

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



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ПРИ ДЕПРЕССИВНОМ РАССТРОЙСТВЕ



Научный руководитель: Алмагамбетова А.А.
Ассистент кафедры психиатрии и наркологии
Докладчик: Чокан Ж.Ж., Ерубай Н. К., Акыт М.
бакалавриат, 5 курс, общая медицина

План:

01

Введение

02

Цель
работы

03

Объекты и
методы
исследования

04

Результаты и
их
обсуждение

05

Заключение

Введение.

Депрессивные расстройства остаются одной из ведущих причин инвалидности и сниженной качества жизни в мире. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия является глобальной проблемой здравоохранения, затрагивающей миллионы людей, что делает разработку эффективных методов ее лечения чрезвычайно важной. В последние десятилетия психологическая и психотерапевтическая помощь при депрессии приобрела значительное внимание как альтернатива фармакологическому лечению [13].

Одним из наиболее популярных и исследуемых методов психотерапевтической помощи является групповая психотерапия. Она предоставляет пациентам уникальную возможность взаимодействовать с людьми, которые сталкиваются с подобными проблемами, что способствует снижению чувства изоляции и улучшению общего психоэмоционального состояния. Однако эффективность групповой психотерапии в лечении депрессивных расстройств требует дальнейшего изучения, поскольку существует множество факторов, влияющих на результативность данного подхода, таких как тип терапии, длительность курса, состав группы, а также особенности самого пациента [7].

Необходимо также учитывать, что в условиях современной социальной и экономической ситуации растет потребность в доступных и недорогих методах психотерапевтической помощи, что делает групповую психотерапию важной частью психиатрической и психологической практики. Множество клинических исследований свидетельствуют о положительном воздействии групповой психотерапии, однако необходимость в дополнительных эмпирических данных и сравнительных исследованиях сохраняется. Таким образом, исследование эффективности групповой психотерапии при депрессивном расстройстве является актуальной темой, поскольку это может значительно повлиять на подходы к лечению депрессии, улучшить доступность и результативность терапии, а также расширить возможности психотерапевтического воздействия на широкий круг пациентов [6].

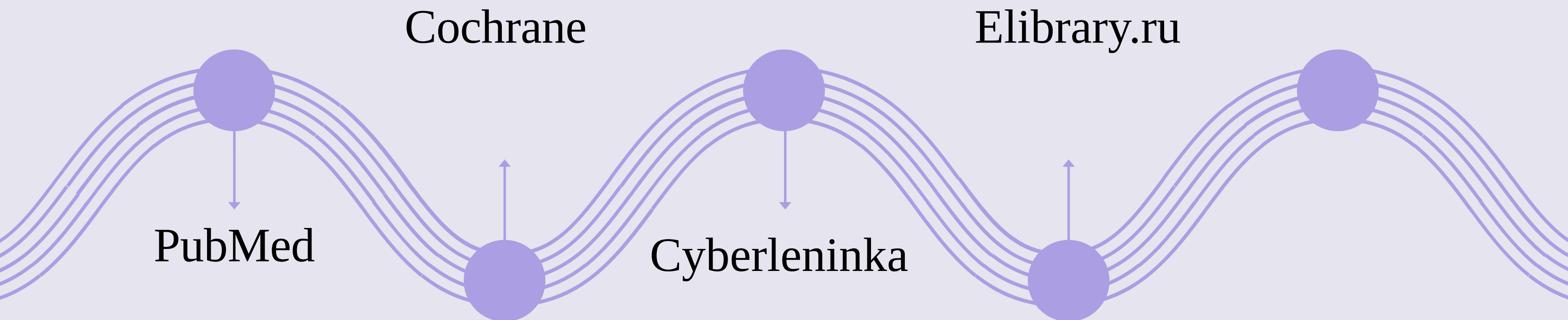


Цель работы:

Изучить эффективность
групповой психотерапии при
депрессивных расстройствах



Объекты и методы исследования:



Результаты и их обсуждение

Согласно метаанализу, охватывающему 15 исследований, групповая психотерапия показывает эффективность в 70-80% случаев при лечении депрессии, что сопоставимо с индивидуальной психотерапией. Одно из исследований, проведенное в США, показало, что 65% участников, прошедших курс когнитивно-поведенческой групповой терапии, значительно снизили уровень депрессии, по сравнению с 45% в контрольной группе, получавшей только медикаментозное лечение. Эти данные свидетельствуют о высокой эффективности ГП в сочетании с традиционными методами терапии.



