

*II Международная междисциплинарная
научно-практическая конференция
молодых учёных и студентов*

**Тема конференции: ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ПРИ ТРЕВОЖНО-
ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ
У СТУДЕНТОВ НАО «МУС»**

Докладчики: Алмагамбетова А.А., ассистент кафедры
психиатрии и наркологии
Енсебаева И.З., врач психиатр,
Мусина Ф.А. Алимханов А.Е. бакалавриат, 5 курс, Общая
медицина

Медицинское образование

1



Обучает компетентных
и чутких врачей

2



Эмоционально и
академически
требовательное

3



Требует длительного времени

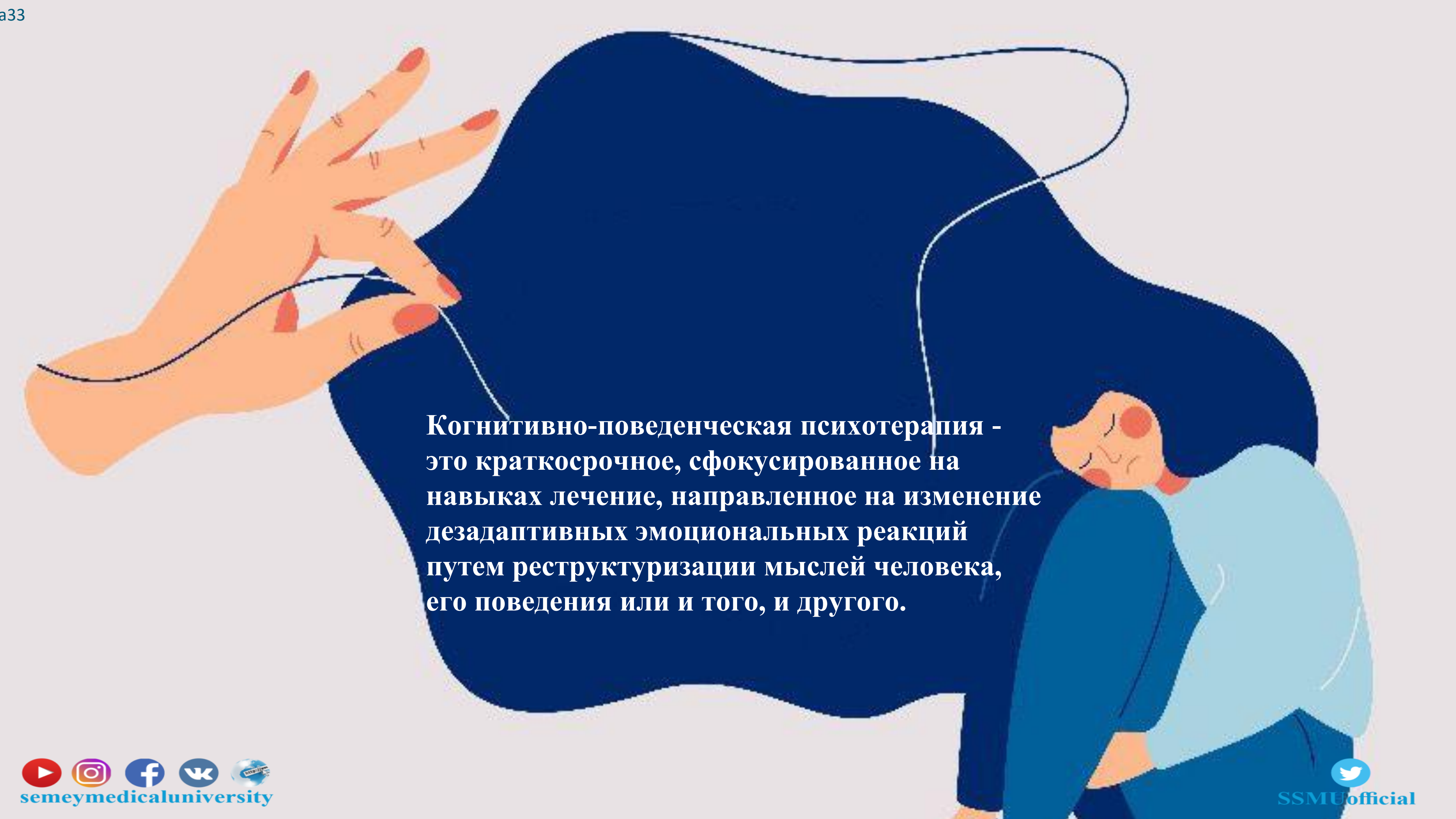
Изучались факторы

- Связанные с депрессией, и частота депрессивных расстройств на разных академических уровнях среди студентов.
- Исследование показало, что студенты медицинских университетов имеют более высокую распространенность депрессивных расстройств.



