

Всероссийская научно-практическая конференция
с международным участием

ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ЭПОХИ: ЧЕЛОВЕК В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
УСЛОВИЯХ И КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
К 70 – летию Кемеровского государственного медицинского университета



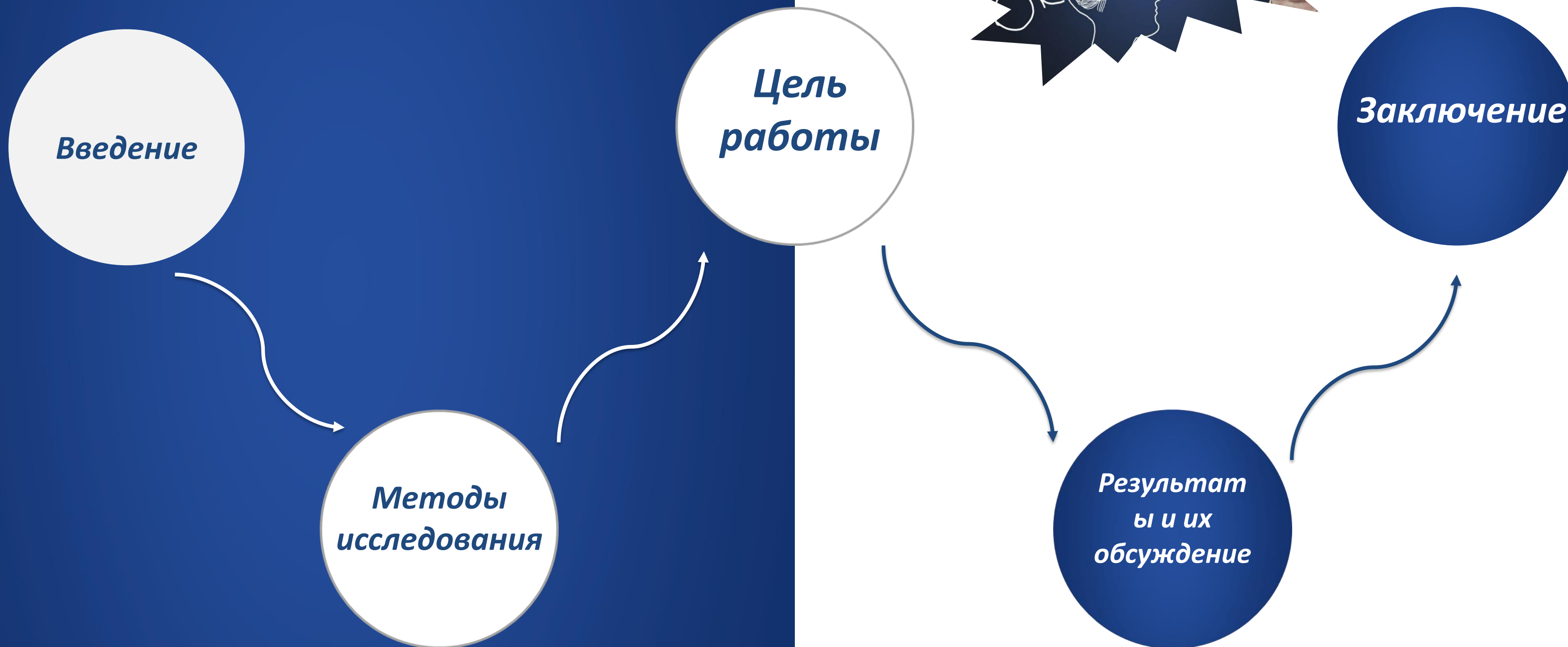
«ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ ПРИ КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЯХ»



Докладчики: Алмагамбетова А.А, ассистент
кафедры психиатрии и наркологии
Казбеккызы Н, Кумаров Р.Ж. бакалавриат, 5 курс,
общая медицина, Хангельдина Н.3101 группа,
Медицина



План



Введение

В современном мире кризисные и экстремальные ситуации становятся всё более распространёнными как в повседневной жизни, так и в профессиональной сфере. Люди сталкиваются с травмирующими событиями, природными катастрофами, насилием, утратами и другими стрессовыми факторами, способными вызывать серьёзные психологические нарушения. В условиях такого эмоционального напряжения особенно актуальной становится задача своевременной и эффективной психологической помощи. Одним из наиболее признанных и научно обоснованных методов психотерапевтической интервенции в кризисных ситуациях является **когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) [1].**



