



V МЕЖДУНАРОДНАЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«АРТ-ТЕРАПИЯ. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ
НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ,
ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ»

«ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОТЕРАПИИ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ: АРТ-ТЕРАПИЯ И ТРЕНИНГ РЕЛАКСАЦИИ»

Докладчики:

Алмагамбетова А.А., ассистент кафедры психиатрии и наркология

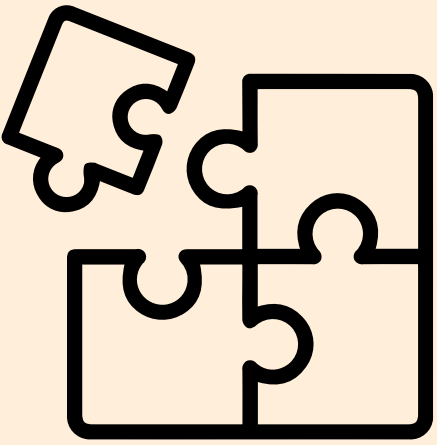
Серікқазина А.Н., врач интерн-терапевт, 6 курс

Сергазинова Ш.С., врач резидент-психиатр 2-го года обучения

20 марта 2026 г.

Кемерово 2026





ПЛАН



**Методы
исследования**



**Результаты и их
обсуждение**

Введение

Цель работы

Заключение

АКТУАЛЬНОСТЬ

☹️ → **стресс и тревожность**

🎨 → **арт-терапия**

📈 → **повышение адаптационных возможностей и мотивации**

🏥 → **последствия заболеваний и травм**

🧘 → **тренинги релаксации**

- **Современные пациенты часто испытывают стресс, тревожность, депрессию, замедляющие процесс восстановления.**
- **Психотерапевтические методы помогают восстановить психоэмоциональное равновесие.**
- **Арт-терапия и релаксация снижают тревожность и улучшают эмоциональный фон.**
- **Применение данных методов особенно эффективно в комплексной реабилитации, ускоряя восстановление и социальную интеграцию.**

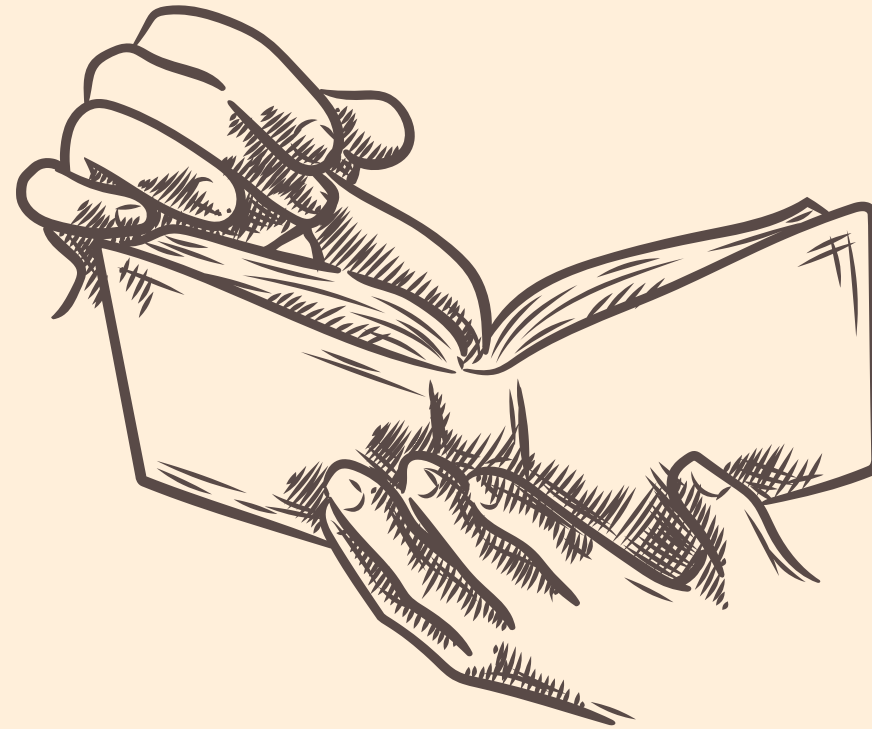
ВВЕДЕНИЕ

Реабилитация пациентов после соматических, неврологических и психических заболеваний представляет собой процесс восстановления нарушенных функций организма и улучшение качества жизни. В современных условиях всё большее значение приобретает психотерапия как важный компонент реабилитационных мероприятий [4].

