



V Международная междисциплинарная научно-практическая конференция
АРТ-ТЕРАПИЯ. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ

Арт-терапия при соматических и психосоматических расстройствах

Литературный обзор

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

Кафедра психиатрии и наркологии

НАО «Медицинский университет Семей», Республика Казахстан, город Семей

Докладчики: Катарбай М.Т., Врач-интерн терапевт, 6 курс

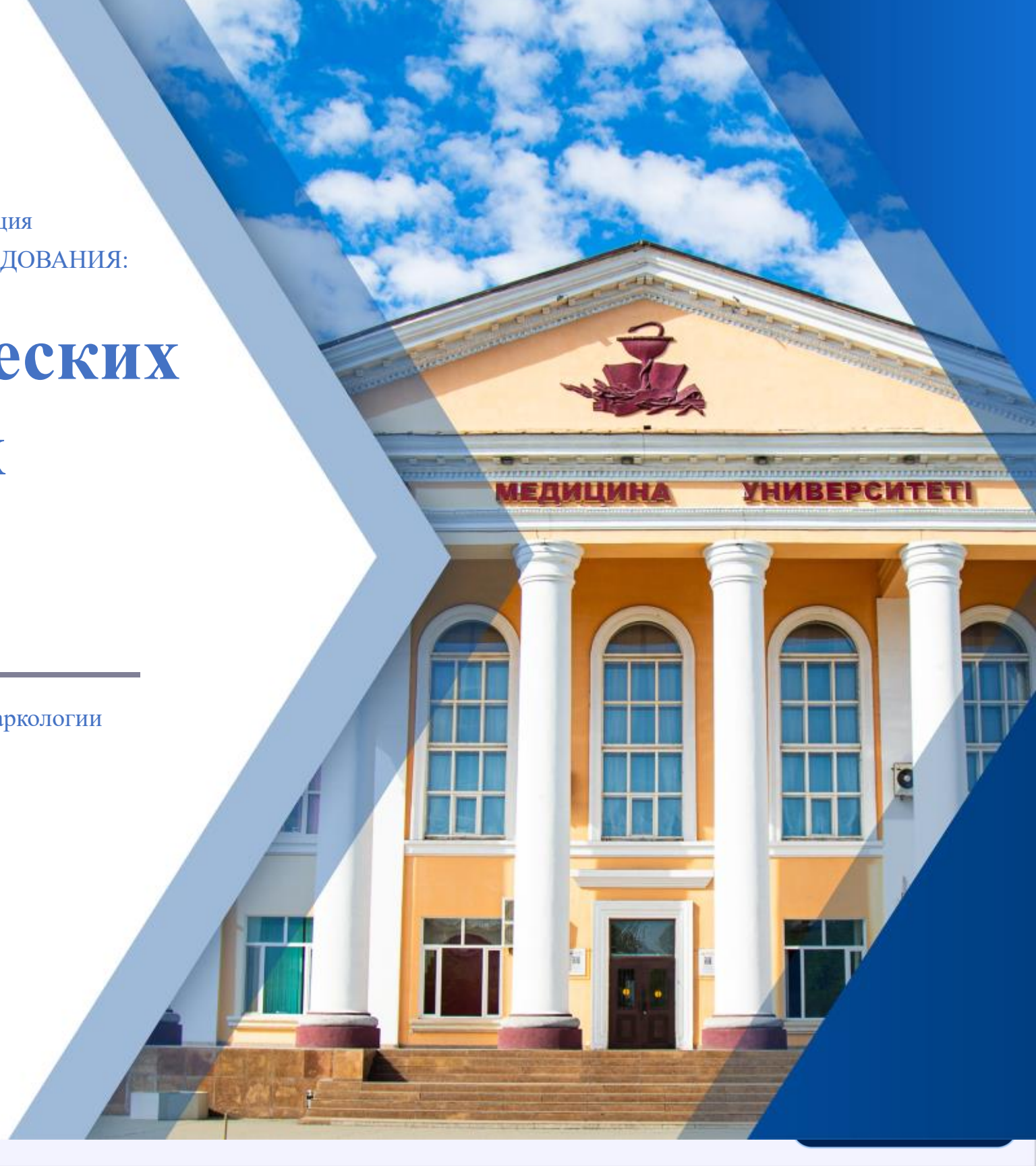
НАО «Медицинский университет Семей», Республика Казахстан, город Семей

Муратов М.А., Врач-резидент психиатр 1 года обучения

НАО «Медицинский университет Семей», Республика Казахстан, город Семей

20 марта 2026 г.

Кемерово 2026





План:

1. Актуальность
2. Цель
3. Введение
4. Объекты и методы исследования
5. История и методы арт-терапии
6. Результаты исследования
7. Заключение



Актуальность исследования



Рост хронических заболеваний

Увеличение распространенности соматических заболеваний с высокой частотой коморбидных тревожно-депрессивных состояний [1, 2, 3].



Биопсихосоциальная модель

Признание психоэмоциональных факторов как значимого компонента патогенеза и течения заболеваний [1, 2, 3].