Объекты и методы исследования

Литературные базы данных

PubMed

01



Cochrane

02

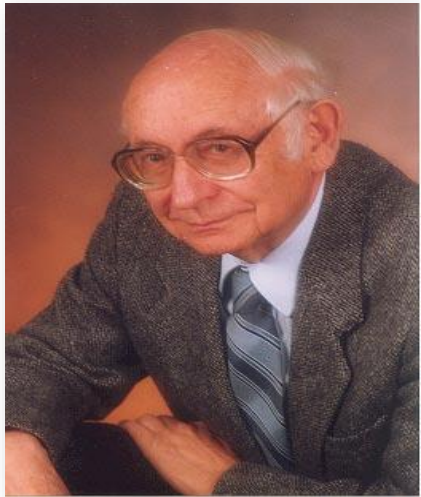


Cyberleninka

03



История зарождения



Джозеф Вольпе

История зарождения когнитивно-поведенческой терапии начинается в теориях ранних исследователей, таких как Б. Ф. Skinner и Джозеф Вольпе, которые стали пионерами движения поведенческой терапии в 1950-х годах. С момента своего появления, поведенческая терапия развивалась и стала включать в себя когнитивную психотерапию, первооткрывателями которой стали такие психологи, как Альберт Эйлис и Аарон Т. Бек.

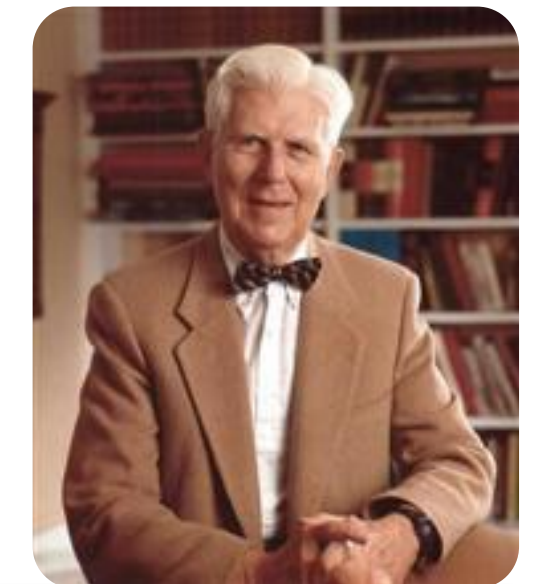


Б.Ф.Скиннер

Когнитивная терапия фокусируется на изменении восприятия, что, как предполагается, приводит к изменению эмоций и поведения. Впоследствии появились термины «когнитивная терапия», «поведенческая терапия» и «когнитивно-поведенческая терапия»



Альберт Эйлис



Аарон Т.Бек



Целью настоящей работы

является изучение эффективности когнитивно-поведенческой терапии при оказании помощи людям, находящимся в состоянии психологического кризиса или пережившим экстремальные события. В рамках исследования рассматриваются особенности применения КПТ в условиях острого стресса, а также оценивается её вклад в восстановление психоэмоционального состояния и снижение симптомов дезадаптации.



Результаты и их обсуждение

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) в настоящее время признана одной из наиболее доказательно обоснованных форм психотерапевтической помощи при различных психических и поведенческих расстройствах. Особое внимание исследователей с 2020 года сосредоточено на изучении её эффективности в условиях кризисных и экстремальных психотравмирующих ситуаций. Современные исследования подтверждают, что КПТ способствует снижению выраженности острых стрессовых реакций, нормализации когнитивных процессов, повышению стрессоустойчивости и улучшению качества жизни пациентов.



Одним из наиболее изученных направлений является применение КПТ при **посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР)**. В метаанализе, проведённом Эстербруком и коллегами [5], установлено, что КПТ способствует значительному снижению интенсивности симптомов ПТСР у пациентов, переживших природные катастрофы и военные конфликты. Аналогичные результаты были получены и в других клинических исследованиях.



Инновационным направлением является интеграция КПТ с технологиями виртуальной реальности. Дилгул и соавт. указывают на значительное повышение терапевтической эффективности при использовании виртуальных сред, имитирующих травматические события, что позволяет пациентам безопасно прорабатывать травматический опыт. Эти данные подтверждаются результатами систематических обзоров, проводимых на международной выборке [4].



КПТ также демонстрирует высокую эффективность в условиях массовых чрезвычайных ситуаций и гуманитарных катастроф. Согласно результатам исследования **Айназаровой и Джиянова**, применение КПТ у лиц, пострадавших в результате природных и техногенных катастроф, позволяет снизить уровень тревожности и депрессии, а также восстановить адаптивные механизмы поведения.

В ряде случаев КПТ используется как элемент комплексной программы психосоциальной поддержки.

Особого внимания заслуживает работа **с подростками, пережившими кризисные события**. Иванова и соавт. показали, что применение КПТ в профилактике **аутоагрессивного поведения у подростков** значительно снижает уровень суицидальных мыслей и деструктивных реакций [2].



Эффективность КПТ также подтверждена при терапии пациентов с тяжелыми психическими расстройствами, включая **шизофрению**. Согласно данным Мюллера и коллег применение КПТ наряду с медикаментозной терапией способствует снижению позитивной симптоматики, а также улучшению когнитивного функционирования [6].