Психоэмоциональные нарушения существенно замедляют процесс восстановления и снижают эффективность медицинского лечения [4]. В связи с этим возрастает интерес к немедикаментозным психотерапевтическим методам, которые могут применяться на различных этапах реабилитации. Особое место среди таких методов занимают арт-терапия и тренинги релаксации. Эти подходы отличаются доступностью, универсальностью и возможностью индивидуальной адаптации, что делает их востребованными в клинической и психологической практике [6].

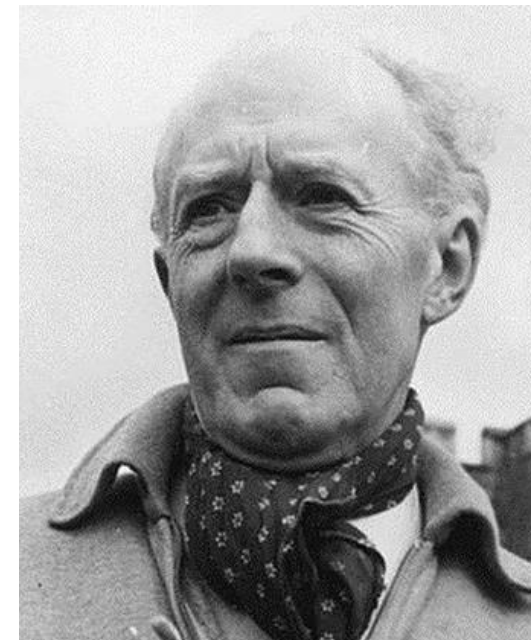
ОБЪЕКТЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

ЛИТЕРАТУРНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ



АВТОРЫ

Термин «арт-терапия» (буквально: лечение искусством) ввёл в употребление художник Адриан Хилл в 1938 году при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Эти методы были применены в США в работе с детьми, вывезенными из нацистских лагерей во время Второй мировой войны.



АДРИАН ХИЛЛ

Идея аутотренинга впервые возникла у немецкого психотерапевта и психиатра Иоганна Генриха Шульца в 1920-х годах. Во время проведения сеансов гипнотерапии он заметил появление зависимости пациента от терапевта и решил разработать методику саморазрядки.



ЭНМУНД
ДЖЕКОБСО



ИОГАНН ГЕНРИХ
ШУЛЬЦ

Э. Джекобсон изучал взаимосвязь эмоций и мышечного напряжения и разработал метод прогрессивной мышечной релаксации, позволяющий снижать эмоциональное напряжение. Э.Джекобсону удалось доказать, что расслабленные мышцы снимают гипервозбуждение нервной системы и помогают ей восстановить равновесие.



ЦЕЛЬ

Целью настоящей работы психотерапии при проведении реабилитационных мероприятий с использованием арт-терапии и тренингов релаксации. В рамках исследования рассматриваются особенности применения данных психотерапевтических методов в системе комплексной реабилитации, а также оценивается их вклад в восстановление психоэмоционального состояния, снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения, а также повышение адаптационных возможностей пациентов.



РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Психотерапия рассматривается современными авторами как неотъемлемый компонент комплексной реабилитации пациентов после соматических, неврологических и психических заболеваний. Согласно рекомендациям American Psychiatric Association (2020), психотерапевтические вмешательства способствуют восстановлению психоэмоционального равновесия, формированию адаптивных стратегий поведения и повышению устойчивости к стрессовым воздействиям [4].

По данным Cuijpers и соавт. (2021), а также Малкиной-Пых И.Г. (2021), регулярное применение психотерапевтических методов в течение 4–6 недель приводит к снижению уровня тревожности в среднем на 30–45% и депрессивных проявлений на 25–40%, что существенно ускоряет процесс восстановления и повышает эффективность медицинских вмешательств [7; 16].