Ограничения фармакологии

Необходимость интеграции немедикаментозных методов в комплексное лечение [1, 2, 3].





Цель исследования

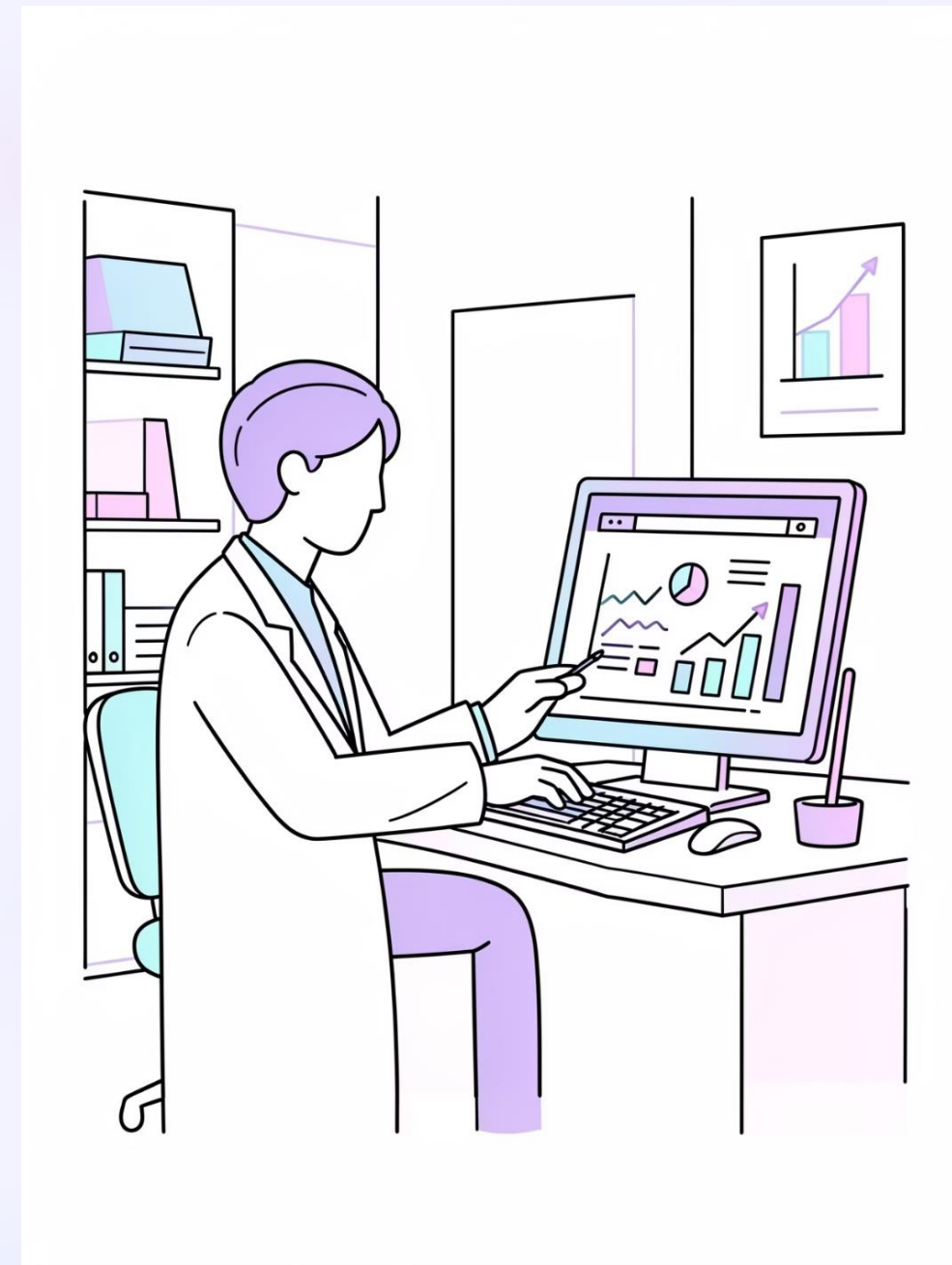
Систематический обзор современных научных данных об эффективности арт-терапии в лечении и реабилитации пациентов с соматическими и психосоматическими расстройствами

Задачи обзора:

- Анализ клинической эффективности метода
- Оценка влияния на физиологические показатели
- Изучение механизмов терапевтического действия
- Обобщение международного опыта применения

В статье представлен литературный обзор современных исследований, посвящённых применению арт-терапии при соматических и психосоматических расстройствах.

Рассматриваются теоретические основы метода, механизмы его воздействия на психоэмоциональное и соматическое состояние пациентов, а также результаты клинических и экспериментальных исследований.





Введение

01

Психосоматические расстройства

Группа состояний, где психологические факторы влияют на возникновение и течение телесных симптомов [2, 3].