Значительное внимание уделяется и подготовке специалистов экстренных служб и военнослужащих. Программы, основанные на принципах КПТ, применяемые до и после командировок в зоны повышенного риска, способствуют снижению тревожности и формированию устойчивых стратегий совладания.





Также имеются убедительные данные об эффективности КПТ при лечении хронических соматических состояний, сопровождающихся дистрессом, таких как тиннитус [8], а также при сочетании психических расстройств с химической зависимостью [12].

Проведённый анализ современной научной литературы, охватывающей период с 2020 по 2025 годы, позволяет сделать обоснованный вывод о высокой клинической и социальной значимости когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в контексте психокоррекции кризисных и экстремальных состояний. Результаты 15 изученных исследований демонстрируют устойчивые положительные эффекты КПТ при различных типах психической дезадаптации, вызванной стрессогенными, травматическими, катастрофическими и социально-неблагоприятными факторами.

Наиболее убедительные эмпирические данные получены в области применения КПТ при посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), где терапия позволяет достичь статистически значимого снижения выраженности симптомов, восстановить когнитивные функции и адаптационные механизмы. Эффективность КПТ подтверждена также в работе с лицами, пережившими чрезвычайные ситуации, такими как стихийные бедствия, пандемии, военные конфликты, а также в контексте личностных кризисов — **утраты, разводы, буллинг и другие формы психической травмы.**

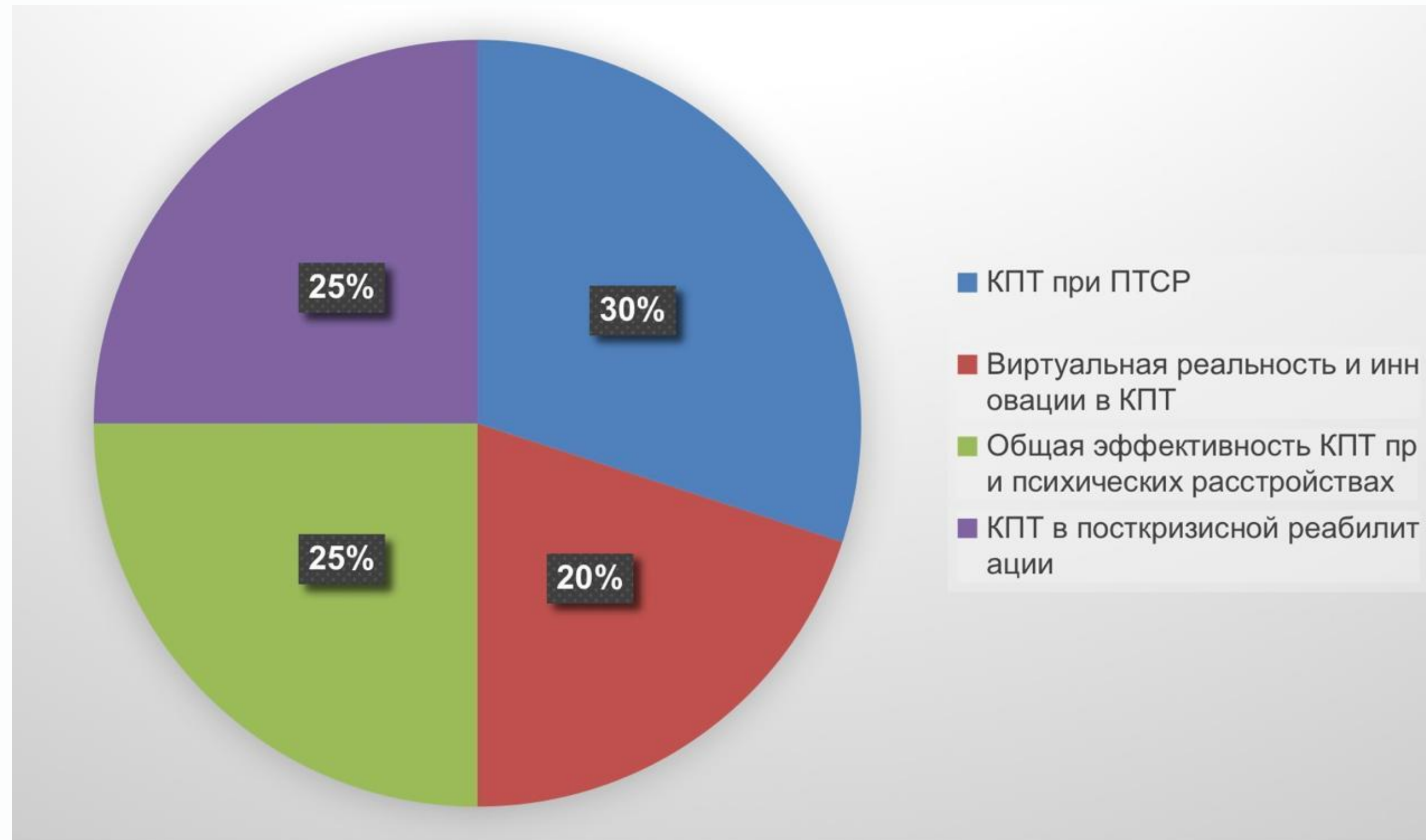
Важным направлением развития КПТ является её адаптация под особенности конкретных целевых групп: подростков, военнослужащих, пациентов с психическими и соматическими коморбидностями, лиц с зависимостями, а также беженцев и мигрантов. Индивидуализированный и культурно-чувствительный подход, основанный на принципах КПТ, доказал свою эффективность в снижении уровня тревожности, депрессии, суицидальности и других клинических проявлений