Физические проявления тревоги





Когнитивно-поведенческая психотерапия - это краткосрочное, сфокусированное на навыках лечение, направленное на изменение дезадаптивных эмоциональных реакций путем реструктуризации мыслей человека, его поведения или и того, и другого.



Цель исследования

оценка эффективности методов
когнитивно-поведенческой
психотерапии в работе с тревожно-
депрессивными расстройствами.

Фундаментом КПТ является работа непосредственно с поведением студента, не вовлекая имеющийся прошлый негативный опыт, который в свою очередь и является основой нарушений поведения.



Методы исследования



Шкала депрессии
Гамильтона



Теоретический
анализ



Шкала тревожности
Тейлора



Наблюдение



Сравнительный
анализ результатов

База данных медицинских публикаций



MedLina



Pubmed



Google Scholar



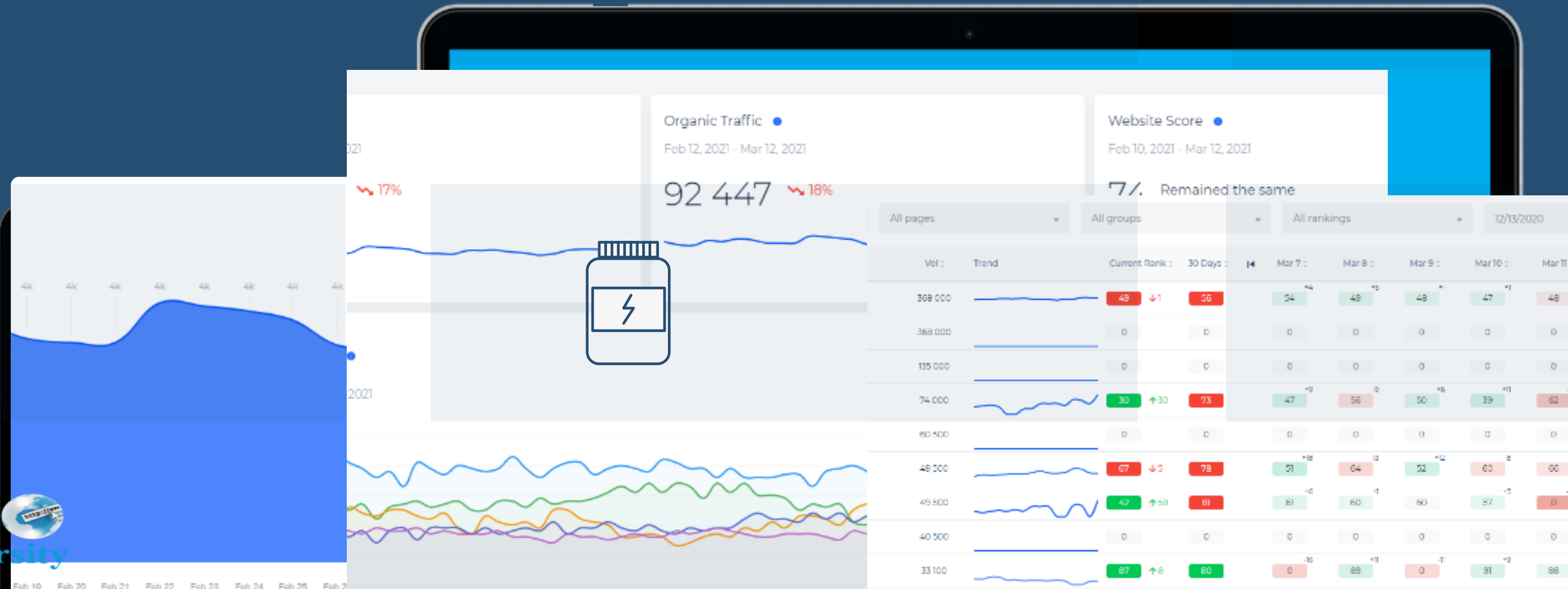
Cyberleninka



Cochrane



SciHub





1 этап

- анкетирование на выявление признаков тревожности и депрессии у студентов



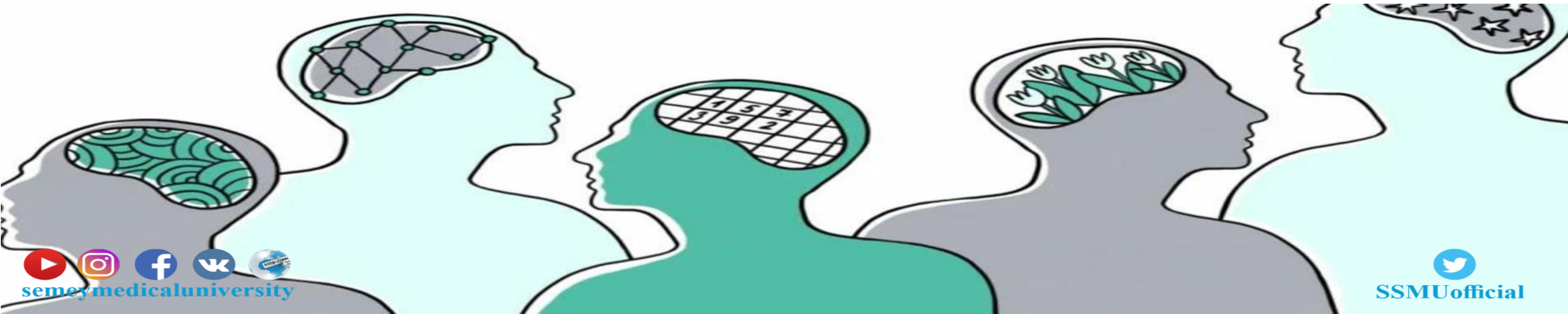
2 этап

- директивная работа со студентами, включающая применение методик КПТ



3 этап

- пост-анкетирование и сравнительный анализ полученных данных

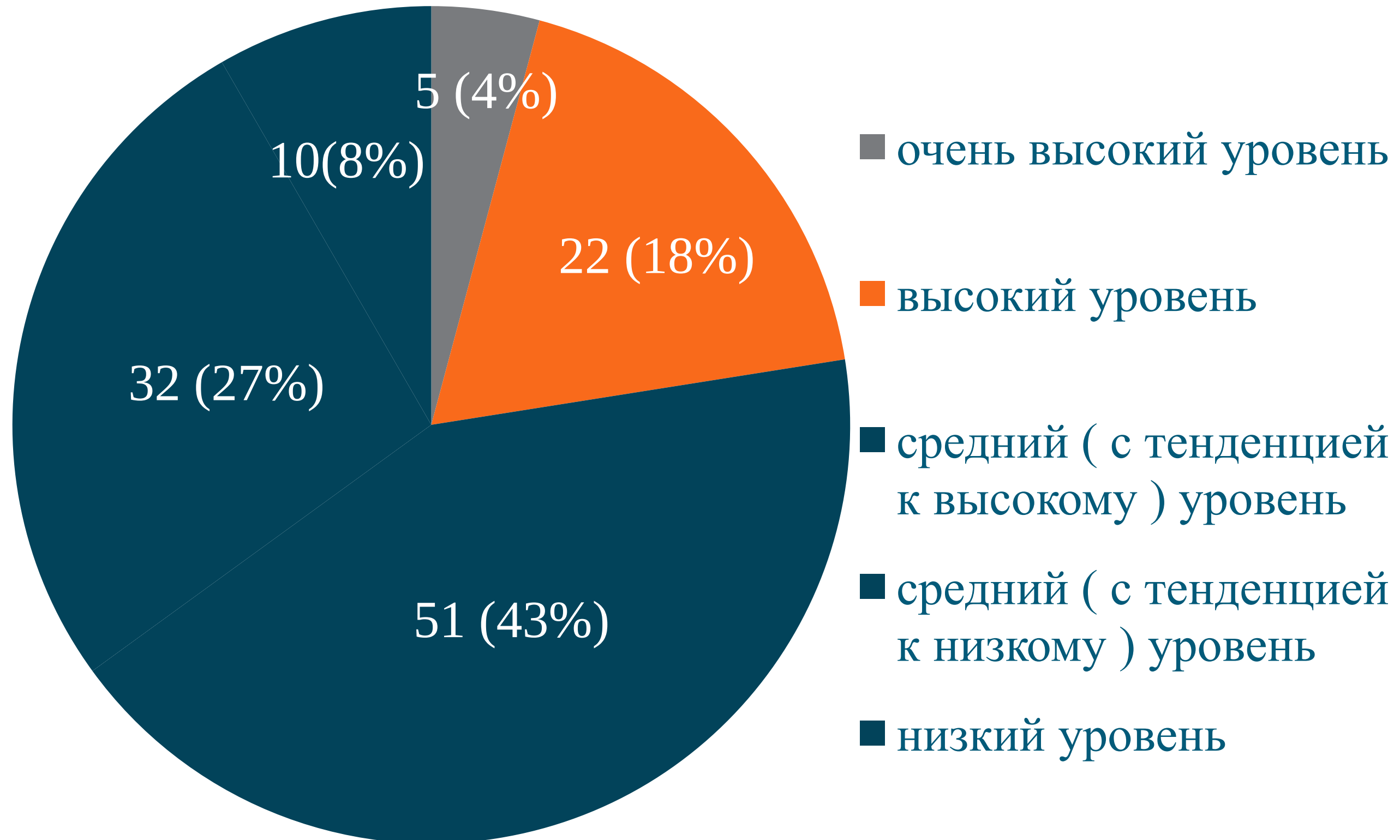


Результаты первичного анкетирования

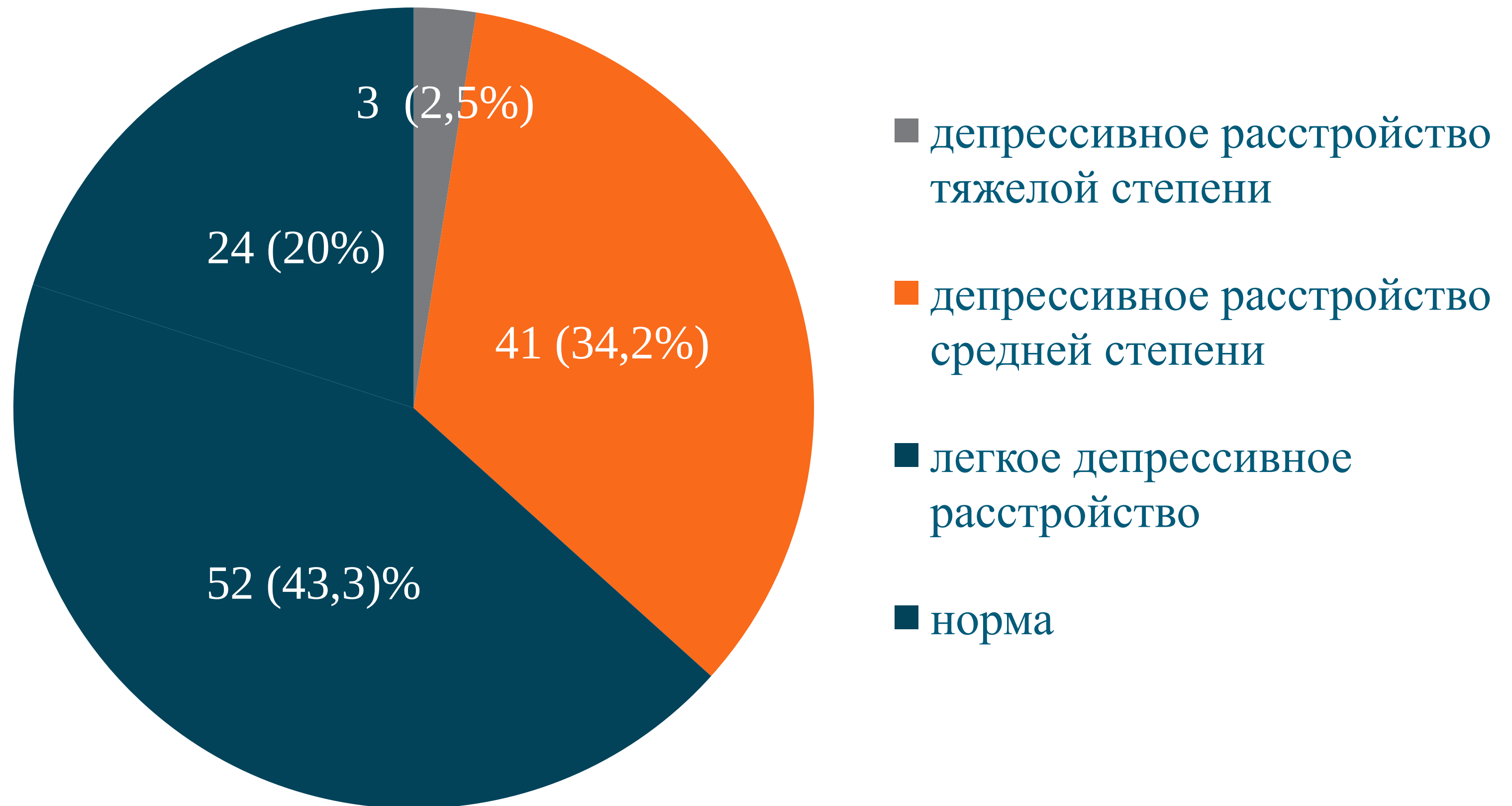
Данные пре-анкетирования
120 (100%) студентов, из
них женского пола 63
(52,5%), мужского пола 57
(47,5%) были определены в
следующих показателях:



Шкала проявлений тревоги Тейлора



Шкала оценки депрессии Гамильтона





У студентов , страдающих депрессией, может выявляться социальное тревожное расстройство, отягощающие общее состояние. При использовании КПТ как дополнительного немедикаментозного метода лечение наблюдалось снижение проявления депрессии. Вместе с этим когнитивно-поведенческая терапия доказала свою эффективность и при работе с изолированной депрессией, которая выражалась в умеренном или выраженном угнетении симптоматики



**КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ:
ЭВОЛЮЦИЯ МЕТОДА И ОБЗОР
ЭФФЕКТИВНОСТИ Цымбал
М.А.1 , Коломыцев Д.Ю.1**

41 исследование

Используя методики КПТ пациенты могут перестраивать модели патологического поведения, заключающегося в переоценке угрозы окружающей среды.