02

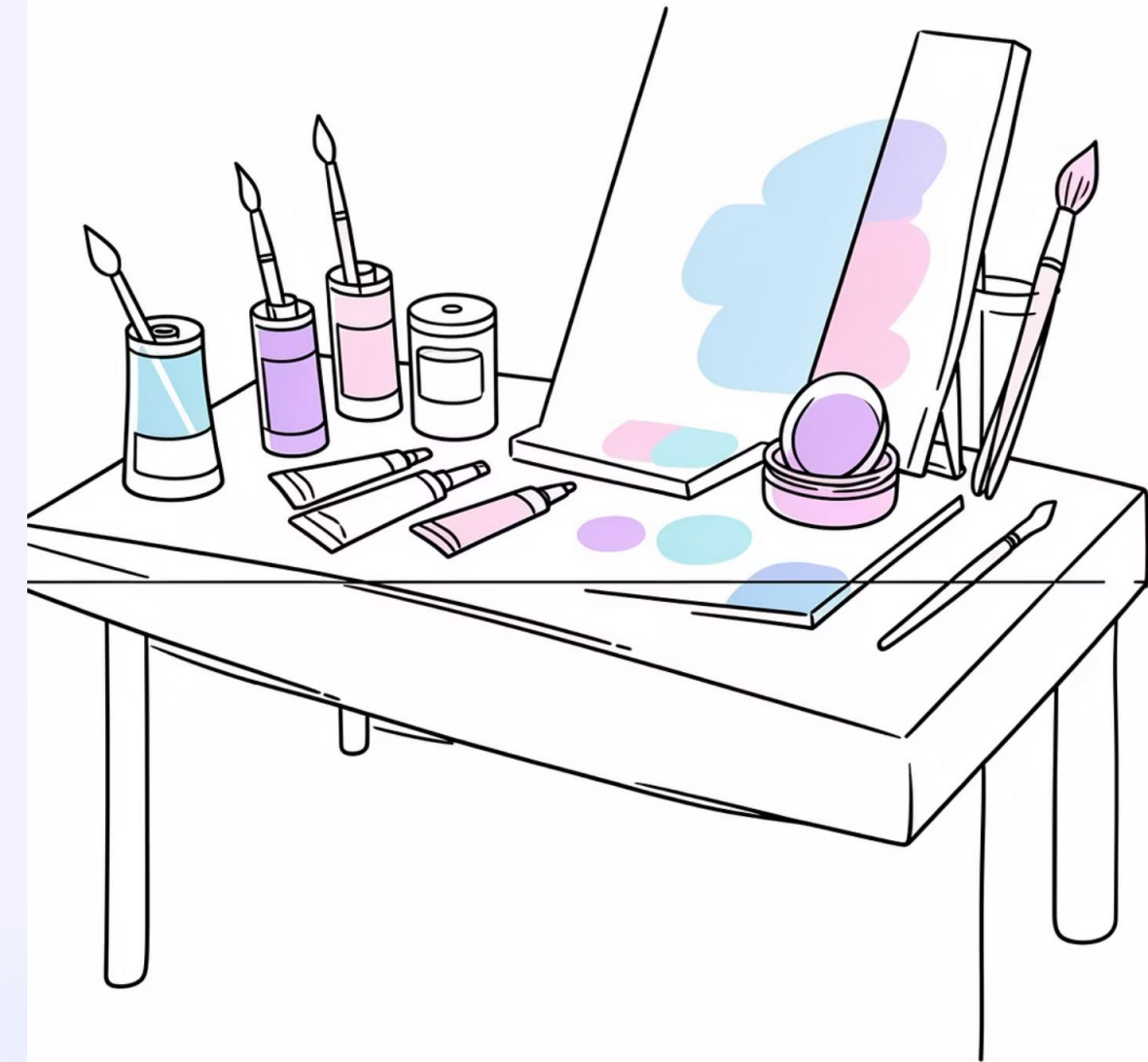
Арт-терапия

Арт-терапия является направлением психотерапии, основанным на использовании различных видов художественной деятельности (рисование, лепка, коллаж, музыка, движение) с целью выражения и переработки внутреннего опыта пациента. В отличие от вербальных методов психотерапии, арт-терапия позволяет работать с телесными ощущениями, эмоциями и бессознательными процессами, которые затруднены для словесного описания, что делает метод особенно актуальным при психосоматических расстройствах. [5, 6]

04

Интегративный подход

Соответствие современным стратегиям развития здравоохранения и повышения доступности помощи





Объекты и методы исследования

Объект исследования

Современные научные исследования применения арт-терапии в клинической практике при соматических и психосоматических расстройствах

Период публикаций
2018-2026 годы

Базы данных

- PubMed
- Scopus
- Web of Science
- Публикации ВОЗ
- Материалы профессиональных ассоциаций