SMU
SEMEY MEDICAL UNIVERSITY



Распределение тематики исследований по КПТ



Заключение



Анализ современной научной литературы показывает, что когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является эффективным методом психологической помощи при кризисных и экстремальных состояниях. КПТ доказала свою результативность в работе с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), острой стрессовой реакцией, тревожными и депрессивными состояниями, возникающими на фоне переживания критических событий. Методики КПТ способствуют снижению уровня тревожности, нормализации эмоционального состояния, развитию адаптивных стратегий преодоления стресса и повышению общего уровня психологической устойчивости.



При этом важно отметить необходимость индивидуального подхода в применении КПТ, особенно в острых фазах кризисных состояний, а также значимость своевременного вмешательства и мультидисциплинарного подхода в оказании помощи. Несмотря на убедительные данные о высокой эффективности КПТ, дальнейшие исследования, особенно в контексте разнообразных культурных и социальных условий, остаются актуальными для уточнения границ применения и повышения эффективности данной терапии.

1. Айназарова У.Е., Джиянов А.Б. КПТ в восстановлении после ЧС // Renaissance Journal. – 2024. – № 1(15). – С. 22–30.
2. Berkeley A., Johnson R., Lee D. Short-term CBT for suicidality // JAMA Psychiatry. – 2024. – Vol. 81(1). – P. 33–42.
3. Brown P., Liu S. Cognitive Behavioral Therapy post COVID-19 trauma // Lancet Psychiatry. – 2024. – Vol. 11. – P. 144–153.
4. Дилгул А., Миронов П.А. Виртуальная реальность в когнитивной терапии // Российский журнал психиатрии. – 2020. – № 6. – С. 45–51.
5. Эстербрук С., Джеймс Х., Смит К. Эффективность КПТ при ПТСР // Journal of Mental Health. – 2020. – Т. 29, № 4. – С. 314–326.
6. Harris M., Tan Y., Green P. CBT for tinnitus: review of outcomes // Hearing Research. – 2020. – Vol. 393. – P. 107963.
7. Jill M. Newby, Emily Upton, Elizabeth Mason, Melissa Black. Technology-based Cognitive Behavioral Therapy Interventions // The Psychiatric Clinics of North America. – 2024. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38724127/>
8. Ким Н.И., Чжен В.Ю. КПТ у беженцев: снижение тревожных расстройств // Международная психотерапия. – 2021. – № 3. – С. 59–68.
9. Ковпак Д.В. Когнитивно-поведенческая терапия суицидального поведения. – Санкт-Петербург, 2021. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivno-povedencheskaya-terapiya-suitsidalnogo-povedeniya>
10. Морозов Д.В., Крылова Е.А. КПТ при коморбидных расстройствах и зависимостях // Социальная психиатрия. – 2020. – № 5. – С. 14–20.
11. Müller R., Bauer K., Franke A. CBT in Schizophrenia: Systematic Review // Psychiatrische Praxis. – 2022. – Vol. 49(2). – P. 78–86.
12. O’Connor M., Davies T. CBT in preventing depressive episodes: evidence from field study // Clinical Psychology Review. – 2022. – Vol. 95. – P. 102172.
13. Сергеев А.В., Михайлова Е.В. Эффективность онлайн-КПТ в условиях изоляции // Психологические исследования. – 2023. – № 6. – С. 28–35.
14. “Systematic review of the efficacy of cognitive-behavior therapy related treatments for victims of natural disasters: a worldwide problem” // PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25296020/>
15. Цымбал И.Ю., Коломытцев А.М. Эволюция КПТ: системный анализ // Научный вестник психологии и педагогики. – 2021. – № 2. – С. 102–110.

Список литературы

The background is a solid dark blue. It features several squares of different sizes and colors (white and a lighter blue) scattered across the frame, creating a modern, geometric aesthetic. Some squares are partially cut off by the edges of the image.

Спасибо за внимание