По данным одного из метаанализа, проведенных европейскими учеными, КПТ имеет благоприятный эффект у людей с генерализованным тревожным расстройством в долгосрочной перспективе .

Эффективность КПТ была уже выявлена в периоды наиболее выраженного стресса на психическое и соматическое здоровье, а именно в период коронавирусной инфекции 2019 года. У пациентов, перенесших ковид, выявлялись нарушения в когнитивной сфере, включающие проблемы с памятью, вниманием и скоростью мыслительных процессов. На основании этих данных была разработана система психологической помощи, направленной на восстановление нарушенных функций. Среди них КПТ занимала важную ступень. .

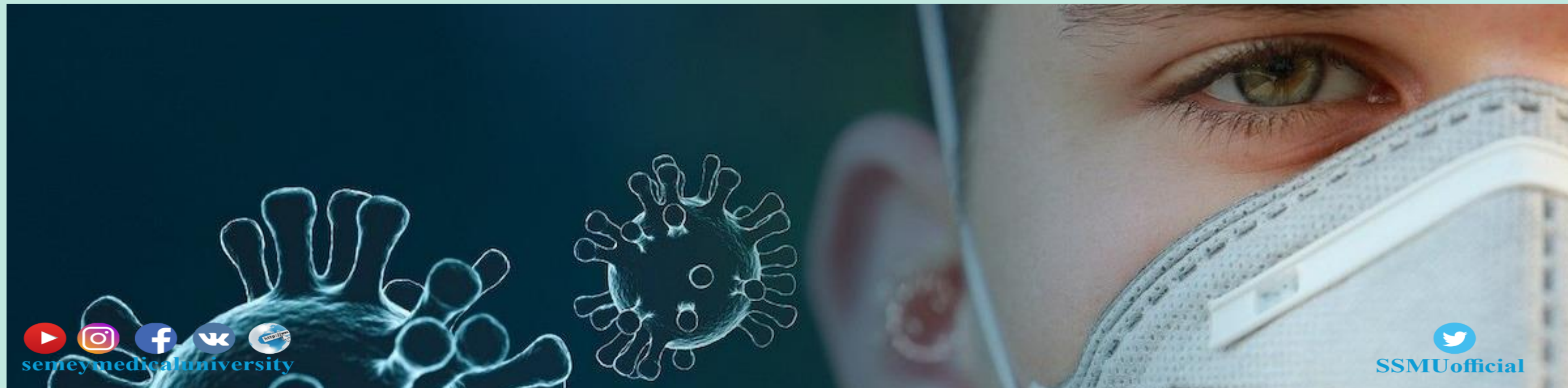


Основные техники КПТ

обучение способам релаксации

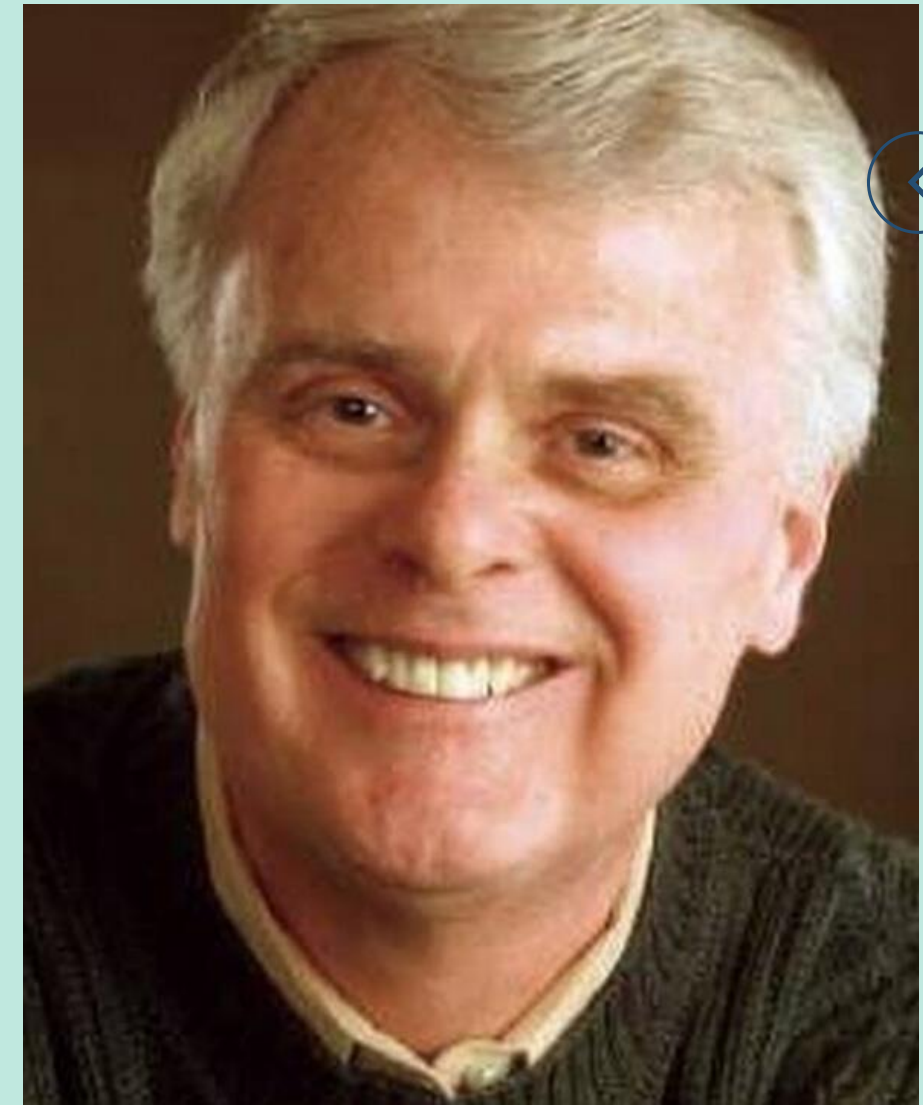
получение помощи от окружающих

навыки решения проблем





Как справляться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств?



ДЭВИДА БЕРНСА “ТЕРАПИЯ БЕСПОКОЙСТВА

среди техник по работе со страхом и тревогой в КПТ выделяют определение основной причины тревоги, разделяя при этом преувеличенные и вымышленные, так как тревога возникает чаще из-за искаженных и нереальных мыслей].

Мысли-Факт



**инициирующее
событие**



**какое-то убеждение,
возникающее в связи с этим
событием**



**последствия в виде
определенных чувств или
поведения**

A large, stylized teal letter 'S' centered in the top-left quadrant of the image.

Главная проблема: клиент определяет, какую конкретно проблему он хочет решить.

A large, stylized white letter 'O' centered in the top-middle quadrant of the image.

**Открыться всем возможным решениям.
Допустить любые варианты, не критиковать их.**

A large, stylized teal letter 'L' centered in the top-right quadrant of the image.

Таблица: преимущества и недостатки каждого потенциально возможного решения

A large, stylized white letter 'V' centered in the bottom-left quadrant of the image.

Определить лучшее решение, которые наиболее вероятно или легко реализуемо, или наиболее желаемо.

A large, stylized teal letter 'E' centered in the bottom-middle quadrant of the image.

Воплотить план на практике.

A large, stylized white letter 'D' centered in the bottom-right quadrant of the image.