Поиск литературы

Анализ баз данных

Отбор публикаций

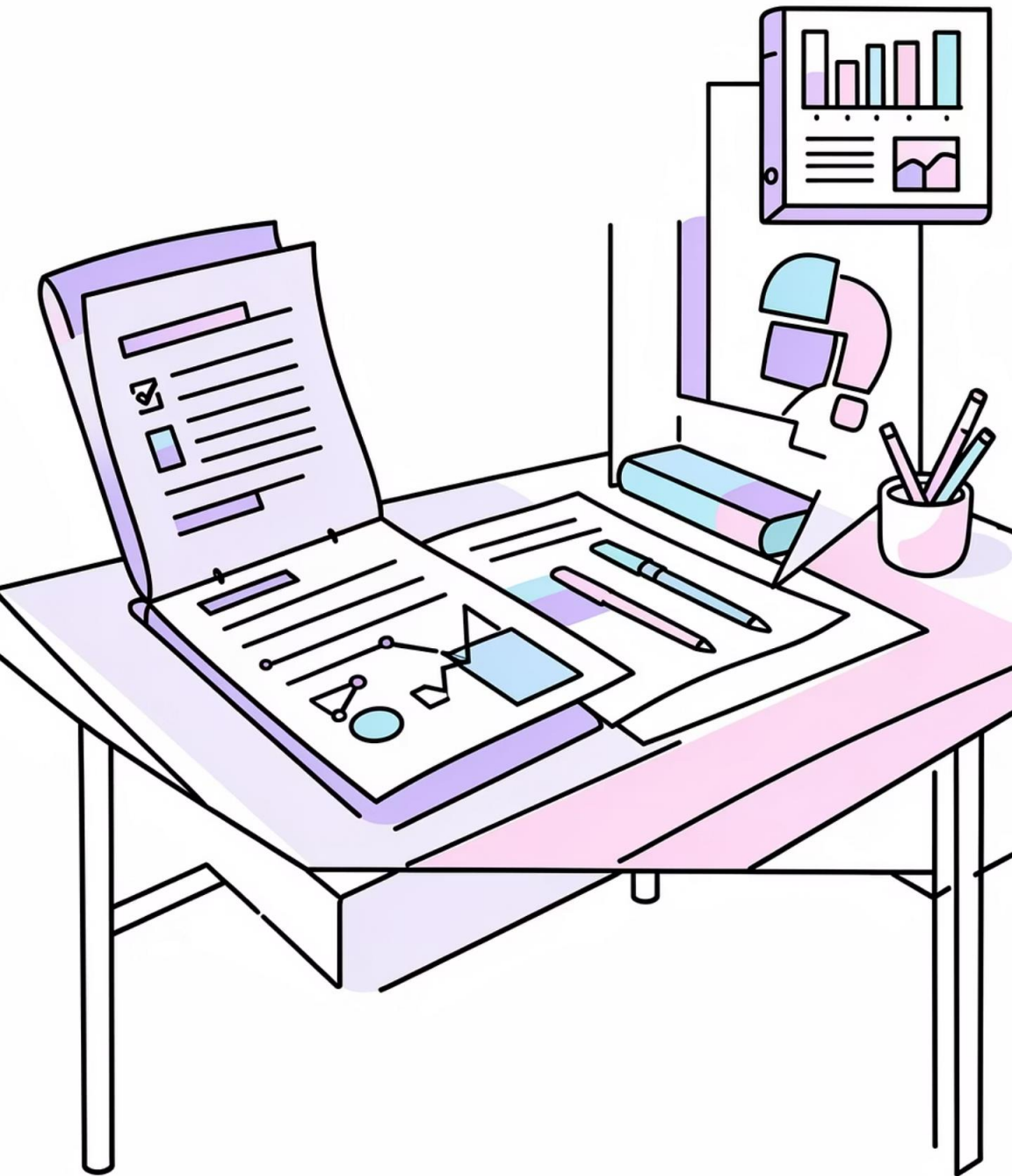
По критериям включения

Качественная оценка

Синтез научных данных



Критерии включения публикаций



Эмпирические данные

Наличие результатов клинических или экспериментальных исследований с количественными или качественными показателями

Контингент пациентов

Взрослые пациенты с диагностированными соматическими или психосоматическими расстройствами

Оценка эффективности

Измерение психологических (тревога, депрессия, качество жизни) и/или физиологических показателей до и после вмешательства

История арт-терапии

Формирование предпосылок (конец XIX – начало XX вв.).

Первые научные предпосылки арт-терапии связаны с интересом психиатрии к спонтанному творчеству пациентов. В рамках психоаналитической концепции З. Фрейд рассматривал художественную деятельность как форму сублимации и проявления бессознательных конфликтов. К. Г. Юнг расширил эти представления, внедрив использование символов, архетипов и мандал как инструмента саморегуляции и психической интеграции.

Становление термина и клиническое применение (1930–1940-е гг.).

В 1938 году британский художник и педагог Адриан Хилл ввёл термин *art therapy*, описав положительное влияние художественной деятельности на эмоциональное состояние пациентов с соматическими заболеваниями. В период Второй мировой войны арт-терапия получила широкое распространение в системе реабилитации военнослужащих с посттравматическими расстройствами, способствуя снижению тревожности и восстановлению социальной адаптации.

Институционализация направления (1950–1970-е гг.).