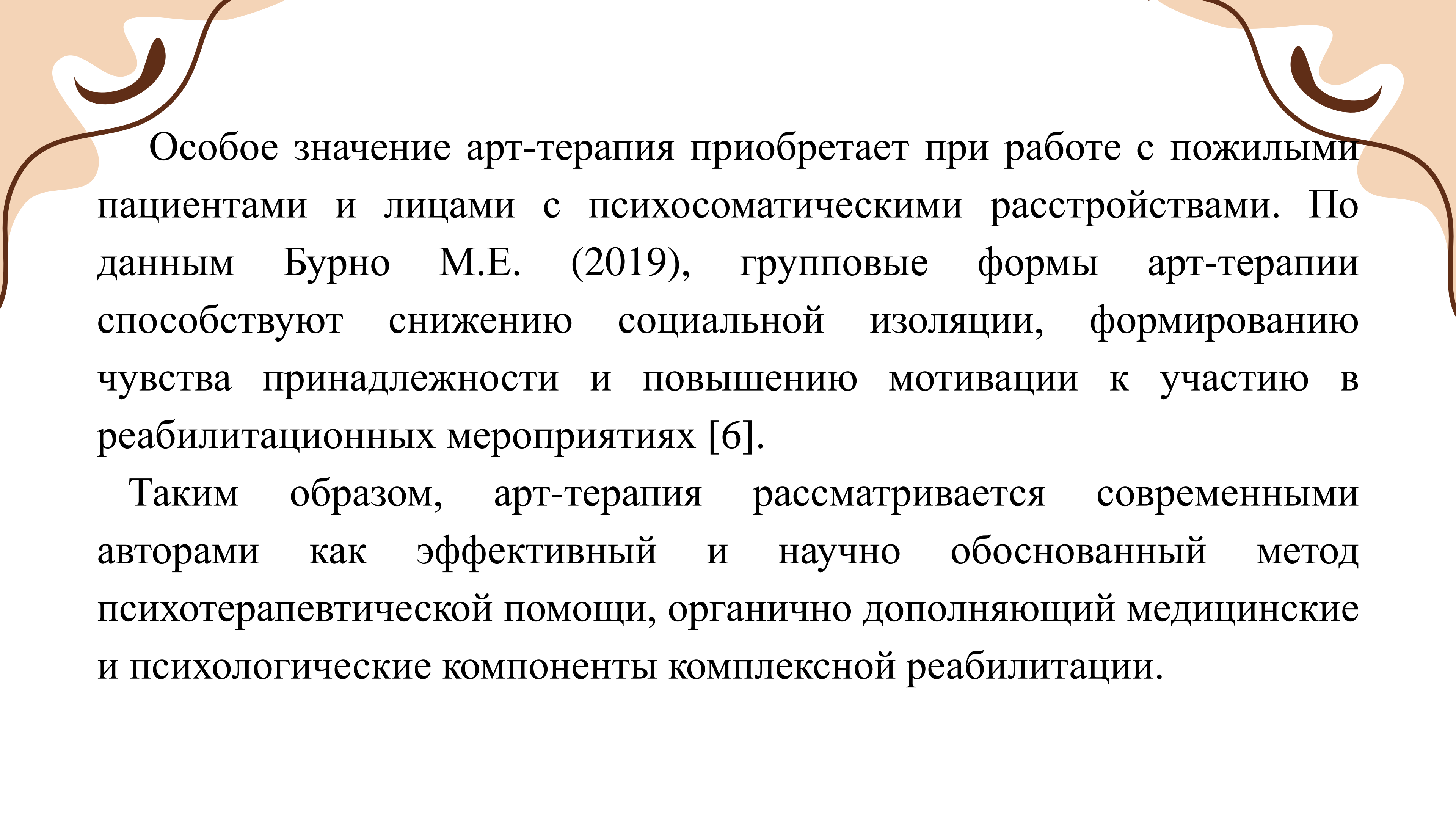
Рисунок 1. Механизмы воздействия арт-терапии и тренингов релаксации в системе реабилитационных мероприятий (по данным Копытина А.И. (2018), Бурно М.Е. (2019), Benson (2017), WHO (2020), Malchiodi С.А. (2020)).



Арт-терапия в системе реабилитационных мероприятий. Арт-терапия является одним из современных направлений психотерапии, основанным на использовании художественной деятельности как средства выражения, осознания и переработки эмоциональных переживаний. По определению Копытина А.И. (2018), арт-терапия позволяет активизировать внутренние ресурсы личности за счёт символического выражения чувств и переживаний, что особенно важно в условиях реабилитации пациентов с ограниченными вербальными возможностями [13].

Группа пациентов	Кол-во сеансов	Основной эффект	Примечание
Пациенты после инсульта	8–12	Повышение самооценки, улучшение эмоционального фона	Индивидуальные и групповые занятия
Психосоматические расстройства	6–10	Снижение тревожности и депрессии	Индивидуальные сессии
Пожилые люди	10–15	Социальная адаптация, позитивный эмоциональный фон	Групповые занятия, арт-проекты

Таблица 1. Применение арт-терапии в реабилитации различных групп пациентов (составлено автором на основе данных Копытина А.И. (2018), Бурно М.Е. (2019), Malchiodi С.А. (2020), Fancourt & Finn (2019)).



