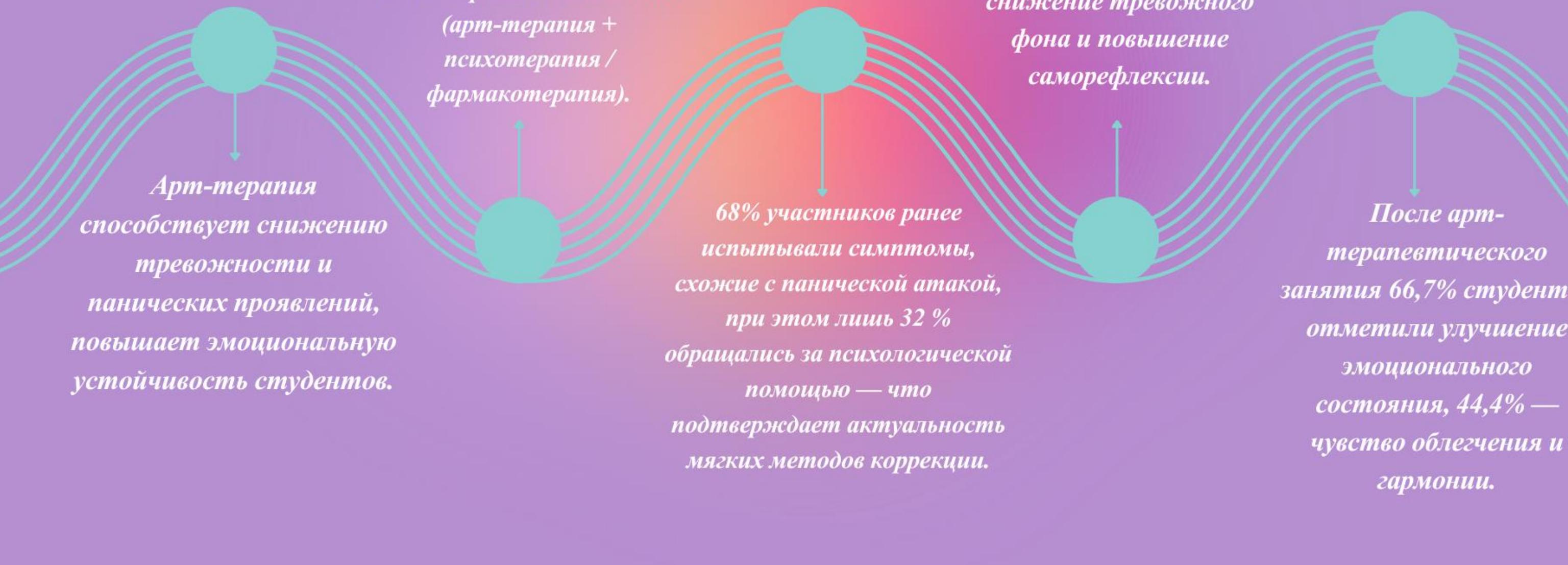
практическая часть исследования, включающая серию коротких сеансов свободного рисования на заданные темы («спокойствие», «страх», «радость» и др.). Арт-терапия рассматривается как способ выражения эмоций и снятия психоэмоционального напряжения

Повторное
анкетирование

сопоставление данных анкет до и после проведения арт-терапии для выявления динамики настроения и уровня тревожности..
Повторное анкетирование проводится после арт-терапевтического занятия с целью оценки динамики эмоционального состояния участников, выявления изменений уровня тревожности, настроения, самооценки и внутреннего напряжения.



РЕЗУЛЬТАТЫ ИХ ОБСУЖДЕНИЯ



Арт-терапия способствует снижению тревожности и панических проявлений, повышает эмоциональную устойчивость студентов.

Наибольшая результативность отмечена при комбинированных подходах (арт-терапия + психотерапия / фармакотерапия).