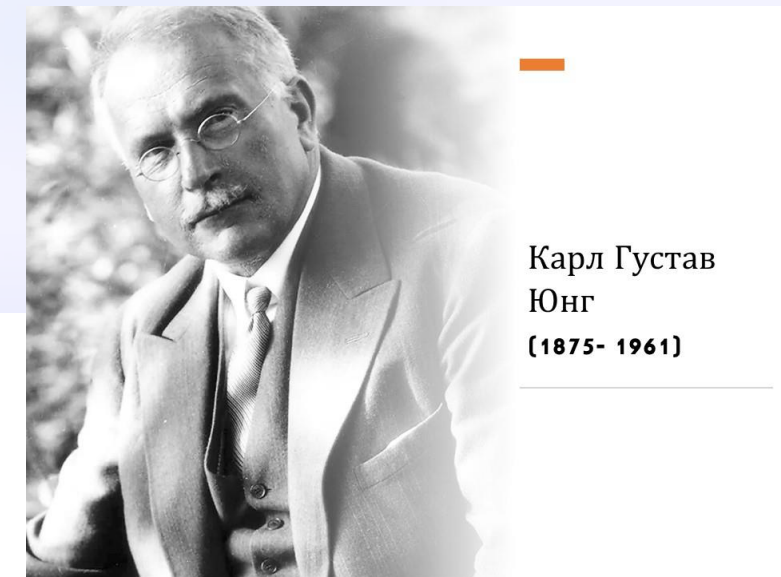
Во второй половине XX века арт-терапия оформилась как самостоятельное психотерапевтическое направление. Были созданы профессиональные ассоциации, разработаны стандарты подготовки специалистов и методические подходы. Метод активно применялся в детской психиатрии, клинической психологии, работе с пациентами с психозами и эмоциональными расстройствами.

Современный этап развития (с 1980-х гг.).

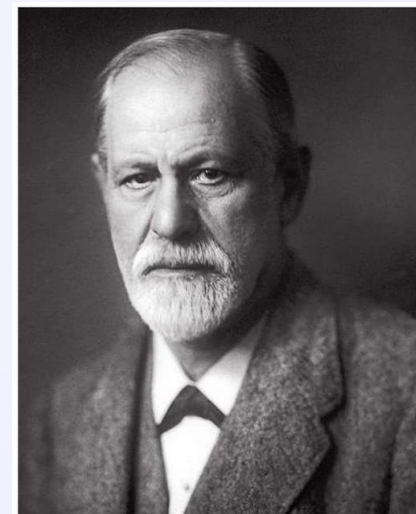
Современная арт-терапия интегрируется с когнитивно-поведенческой терапией, нейропсихологией и психофизиологией. Появляются нейробиологические обоснования терапевтического эффекта творчества, расширяется спектр клинических показаний (ПТСР, депрессия, хроническая боль, онкология, перинатальная медицина). Используются как традиционные, так и цифровые формы художественной активности.



**АДРИАН ХИЛЛ (1895- 1977) –
ОСНОВОПОЛОЖНИК
АРТ- ТЕРАПИИ**



Карл Густав
Юнг
(1875- 1961)



Зигмунд Фрейд
(1856-1939 гг.)



Виды арт-терапии



Маскотерапия



ИЗО-терапия



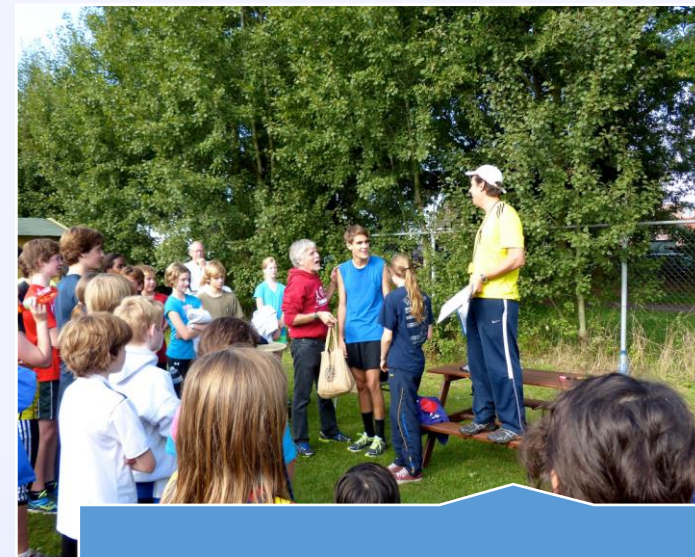
Музыкотерапия



Драмотерапия



Танцевально-двигательная терапия



Игротерапия



Изотерапия (рисуночная терапия)

Изотерапия используется для снижения уровня тревоги и эмоционального напряжения у пациентов с психосоматическими заболеваниями (артериальная гипертензия, синдром раздражённого кишечника, кожные заболевания). Процесс рисования способствует внешнему выражению подавленных эмоций, что снижает уровень психофизиологического стресса. Метод активирует парасимпатическую нервную систему, улучшая вегетативную регуляцию. Применяется как дополнение к медикаментозной терапии в амбулаторной и стационарной практике.

Музыкотерапия

Музыкотерапия оказывает выраженное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижая частоту сердечных сокращений и уровень кортизола. Эффективна при хронической боли, онкологических заболеваниях и функциональных соматических расстройствах. Прослушивание структурированной музыки способствует нормализации сна и уменьшению болевого синдрома. Метод хорошо переносится пациентами и не имеет значимых противопоказаний.