Особое значение арт-терапия приобретает при работе с пожилыми пациентами и лицами с психосоматическими расстройствами. По данным Бурно М.Е. (2019), групповые формы арт-терапии способствуют снижению социальной изоляции, формированию чувства принадлежности и повышению мотивации к участию в реабилитационных мероприятиях [6].

Таким образом, арт-терапия рассматривается современными авторами как эффективный и научно обоснованный метод психотерапевтической помощи, органично дополняющий медицинские и психологические компоненты комплексной реабилитации.

МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ



Метод арт-терапии	Основное назначение / эффект	Применение
 <p>Изобразительная терапия (рисование, живопись, графика)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выражение эмоций, символизация переживаний, снижение напряжения ✓ Пациенты после инсульта, психосоматические расстройства 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Пациенты после инсульта, психосоматические расстройства ✓ Копытин А.И. (2018), Malchiodi С.А. (2020)
 <p>Скульптурная терапия (пластилин, глина, гипс)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развитие моторики, концентрации, невербальное выражение эмоций ✓ Пациенты с неврологическими нарушениями, нарушениями мелкой моторики 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Пациенты с неврологическими нарушениями, нарушениями мелкой моторики ✓ Копытин А.И. (2018), Malchiodi С.А. (2020)
 <p>Коллаж и монтаж (мозаика эмоций")</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Систематизация переживаний, визуальные метафоры ✓ Тревожные и депрессивные состояния, пожилые пациенты 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Групповая реабилитация, психосоматические расстройства, пожилые люди
 <p>Арт-проекты (групповые работы, творческие задания)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Социальная адаптация, коммуникативные навыки ✓ Индивидуальная реабилитация 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Групповая реабилитация, психосоматические расстройства, пожилые люди

Таблица 2. Основные методы арт-терапии и их применение в реабилитации (составлено автором на основе данных Копытина А.И. (2018) и Malchiodi С.А. (2020)).

Тренинги релаксации представляют собой группу психотерапевтических методов, направленных на снижение психофизиологического напряжения, восстановление эмоционального равновесия и повышение стрессоустойчивости. По классификации Jacobson (2018) и Benson (2017), к основным релаксационным техникам относятся прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, дыхательные упражнения и медитативные практики [5; 10].

Benson Н. (2017) в своих исследованиях показал, что регулярное применение релаксационных техник 3–4 раза в неделю способствует снижению уровня кортизола в крови на 20–25%, нормализации сна и уменьшению проявлений тревожности у большинства пациентов, находящихся в процессе медицинской реабилитации [5].