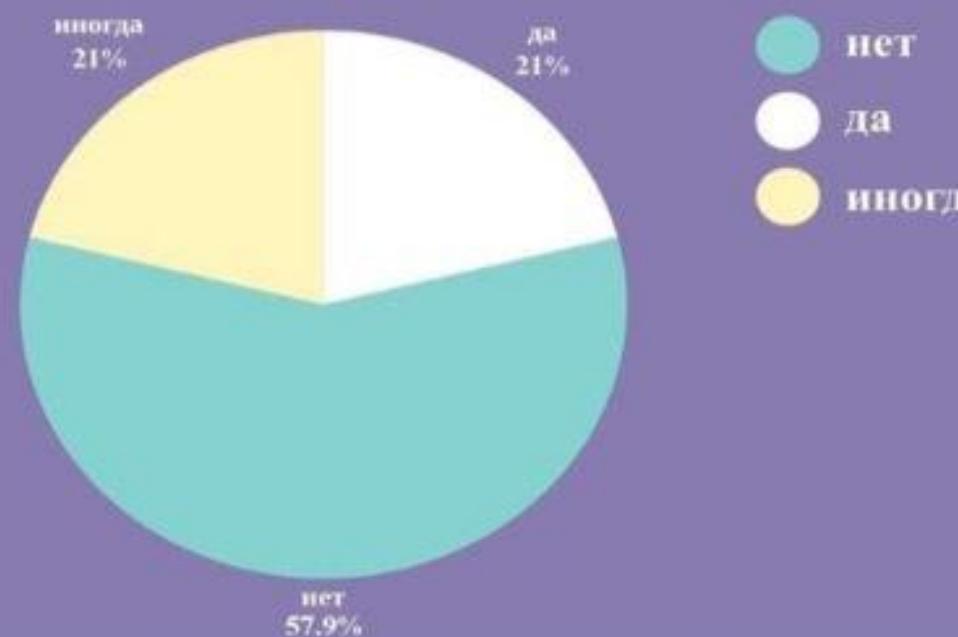
68% участников ранее испытывали симптомы, схожие с панической атакой, при этом лишь 32 % обращались за психологической помощью — что подтверждает актуальность мягких методов коррекции.

Эффект сохраняется длительное время, что подтверждает устойчивое снижение тревожного фона и повышение саморефлексии.

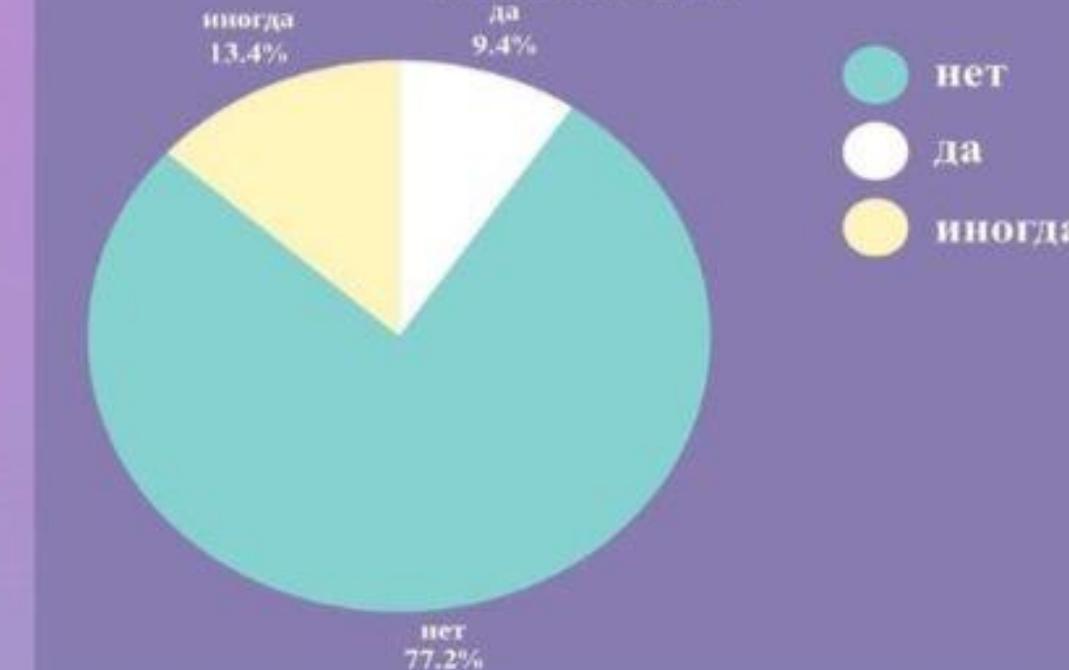
После арт-терапевтического занятия 66,7% студент отметили улучшение эмоционального состояния, 44,4% — чувство облегчения и гармонии.

ПЕРВИЧНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ- GOOGLE FORMS

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



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

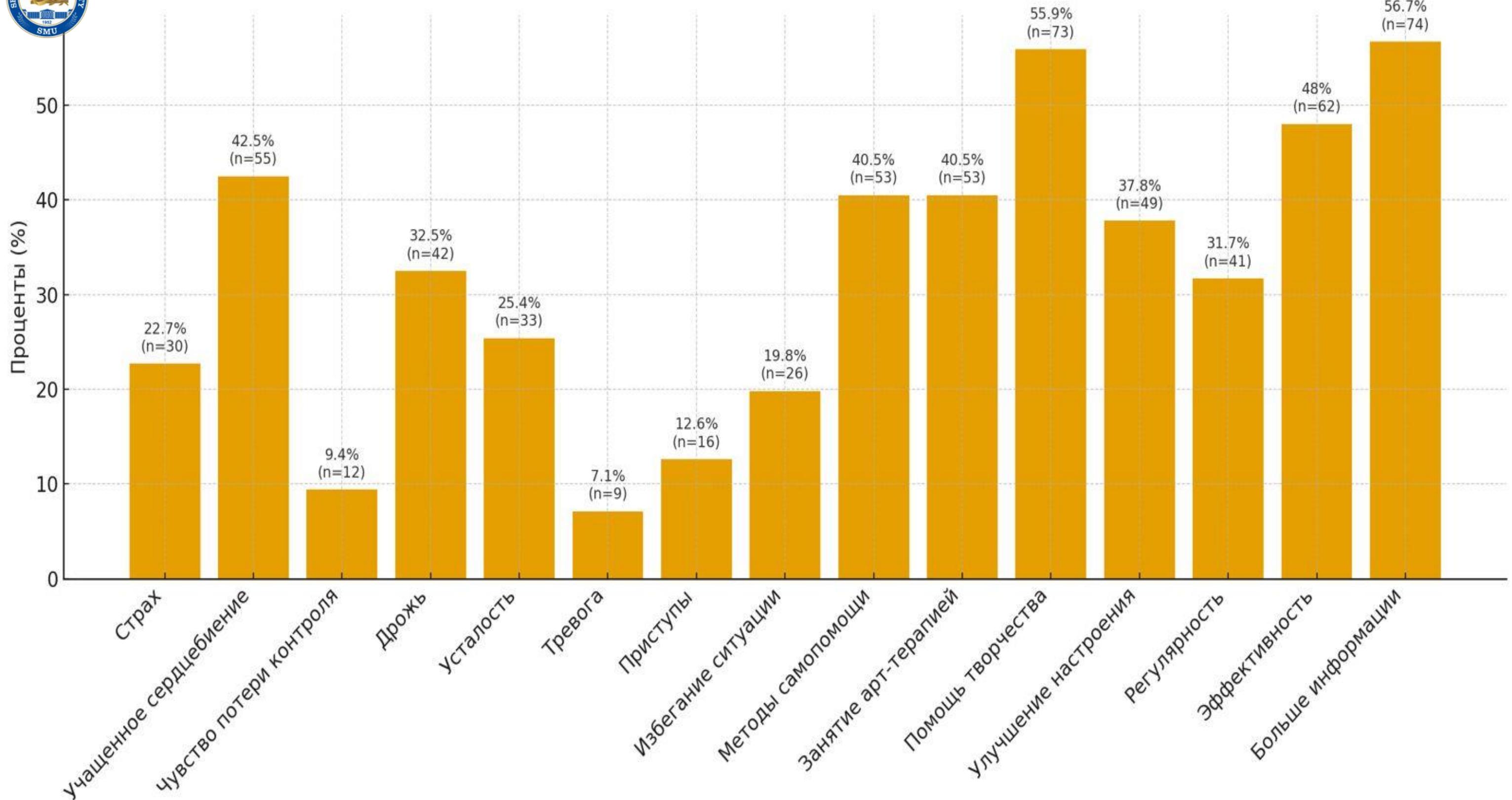


- Большинство студентов (62,5 %) периодически испытывают внезапные приступы страха или тревоги.
- 22,7 % отмечают, что такие состояния возникают регулярно.
- Лишь 14,8 % не сталкивались с подобными проявлениями.
- Это указывает на высокий уровень тревожных состояний среди студентов медицинского университета,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

- 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.