Оценить, сработал ли план

**Это все моя
вина**



**У всех бывают
неудачи**

Переатрибуция



- ТЩАТЕЛЬНУЮ
ОЦЕНКУ
СИМПТОМОВ
ПАЦИЕНТА

- РУКОВОДСТВО
ПОИСКОМ
АЛЬТЕРНАТИВНЫ
Х ОБЪЯСНЕНИЙ
ГОЛОСОВ

- ПООЩРЕНИЕ
ПРИНЯТИЯ
БОЛЕЕ
ЛОГИЧНОГО
МЫШЛЕНИЯ

- ПОДВЕРГАНИЕ
СОМНЕНИЮ
ДОКАЗАТЕЛЬСТВ
АВТОМАТИЧЕСК
ОГО МЫШЛЕНИЯ

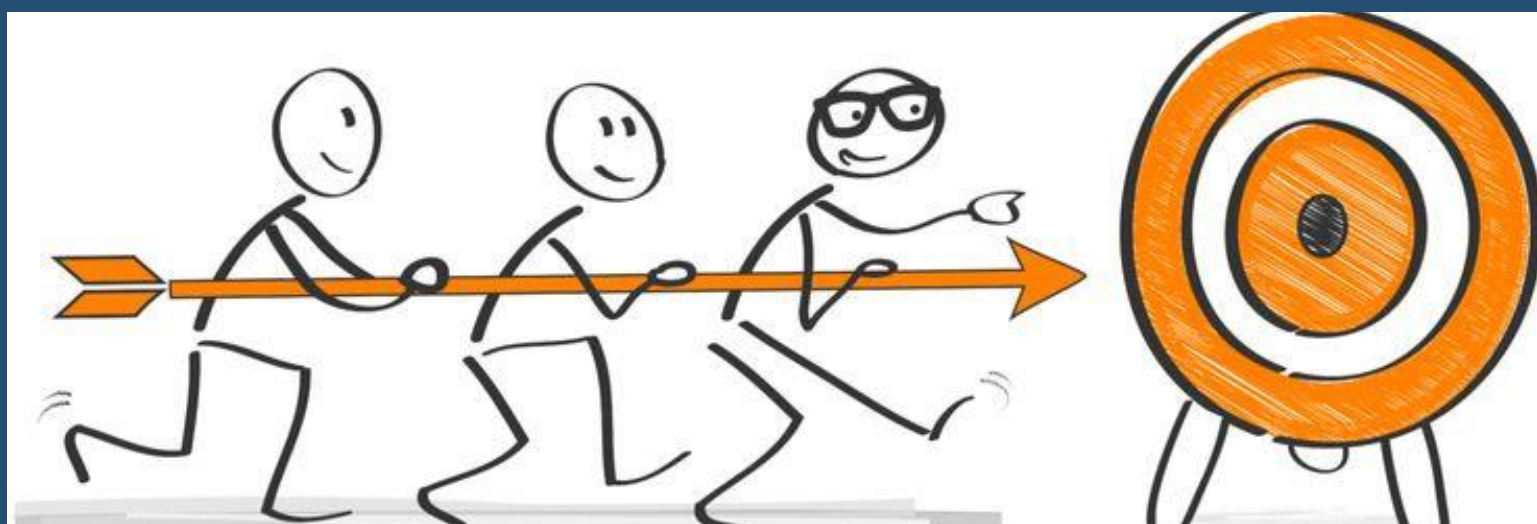
- УМОЗАКЛЮЧЕНИ
Й С ПОМОЩЬЮ
СОКРАТОВСКИХ
МЕТОДОВ

- ПОСТЕПЕННОЕ
УСТАНОВЛЕНИЕ
НЕГАТИВНОЙ
СВЯЗИ МЕЖДУ
ПОЗНАНИЕМ И
ПЕРЕЖИВАНИЕМ
ПСИХИЧЕСКОГО
ЗАБОЛЕВАНИЯ

- КОРРЕКЦИЮ
КОГНИТИВНЫХ
ИСКАЖЕНИЙ

Основной принцип заключается в оспаривании убеждений о содержании, идентичности и власти, связанных с голосами, с целью расширения возможностей пациентов и укрепления их самоконтроля над своим поведением

Цель-выполнение= Улучшение состояния



Постановка таких целей и выполнение их приводит к более быстрому и успешному улучшению состояния. С этим может помочь ведение дневника, который дает возможность более объективно оценить реальность, осознать свои эмоции. Записи от первого лица имеют связь с более выраженным уровнем самосовершенствования





Арт терапия



**снизить уровень стресса и
избавиться от хронического
стресса;**



**выработать эффективные
стратегии поведения и
повысить навыки общения;**



повысить самооценку;



**избавиться от тревожного расстройства
и депрессии**



**решить семейные и детско-
родительские конфликты;**



**лучше понимать себя, свои
желания, потребности и цели.**

Возможно также применение совмещенной КППТ с арт-терапией. Применение методов арт-терапии и их интеграция в КППТ также обусловлена большим спектром задач, которые они могут решить. Использование терапевтом их на любом этапе консультирования позволяют обеспечить психологическую поддержку клиента, снятие временного эмоционального напряжения. В работе как с детьми, так и со взрослыми КПАТ помогает бороться с основными страхами (темнота, насекомые, высота и т.д.)

Методики:

Перед началом работы необходимо было научить студентов отмечать и осознавать спектр испытываемых ими эмоций, так как данный навык является включающим компонентом последующих методик. Для этого было предложено использование колеса эмоций Роберта Плутчика.



Ожидаемым исходом тренинга является формирование стратегического и результативного мышления.

Поведенческая активация, является результативной для преодоления депрессии. Суть приёма в ежедневном отслеживании текущих действий с помощью листа мониторинга поведения, в котором студенты описывают выполненные дела в течение дня, затраченное время, отмечают их значимость и удовольствие, получаемое от них, по шкале от 1 до 10.

Время	Активность (подробное описание)	Значимость (1-10)	Удовольствие (1-10)
06:00-07:00			
07:00-08:00			
08:00-09:00			
09:00-10:00			
10:00-11:00			
11:00-12:00			
12:00-13:00			
13:00-14:00			
14:00-15:00			
15:00-16:00			
16:00-17:00			
17:00-18:00			
18:00-19:00			
19:00-20:00			
20:00-21:00			
21:00-22:00			
22:00-23:00			
23:00-00:00			
00:00-02:00			
02:00-04:00			
04:00-06:00			

Вторым инструментом является работа с мыслями «что, если...?», наблюдающиеся у лиц с повышенной тревожностью. В работе необходимо было выписывать тревожные мысли и составить план действий на случай возникновения определенных ситуаций.



Что если во время собеседования я испытаю замешательство?	Я могу сделать глубокий вдох и сказать интервьюерам, что нервничаю и мне нужно время, чтобы собраться с мыслями, а затем попросить их повторить вопрос.
Что если они зададут мне вопрос, а я не смогу ответить?	Я могу попрактиковаться в проведении интервью с моей подругой Клэр. Прочитаю о возможных вопросах, которые задают на собеседовании. Если я действительно не знаю ответа, то могу сказать об этом — и мне помогут.