Танцевально-двигательная терапия

Данный вид арт-терапии направлен на восстановление связи между телесными ощущениями и эмоциональным состоянием. Особенно эффективен при психосоматических расстройствах, сопровождающихся мышечным напряжением и хронической усталостью. Двигательная активность улучшает соматосенсорную осознанность и снижает уровень тревоги. Применяется в реабилитационных программах и при функциональных нарушениях.

Драматерапия

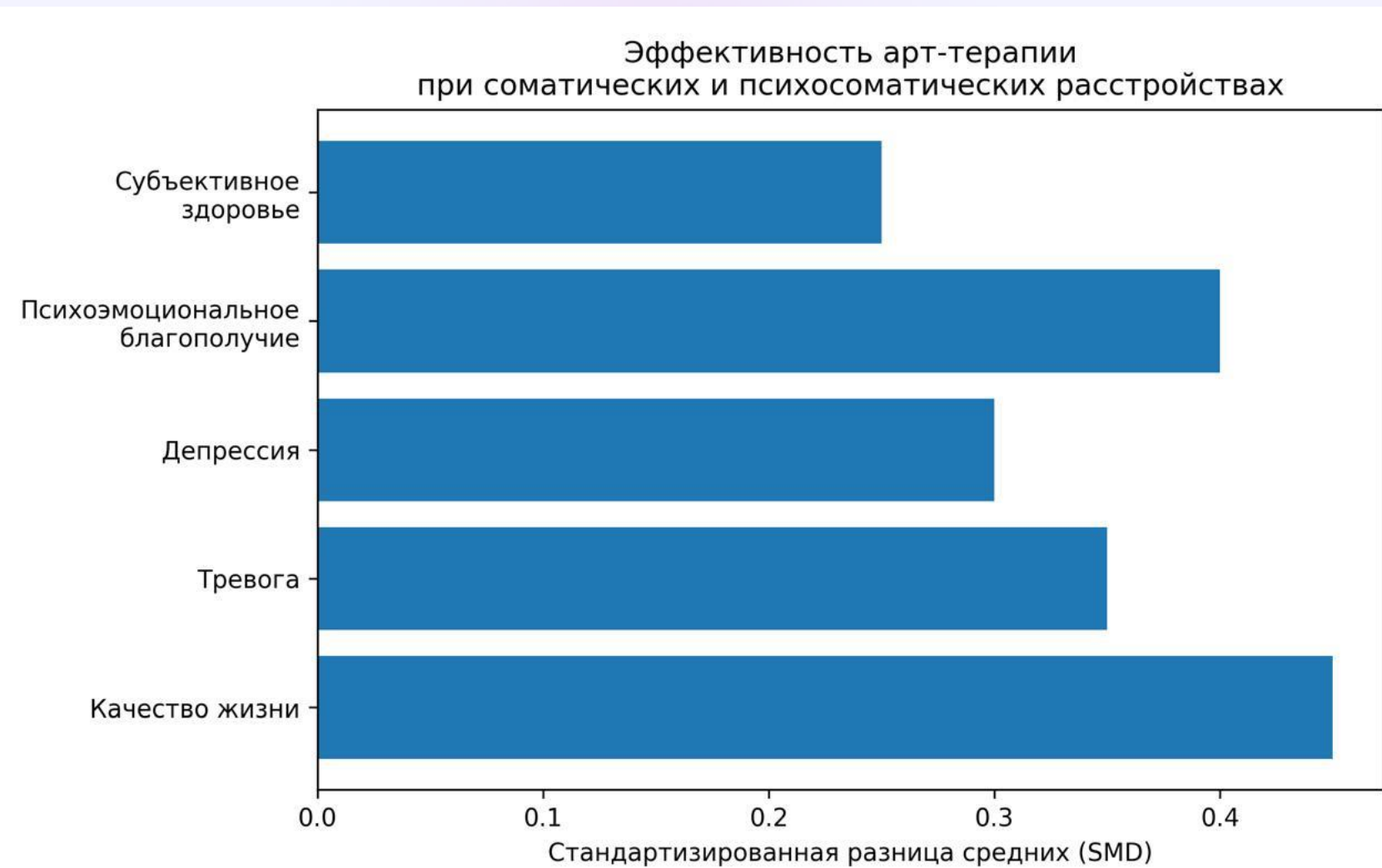
Драматерапия позволяет пациенту безопасно проигрывать внутренние конфликты и стрессовые ситуации через ролевые модели. Метод эффективен при психосоматических расстройствах, связанных с подавлением эмоций и трудностями межличностного взаимодействия. Участие в драматическом процессе способствует эмоциональной разрядке и повышению адаптационных ресурсов. Используется преимущественно в групповой терапии.