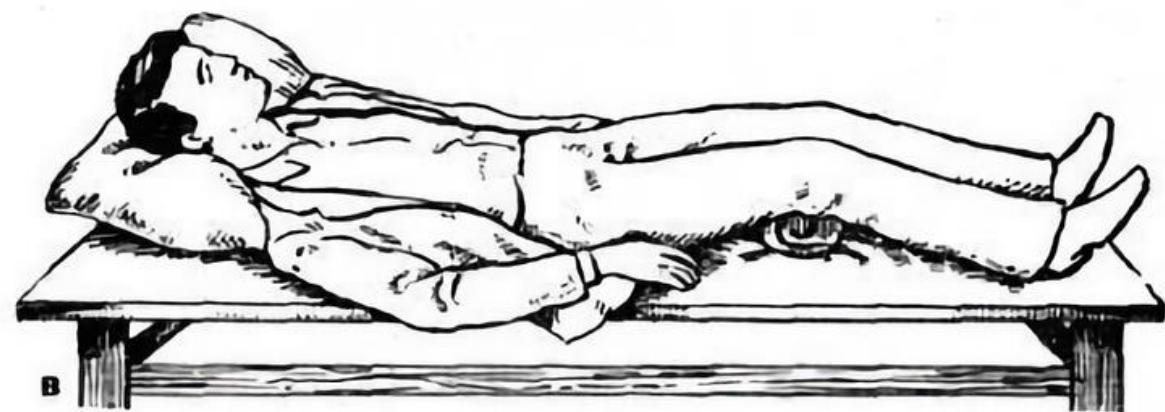
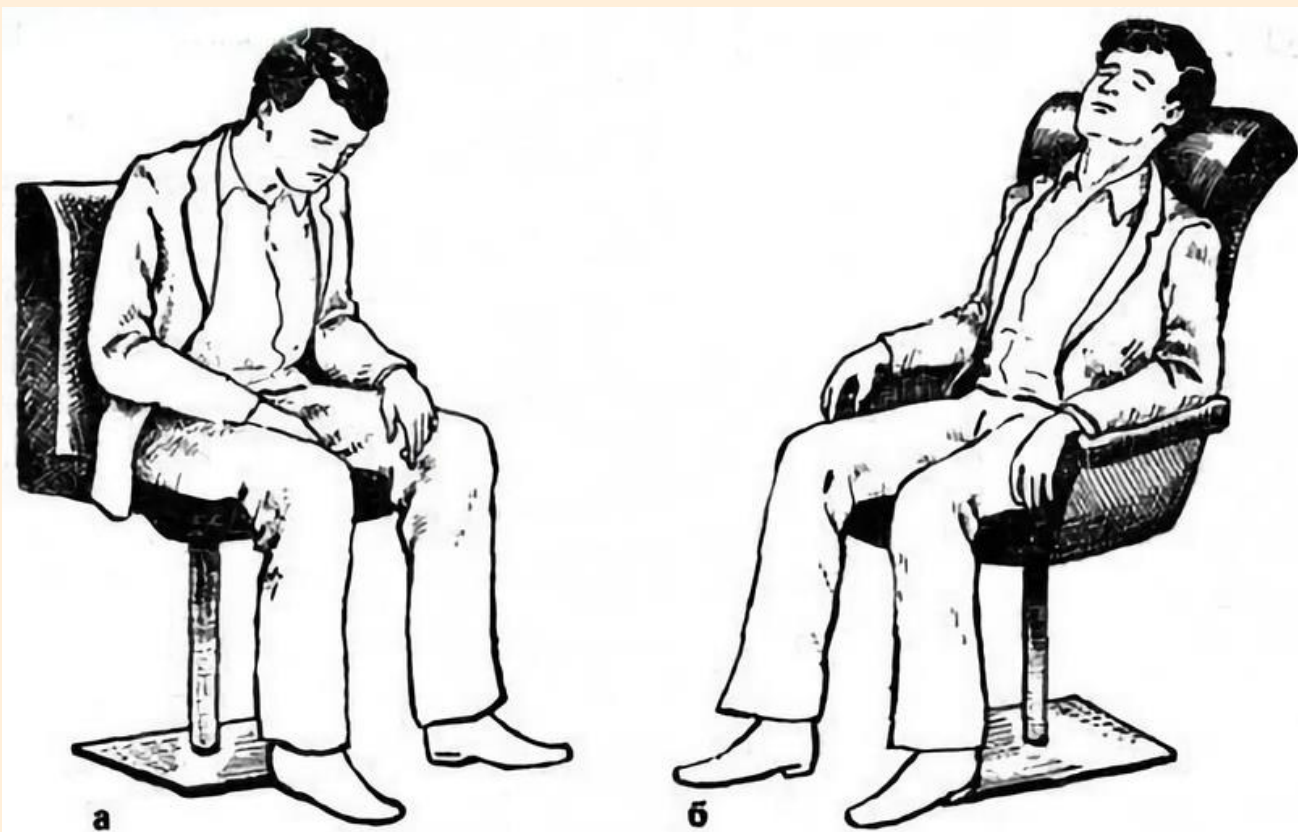


Рис. 12. Основные положения (позы), используемые при проведении аутогенных тренировок.
а — «поза кучера на дрожках»; б — «пассивная поза»; в — положение лежа на спине.

Влияние психотерапевтических методов на психоэмоциональное состояние пациентов в процессе реабилитации