Люди, страдающие от депрессии, часто ищут других людей, которые будут брать во внимание валидацию их отрицательных эмоций. Данное поведение приводит к углублению проблемы и приводит к состоянию «менталитета жертвы». В таком случае, дневник благодарности является эффективным инструментом, так как неосознанно развивает позитивное мышление.

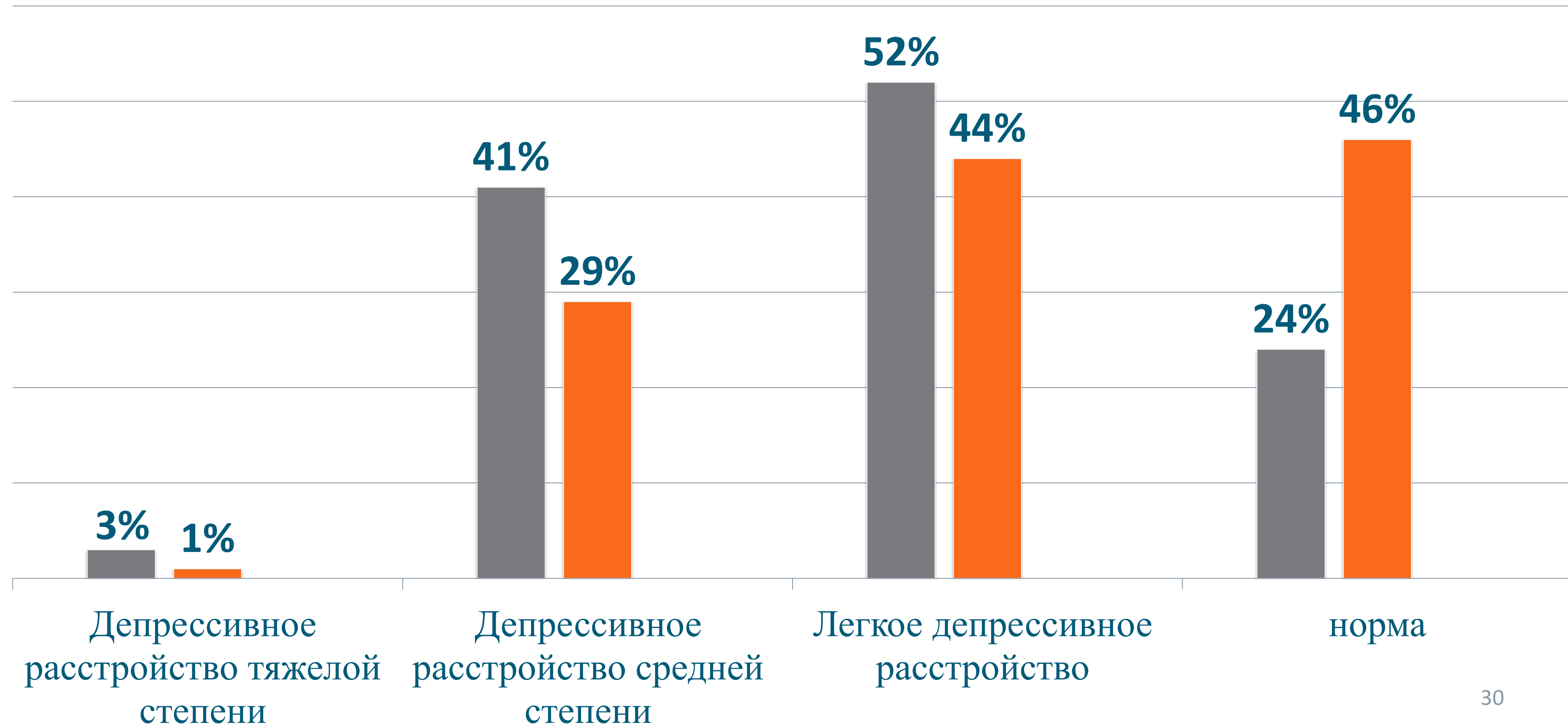
По результатам повторного
анкетирования после
проведения когнитивно-
поведенческой психотерапии,
были получены следующие
данные:



Сравнительная диаграмма результатов анкетирования по шкале Тейлора на выявление тревоги



Сравнительная диаграмма результатов анкетирования по шкале Гамильтона на выявление депрессии



Заключение



Заключение

Проведённые тренинги, направленные на модернизацию дезорганизующих шаблонов, создающие положительную модель поведения, отмечаются приспособленностью к удобному использованию, так как



Использование КПТ при расстройствах ментального здоровья получило свое развитие и имеет успехи даже в долгосрочной перспективе тяжелых состояний, как депрессия. Применение таких техник является доступным для самостоятельного практикования среди пациентов, так и при работе со студентами.



Спасибо за внимание!