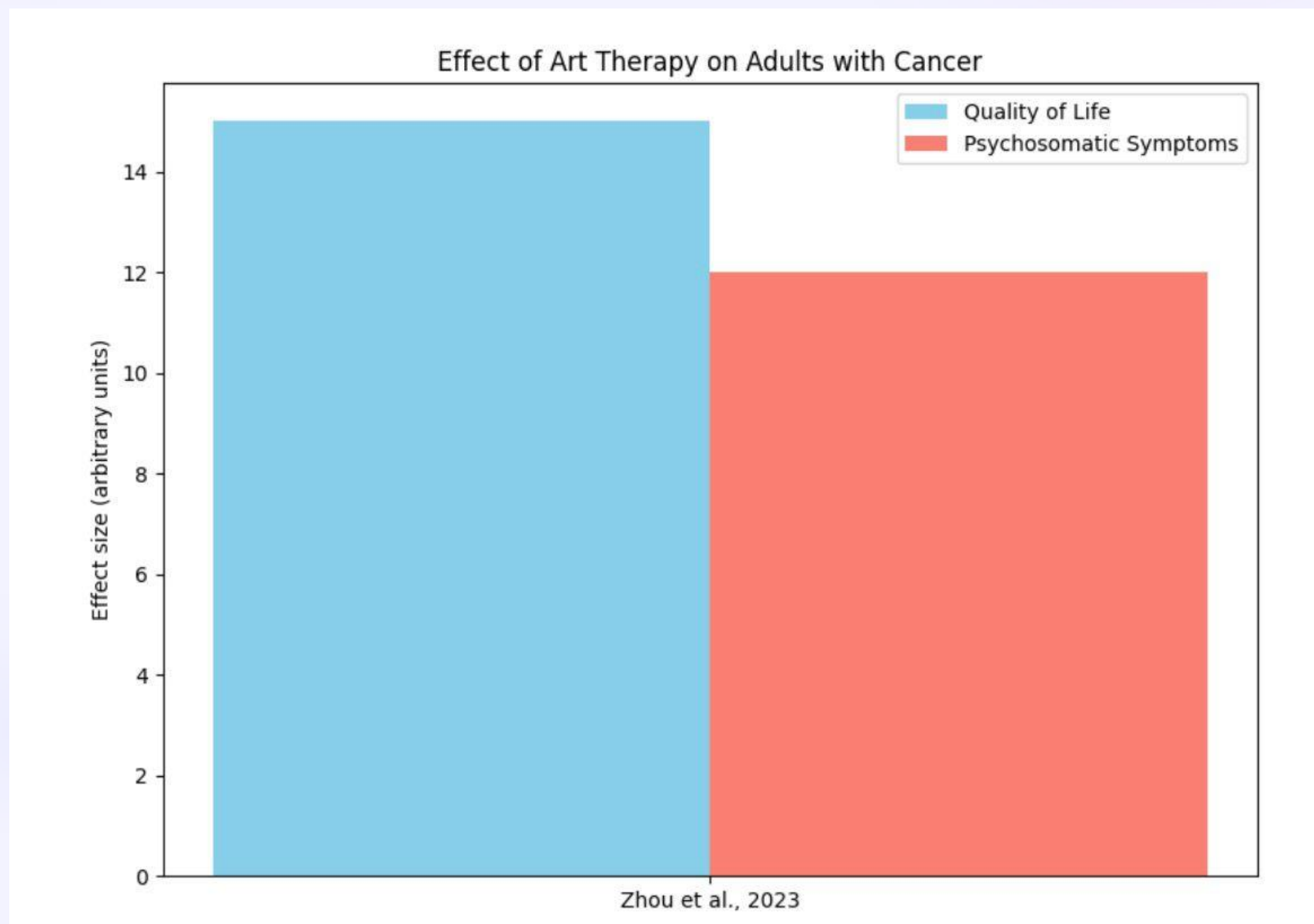
Результаты: психологические эффекты



Результаты современных систематических обзоров и мета-анализов подтверждают клиническую значимость арт-терапии как вспомогательного метода при соматических и психосоматических расстройствах. Так, в мета-анализе Jensen и Bonde, включившем более 50 исследований с участием свыше 4 000 пациентов, показано статистически значимое улучшение психоэмоциональных и субъективных соматических показателей при применении активной визуальной арт-терапии по сравнению с контрольными вмешательствами. Наиболее выраженные эффекты отмечены в отношении качества жизни, эмоционального благополучия и снижения тревожно-депрессивной симптоматики ($SMD = 0,19-0,38$; 95 % ДИ). Аналогичные данные получены в мета-анализе рандомизированных контролируемых исследований у пациентов с онкологическими заболеваниями, где включение арт-терапии в комплекс лечебно-реабилитационных мероприятий сопровождалось достоверным улучшением общего качества жизни и снижением уровня психологического дистресса. При этом влияние арт-терапии на отдельные соматические симптомы носило переменный характер и зависело от нозологической формы заболевания и продолжительности вмешательства. Полученные данные согласуются с результатами клинических и экспериментальных исследований, указывающих на роль арт-терапии в снижении стрессовой нагрузки, нормализации психовегетативных реакций и формировании адаптивных механизмов совладания у пациентов с психосоматическими расстройствами [21, 22].



Дополнительное подтверждение эффективности метода представлено в исследовании Zhou J. с соавторами (2023), посвящённом онкологическим пациентам. Диаграмма 2 наглядно показывает существенное улучшение качества жизни и значительное снижение уровня психологического дистресса в группе, получавшей арт-терапию, по сравнению с контрольной группой [23].