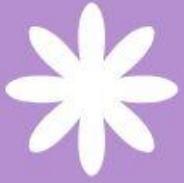


Результаты первичного анкетирования



ПРАКТИКА АРТ ТЕРАПИИ

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СЕССИЯ «ОБРАЗ МОЕЙ ПАНИКИ»



АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СЕССИЯ «ОБРАЗ МОЕГО СЧАСТЬЯ» *



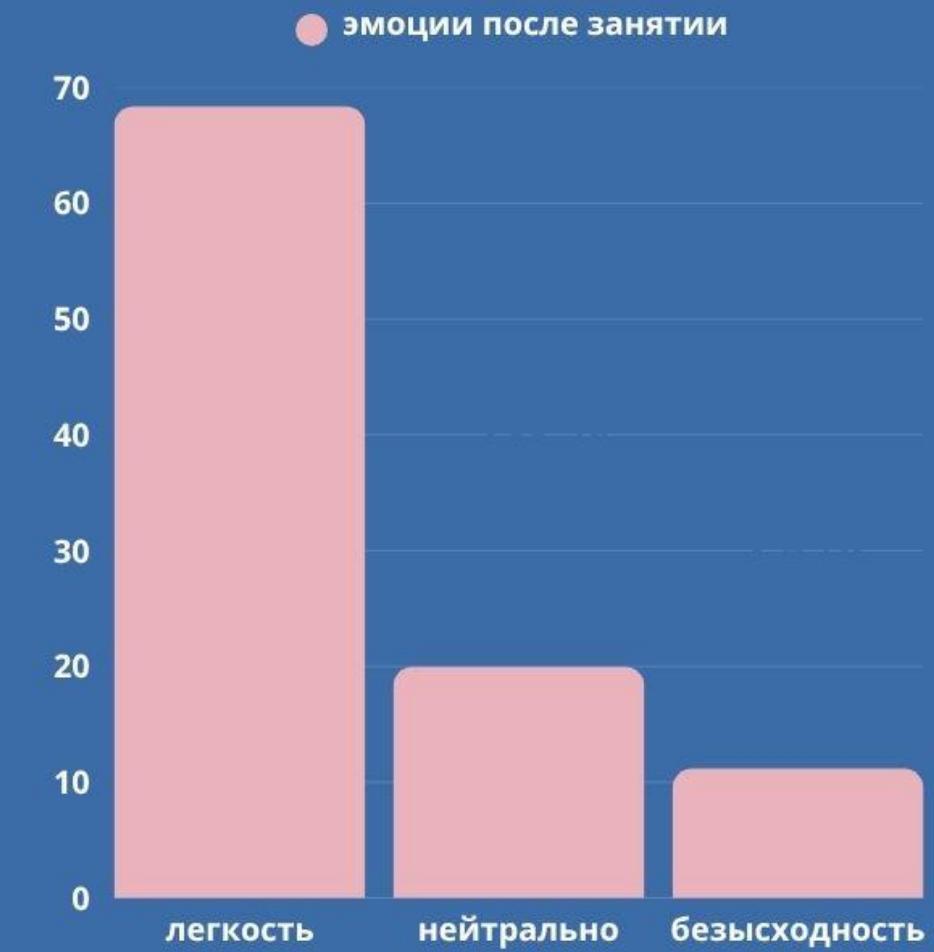
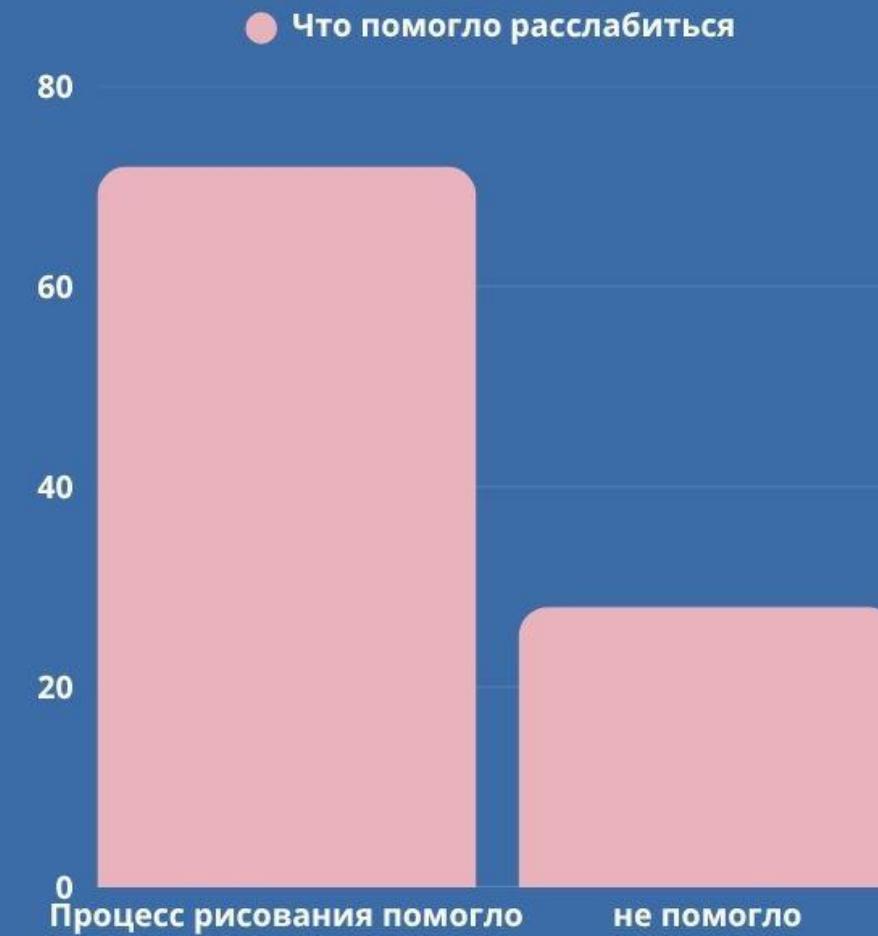
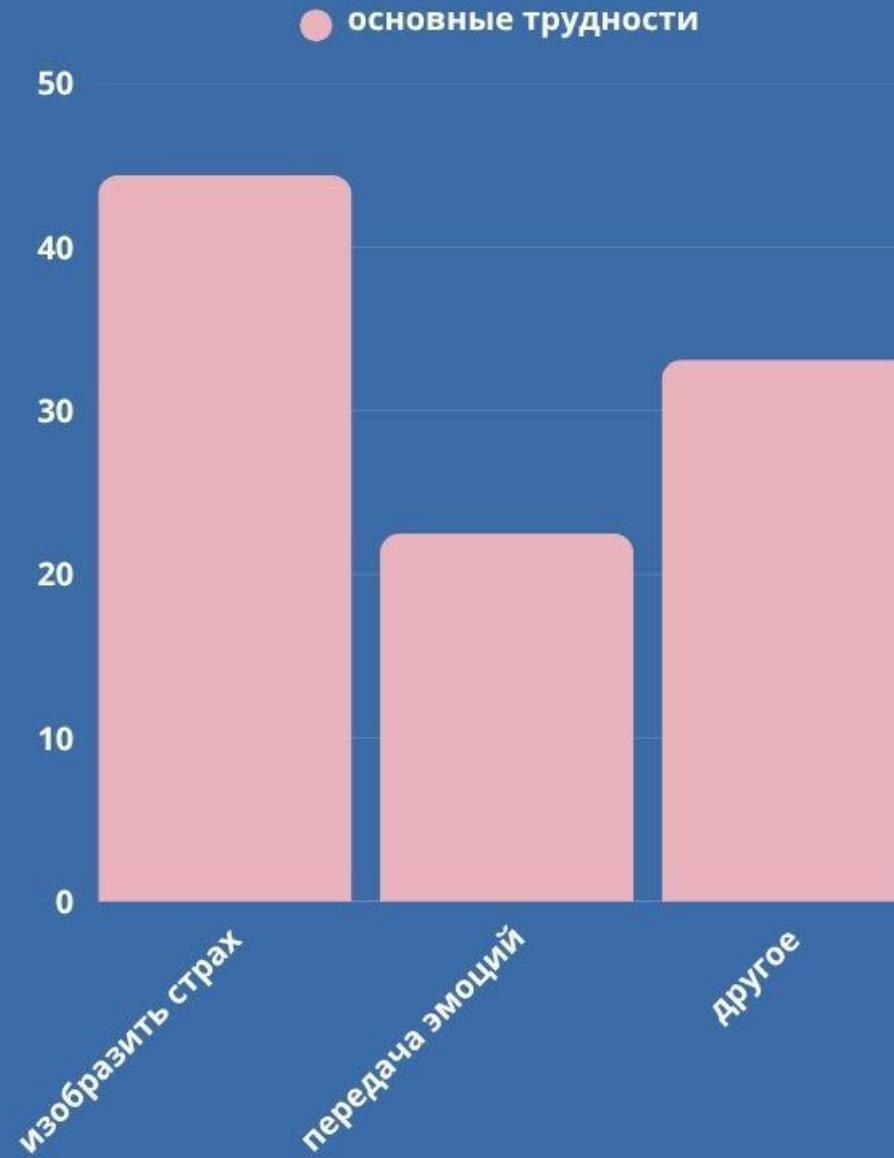


ПОВТОРНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ

- * 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.



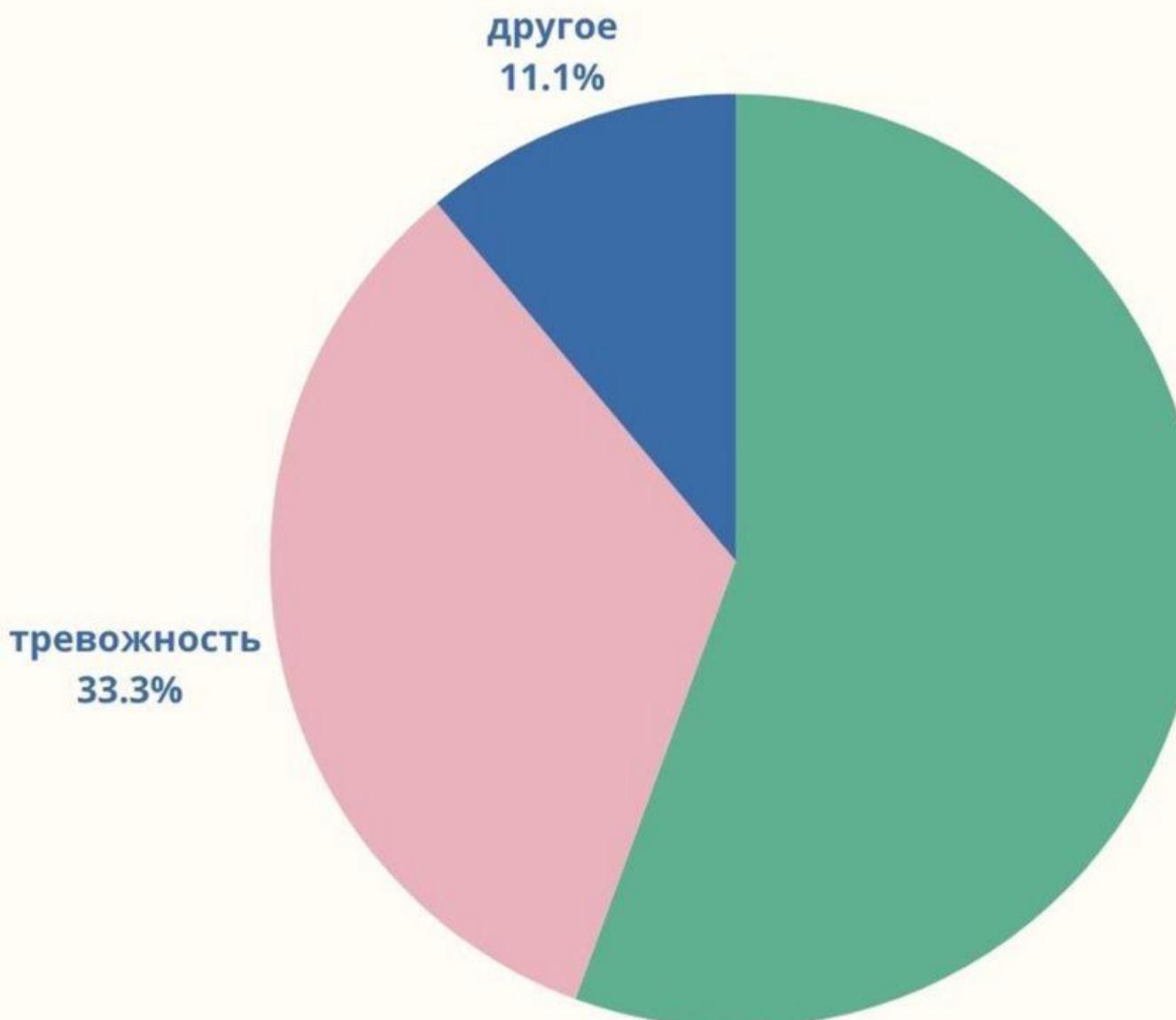
РЕЗУЛЬТАТЫ ВТОРИЧНОГО АНКЕТИРОВАНИЯ



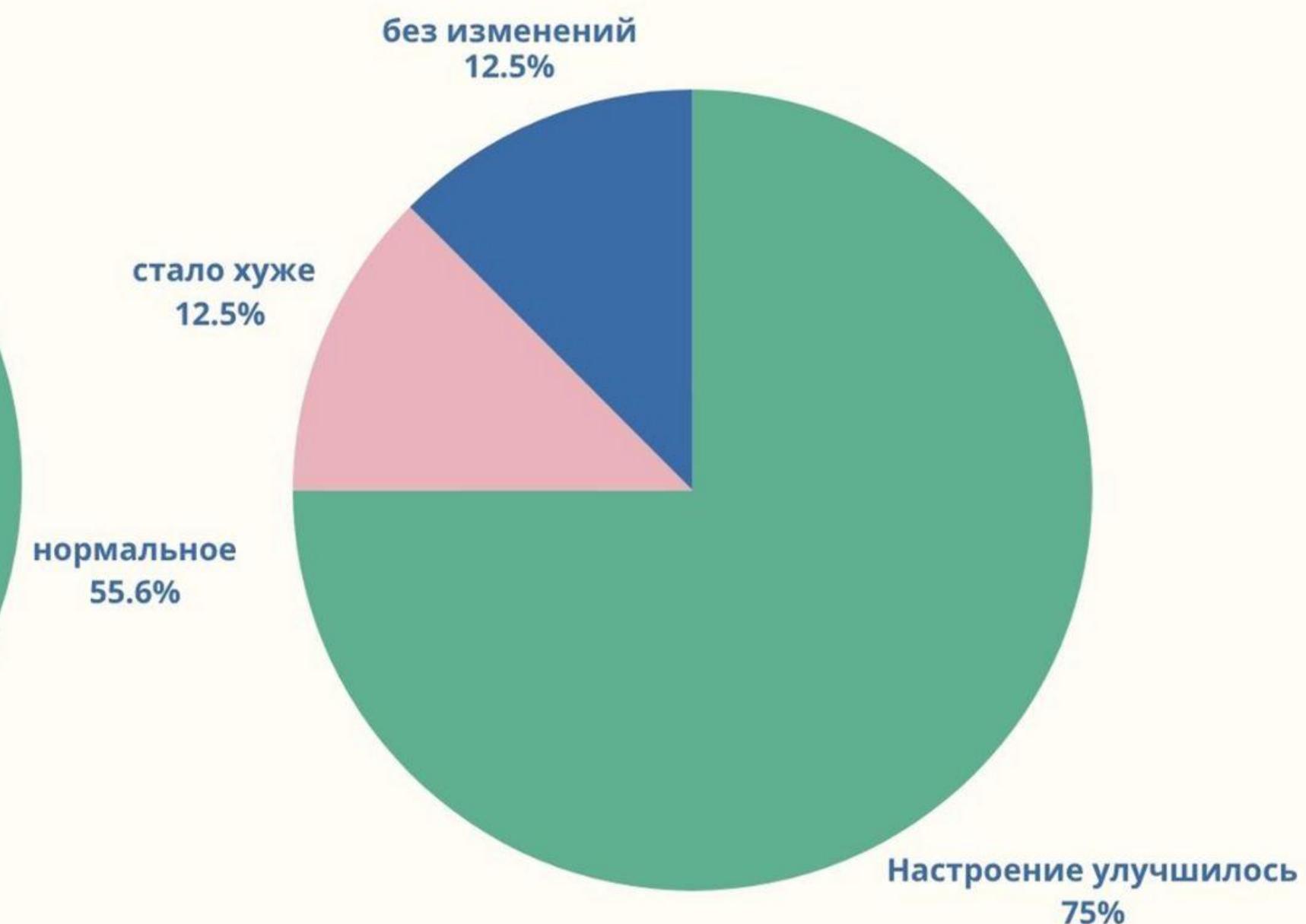


СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