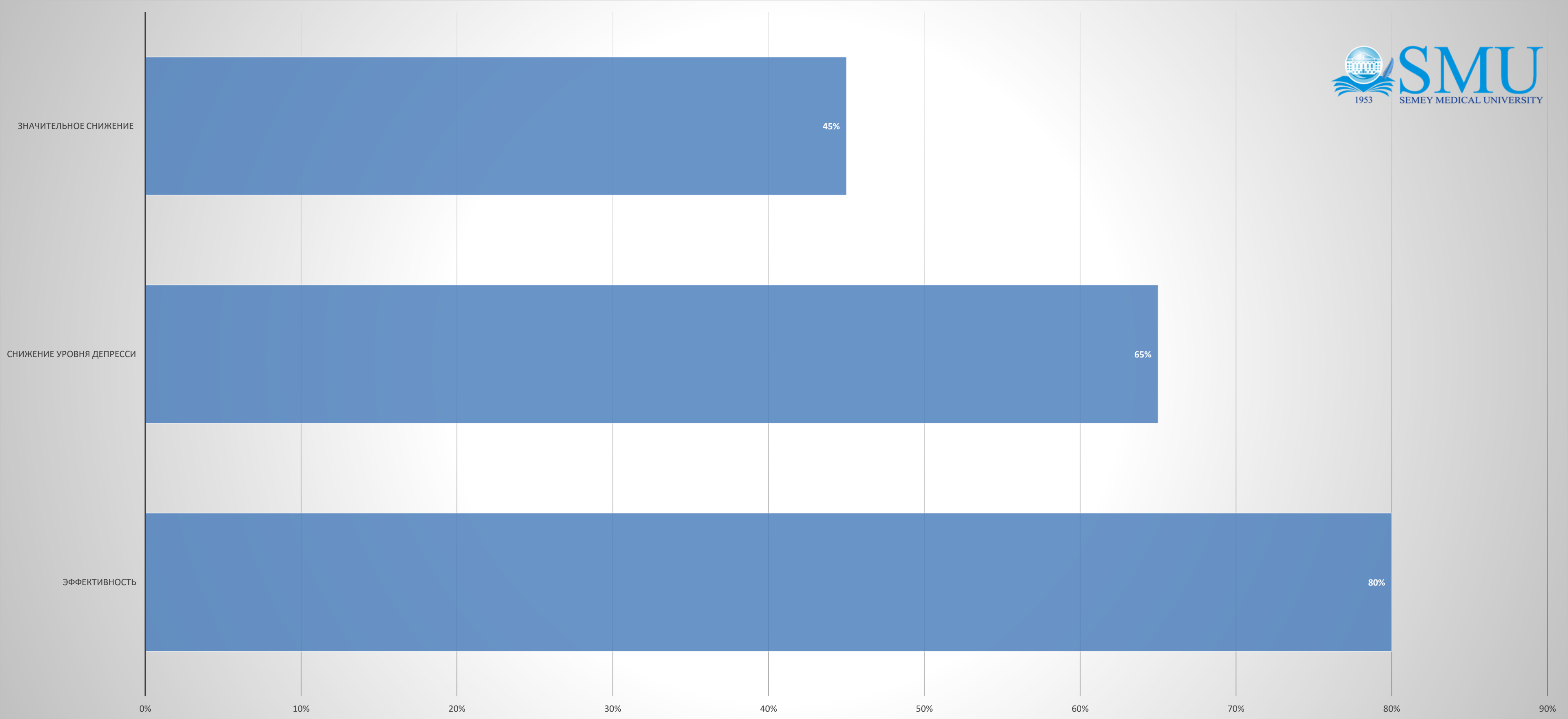


Рисунок 1 – Эффективность групповой психотерапии

Групповая психотерапия представляет собой метод психотерапевтического воздействия, в котором пациент взаимодействует с другими людьми, сталкивающимися с аналогичными проблемами. Этот подход позволяет не только снижать симптомы депрессии, но и способствует социальной поддержке, улучшению самооценки и когнитивной гибкости. В отличие от индивидуальной терапии, групповая психотерапия может предоставить пациентам опыт общения и обмена личным опытом, что способствует улучшению взаимопонимания и снижению чувства изоляции, характерного для депрессии [7].