Пурнис Н. Е. Арт-терапия в психологическом сопровождении персонала





Результаты: физиологические эффекты

Влияние на физиологические маркеры стресса

- Снижение уровня кортизола в слюне и крови
- Улучшение variability сердечного ритма
- Нормализация показателей вегетативной регуляции
- Снижение выраженности психосоматических жалоб

Эффекты подтверждают влияние арт-терапии на соматическое состояние [10, 11].

У пациентов с хроническими соматическими заболеваниями участие в арт-терапевтических программах ассоциируется с улучшением эмоционального фона, снижением субъективного восприятия боли и повышением качества жизни. Наиболее выраженные эффекты описаны у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями желудочно-кишечного тракта, включая синдром раздражённого кишечника.[9, 10, 11]



Заключение



Эффективность метода

Арт-терапия является научно обоснованным методом, способствующим снижению тревоги, депрессии и соматических симптомов [15, 19].



Интеграция в практику

Метод рассматривается как клинически значимый компонент междисциплинарного подхода в системе охраны здоровья [15, 19].



Безопасность и доступность

Метод не требует художественных навыков, не вызывает побочных эффектов, применим в различных клинических условиях [15, 19].

На основании анализа современной литературы можно сделать вывод, что арт-терапия является эффективным и научно обоснованным методом психологической помощи пациентам с соматическими и психосоматическими расстройствами. Её применение способствует снижению тревожно-депрессивной симптоматики, улучшению качества жизни и повышению эффективности комплексного лечения, что соответствует современным представлениям о биопсихосоциальной модели здоровья.[16, 17, 20]



Список литературы



1. Malchiodi C.A. Art Therapy and Health Care. - New York: Guilford Press, 2018. - 312 p. - P. 45–78.
2. Haeyen S. Art therapy for psychosomatic disorders: theory and practice. *Frontiers in Psychology*, 2018; 9: 1234–1242.
3. World Health Organization. Arts and health: evidence review. - Geneva: WHO, 2019. - P. 38–64.
4. Stuckey H.L., Nobel J. The connection between art, healing, and public health. *American Journal of Public Health*, 2019; 109(2): 254–260.
5. van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. - New York: Penguin Books, 2019. - 464 p. - P. 203–245.
6. Slayton S.C. Outcome studies on the efficacy of art therapy. *Art Therapy*, 2020; 37(1): 5–13.
7. Monti D.A., Peterson C., Kunkel E. Art therapy in chronic illness and psychosomatic conditions. *Journal of Psychosomatic Research*, 2020; 134: 110–118.
8. Abbing A., Baars E., de Sonnevile L. Art therapy and anxiety disorders. *PLoS ONE*, 2020; 15(4): e0231585.
9. Regev D., Cohen-Yatziv L. Effectiveness of art therapy interventions. *The Arts in Psychotherapy*, 2021; 73: 101745.
10. Kaimal G., Ray K., Muniz J. Reduction of stress biomarkers following art therapy. *Art Therapy*, 2021; 38(2): 87–94.
11. Kim S.K., Kim J.H., Lee S.H. Cortisol changes associated with art therapy. *Complementary Therapies in Medicine*, 2021; 58: 102702.
12. Haeyen S. *Art Therapy in Psychosomatic Medicine*. - London: Routledge, 2022. - 286 p. - P. 112–156.
13. Orkibi H., Feniger-Schaal R. Mechanisms of change in art therapy. *Frontiers in Psychology*, 2022; 13: 856920.
14. World Health Organization. *Mental health and psychosomatic medicine*. - Geneva: WHO, 2022. - P. 71–98.
15. Malchiodi C.A. *Trauma-Informed Art Therapy*. — New York: Guilford Press, 2023. - 298 p. - P. 67–101.
16. Xu J., Wang Y., Chen L. Art therapy in chronic pain management. *Pain Management Nursing*, 2023; 24(2): 132–140.
17. Lobban J., Perkins R., Carey G. Creative therapies in healthcare systems. *BMJ Open*, 2024; 14: e078912.
18. Peterson E., Silverman M. Art therapy in medical rehabilitation. *Rehabilitation Psychology*, 2024; 69(1): 22–34.
19. European Federation of Art Therapy. *Clinical Standards and Professional Guidelines*. - Brussels, 2025. - P. 14–39.
20. World Health Organization. *Integrative Approaches in Mental Health Care*. - Geneva: WHO, 2026. - P. 52–88.
21. Jensen A., Bonde L. The effects of active visual art therapy on health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*. 2024;7(1):e2354589. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.54589.
22. Zhou J., Zhang Y., Wu Y., et al. The effects of art therapy on quality of life and psychosomatic symptoms in adults with cancer: a meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. 2023;23:403. doi:10.1186/s12906-023-04258-4.



Спасибо за внимание!

 [semeymedicaluniversity](https://www.instagram.com/semeymedicaluniversity) |  [semeymedicaluniversity](https://www.facebook.com/semeymedicaluniversity)

 smu.edu.kz