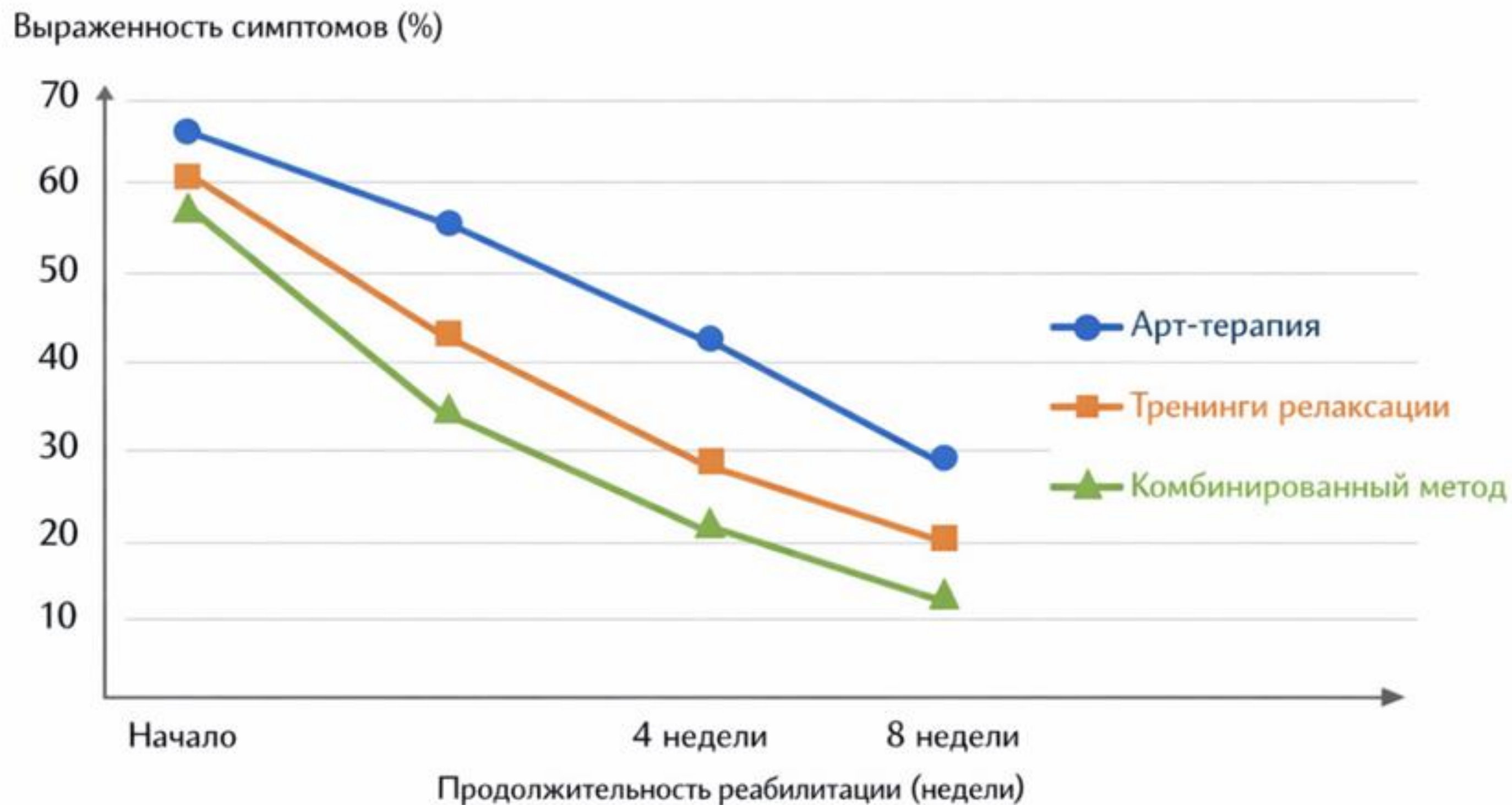
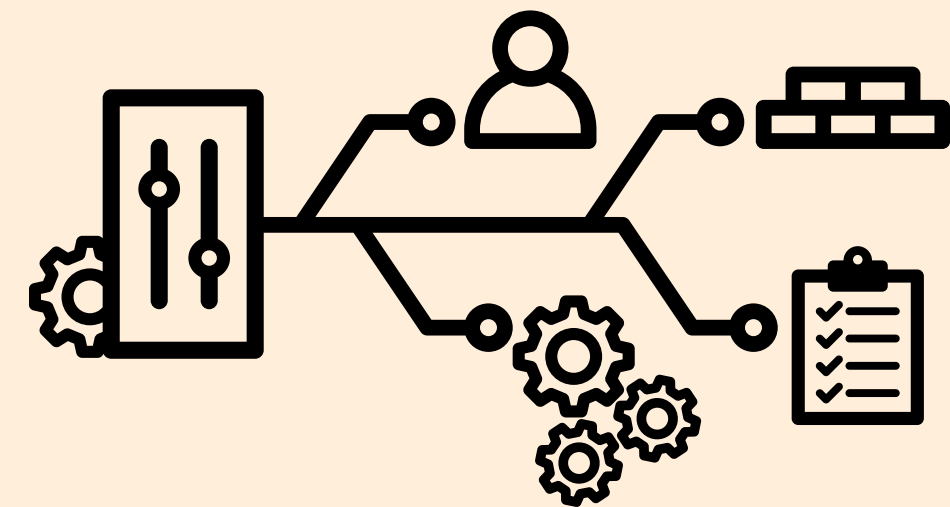


Рисунок 2. Влияние психотерапевтических методов на психоэмоциональное состояние пациентов в процессе реабилитации (составлено автором на основе данных Cuijpers и соавт. (2021), Benson (2017), Kabat-Zinn (2018), Malchiodi (2020)).