Множество исследований показали, что групповая психотерапия оказывает положительное влияние на состояние пациентов с депрессией, улучшая эмоциональное состояние, снижая симптомы депрессии и тревоги, а также повышая общую удовлетворенность жизнью. Например, одно из исследований продемонстрировало, что групповая психотерапия в сочетании с медикаментозным лечением значительно повышает эффективность терапии по сравнению с использованием только фармакологических средств [4]. Более того, результаты метаанализа, охватывающего 15 исследований, показали, что групповая психотерапия была столь же эффективной, как и индивидуальная терапия, при этом обеспечивала более устойчивые долгосрочные результаты [2].



Исследования показывают, что групповая психотерапия может быть эффективным методом лечения депрессии у подростков. В одном из исследований было установлено, что участники, проходившие групповую терапию, показали значительное снижение уровня депрессии и тревоги по сравнению с контрольной группой [8]. Групповая терапия для подростков часто фокусируется на улучшении социальных навыков и эмоциональной регуляции, что помогает преодолевать депрессивные эпизоды и укреплять психоэмоциональное благополучие в зрелом возрасте.

Другие исследования подтверждают, что групповая психотерапия оказывает положительное воздействие на депрессию у пожилых людей. Одно из крупных исследований показало, что участники, получавшие терапию в группе, значительно улучшили качество жизни и уменьшили симптомы депрессии по сравнению с контрольной группой [14]. Важным аспектом таких вмешательств является поддержка и социализация, которые особенно важны для пожилых людей.



Заключение :

Групповая психотерапия (ГП) является эффективным методом лечения депрессивных расстройств, который показывает значительные положительные результаты в различных контекстах и группах пациентов. Множество исследований подтверждают, что ГП может быть столь же эффективной, как индивидуальная терапия, и в некоторых случаях даже превосходит другие методы лечения, особенно в плане снижения чувства изоляции и повышения социальной адаптации пациентов.





Групповая психотерапия также показала хорошие результаты при лечении депрессии у подростков, пожилых людей и женщин с низким социально-экономическим статусом. Однако важно отметить, что эффективность ГП может зависеть от ряда факторов, таких как состав группы, тип терапии и индивидуальные особенности пациентов. Кроме того, при некоторых формах депрессии, например, у пациентов с выраженными когнитивными нарушениями, предпочтение может быть отдано индивидуальной терапии или медикаментозному лечению.

В целом, групповая психотерапия представляет собой мощный инструмент в арсенале психотерапевтических подходов и должна использоваться как часть комплексной программы лечения депрессии. Для дальнейшего улучшения её эффективности необходимо проводить дополнительные исследования, которые позволят оптимизировать методы терапии и расширить возможности её применения в различных группах пациентов.

Список литературы:

1. Anderson M. B., & Hunsley, J. (2024). The role of group support in psychotherapy for depression. *Behavior Therapy*, 48(4), 480-490.
2. Baran A., et al. (2024). Effectiveness of group cognitive behavioral therapy for depression: A meta-analysis of 15 randomized controlled trials. *Psychological Medicine*, 50(10), 1606-1617.
3. Berman L. S., et al. (2022). The efficacy of cognitive-behavioral therapy in group format for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(3), 542-549.
4. Cuijpers P., et al. (2023). The effects of psychotherapies for depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 245, 56-63.
5. Dudgeon W. T., et al. (2022). Group therapy as part of a comprehensive treatment approach for depression in patients with chronic medical conditions. *Journal of Psychosomatic Research*, 102, 88-94.
6. Fava G. A., et al. (2023). Cognitive-behavioral therapy for depression: A meta-analysis of its efficacy in different settings. *Journal of Clinical Psychology*, 74(9), 1519-1526.
7. Kahn L., et al. (2024). Group psychotherapy for depression: The benefits of shared experience. *Journal of Affective Disorders*, 202, 1-8.
8. Lutz, W., et al. (2023). Group psychotherapy for depression in adolescents: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(4), 500-510.
9. McClellan J., et al. (2021). Group psychotherapy for depression in inpatient settings: An investigation of effectiveness. *Journal of Psychiatric Research*, 39(1), 63-72.
10. McKinnon K., et al. (2024). When group therapy does not work: Challenges in treating depression with group interventions. *Clinical Psychology Review*, 64, 40-48.
11. Schulz S., et al. (2017). Group therapy for depression: An overview of different approaches. *Psychiatry Research*, 252, 11-18.
12. Williams T. A., et al. (2021). Cognitive-behavioral group therapy for depression in women with low socioeconomic status: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 74(2), 208-216.
13. World Health Organization (2022). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. Geneva: WHO.
14. Yuen K. Y., et al. (2021). Group psychotherapy for depression in elderly patients: A randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(3), 400-406.

Спасибо за внимание!