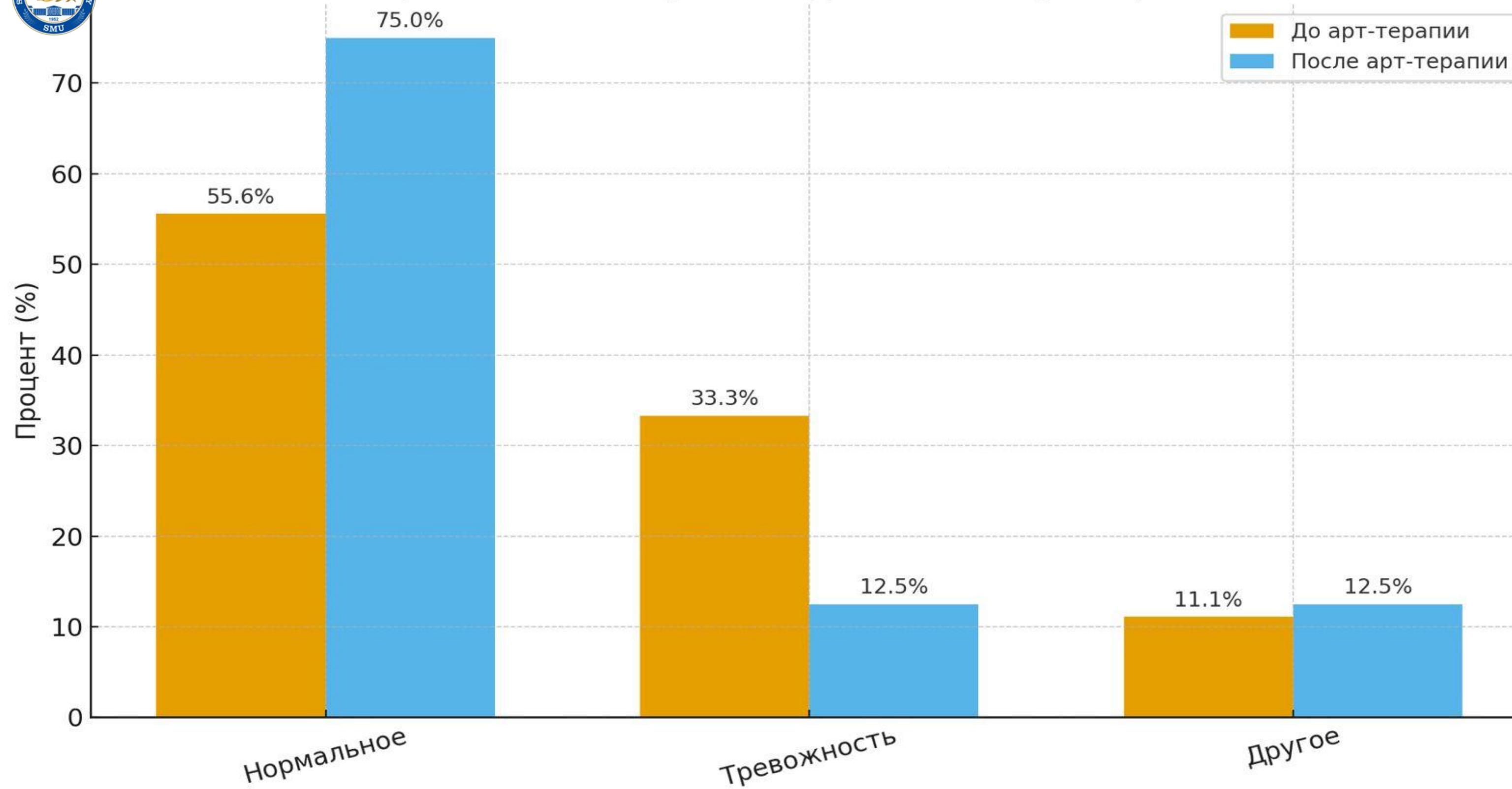
НАСТРОЕНИЕ ДО АРТ-ТЕРАПИИ



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>