Сравнительный анализ психотерапевтических методов в реабилитационных мероприятиях. Сравнительный анализ психотерапевтических методов, применяемых в системе реабилитации, позволяет выявить особенности их воздействия на психоэмоциональное состояние пациентов, а также определить целесообразность их использования на различных этапах восстановительного процесса. По мнению Карвасарского Б.Д. (2020), эффективность реабилитационных программ во многом определяется сочетанием методов, направленных как на эмоционально-когнитивную, так и на психофизиологическую сферы функционирования личности [12].



Комбинированное применение арт-терапии и релаксационных техник показало синергетический эффект: снижение тревожности на 45–50% и депрессии на 35–40% [5].

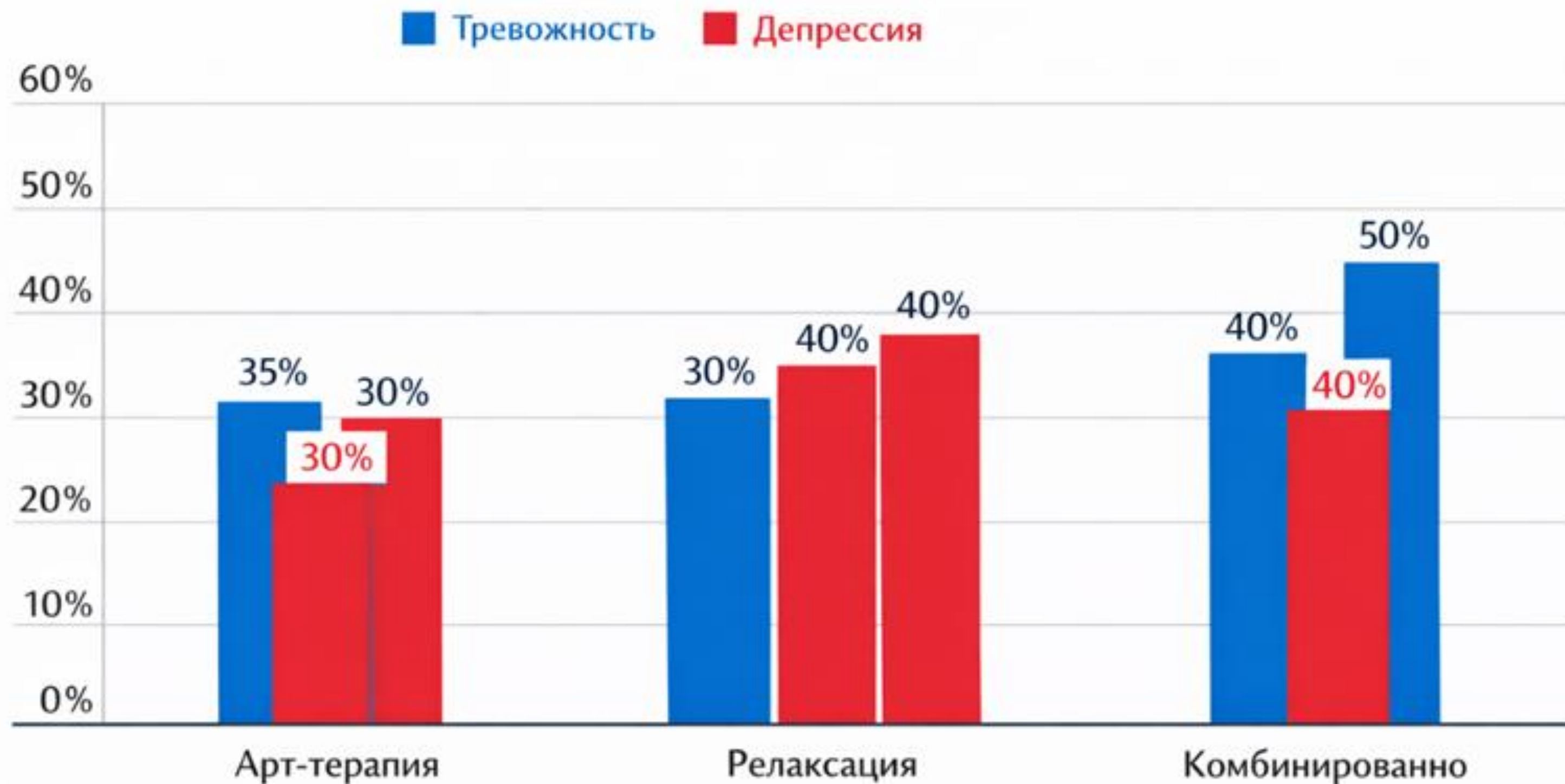


Рисунок 3. Эффективность психотерапевтических методов в снижении тревожности и депрессии (%) (составлено автором на основе данных Cuijpers и соавт. (2021), Малкина-Пых И.Г. (2021), Benson (2017), Kabat-Zinn (2018)).

Метод	Снижение тревожности (%)	Снижение депрессии (%)	Улучшение самооценки (%)	Примечание
Арт-терапия	25–35	0-30	5-20	8–12 сеансов, групповые занятия
Тренинги релаксации	20–40	5-35	0-15	Регулярные занятия 3–4 раза в неделю
Комбинированный метод	45–50	5-40	5-30	Сочетание арт-терапии и релаксации

Таблица 3. Эффективность психотерапевтических методов в реабилитации пациентов (составлено автором на основе данных Benson (2017), Kabat-Zinn (2018), Копытина (2018), Malchiodi (2020), Cuijpers и соавт. (2021), WHO (2020)).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённый анализ современной научной литературы позволяет сделать вывод о том, что психотерапия занимает ключевое место в системе реабилитационных мероприятий при восстановлении пациентов после соматических, неврологических и психических заболеваний. Согласно данным American Psychiatric Association (2020) и Всемирной организации здравоохранения (WHO, 2020), интеграция психотерапевтических методов в реабилитационные программы способствует повышению их эффективности и улучшению качества жизни пациентов [4; 20].

Таким образом, данные литературного обзора свидетельствуют о целесообразности интеграции арт-терапии и тренингов релаксации в комплексные реабилитационные программы с учётом индивидуальных особенностей пациентов, стадии восстановительного процесса и клинического контекста. Несмотря на убедительные данные о положительном воздействии данных методов, дальнейшие исследования, как отмечает WHO (2020), остаются актуальными для разработки стандартизированных протоколов и расширения доказательной базы их применения в различных клинических и культурных условиях [20].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айназарова У.Е., Джиянов А.Б. КПТ в восстановлении после ЧС // Renaissance Journal. – 2024. – № 1(15). – С. 22–30.
2. Александров А.А. Психотерапия: учебное пособие. – М.: Питер, 2020. – С. 10–45.
3. American Art Therapy Association. Art Therapy and Health Care. – 2019. – P. 5–38.
4. American Psychiatric Association. Practice Guideline for the Treatment of Patients with Stress-Related Disorders. – Washington, DC: APA, 2020. – P. 58–74.
5. Benson H. The Relaxation Response. – New York: HarperCollins, 2017. – P. 19–41.
6. Бурно М.Е. Арт-терапия в клинической практике. – М.: Академический проект, 2019. – С. 12–38.
7. Cuijpers P. et al. Psychological treatments for depression // Journal of Affective Disorders. – 2021. – Vol. 284. – P. 45–72.
8. Fancourt D., Finn S. Arts, Health and Wellbeing. – Geneva: WHO, 2019. – P. 101–126.
9. Hayes S.C. Acceptance and Commitment Therapy. – New York: Guilford Press, 2019. – P. 12–29.
10. Jacobson E. Progressive Relaxation. – Chicago: University Press, 2018. – P. 33–59.
11. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Stress Reduction. – New York: Bantam Books, 2018. – P. 61–95.
12. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – СПб.: Питер, 2020. – С. 15–28, 210–235, 350–368.
13. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Речь, 2018. – С. 64–102, 145–167.
14. Lazarus R.S. Stress and Emotion. – New York: Springer, 2019. – P. 87–112.
15. Malchiodi C.A. Art Therapy and Health Care. – New York: Guilford Press, 2020. – P. 45–78.
16. Малкина-Пых И.Г. Психологическая реабилитация. – М.: Эксмо, 2021. – С. 42–57.
17. Менделевич В.Д. Клиническая психология. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – С. 21–35.
18. Николаева В.В. Психосоматика. – М.: Академия, 2018. – С. 30–52.
19. Proctor E.K. et al. Implementation Research in Mental Health. – Oxford University Press, 2020. – P. 55–72.
20. World Health Organization. Rehabilitation Guidelines. – Geneva, 2020. – P. 9–18, 24–36.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

 [semeymedicaluniversity](#) |  [semeymedicaluniversity](#)

 smu.edu.kz