

Эволюция психотерапевтических подходов в лечении тревожных расстройств: от классических методик до современных цифровых интервенций

Шишкин Даниил Олегович

Студент (специалист)

Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва, Саранск, Россия

E-mail: daniilshi5chkin@yandex.ru

Авторы: Шишкин Д.О, Кирюхина С.В, Сахарова Т.В.

Национальный исследовательский мордовский государственный университет им Н.П. Огарева, медицинский институт, Саранск, Россия.

E-mail: <mailto:daniilshi5chkin@yandex.ru> Тревожные расстройства представляют собой группу психических заболеваний, характеризующихся чрезмерным и стойким чувством тревоги и страха, которые могут значительно нарушать повседневное функционирование. Согласно научным исследованиям распространенность субклинических тревожных расстройств в общей популяции составляет 76% [1]. Наиболее опасным проявлением тревожных расстройств является суицидальное поведение, что может быть связано с эндокринным дисбалансом в виде повышения плазменных концентраций гормона надпочечников – норадреналина [2]. Несмотря на высокую степень дезадаптации пациентов, история психотерапии демонстрирует непрерывную эволюцию методов преодоления тревожных состояний. Развитие психотерапии — от классического психоанализа и ранней бихевиоральной терапии до современных интегративных моделей и высокотехнологичных цифровых технологий — позволяет существенно расширить возможности оказания помощи и повысить комплаенс пациентов различных возрастных групп.

Цель исследования Провести изучение трансформации психотерапевтических подходов к терапии тревожных расстройств и на основе статистического анализа данных оценить выраженность и структуру тревожных состояний в социально активной возрастной группе (от 18 до 60 лет), определив предпочтительные направления терапевтического воздействия в современных условиях.

Материалы и методы. Было проведено анкетирование 95 опрошенных (50 мужчин и 45 женщин) в возрасте от 18 до 59 лет. В ходе опроса респондентам задавались вопросы о причинах обращения за психотерапевтической помощью, о применяемых методах психотерапии (традиционных и цифровых подходах), их эффективности. Анализ данных проводился с помощью программного обеспечения Microsoft Excel. Результаты представлены как в абсолютных значениях, так и в виде процентных соотношений.

Результаты. Выявлено, что 83,3% обращались к психотерапевтам по поводу тревоги, 16,7% в связи с депрессивными расстройствами. Классическим эффективным методом является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая фокусируется на идентификации и модификации дисфункциональных когнитивных схем и убеждений, являющихся этиологическим фактором тревожных расстройств, а также на формировании конструктивных поведенческих паттернов [3]. Среди опрошенных у 50% основным психотерапевтическим подходом стала КПТ, показав как наибольшую удовлетворенность по пятибалльной шкале, так и эффективность. У 66,7% респондентов данная методика оказалась очень эффективной (5 баллов), у 33,3% - эффективной (4 балла). С развитием компьютерных технологий и интернета появились новые формы психотерапевтической помощи. Использовали мобильные приложения 20% опрошенных, 10% применяли телемедицинские консультации, ещё 10% пациентов пользовались видеочатами со специалистом. При этом следует отметить, что 60% населения недостаточно осведомлены о существующих цифровых

технологиях. У пациентов с генерализованным тревожным расстройством набирает популярность виртуальная терапия (VR), которая способствует поддержанию ментального здоровья [5, 6], а также демонстрирует пациентам с помощью искусственного интеллекта пользу от ее применения [7, 8]. Более половины пациентов (54%) убеждены в необходимости интеграции традиционных и цифровых методов.

Заключение. Высокий процент обращаемости пациентов по поводу тревожных расстройств подчеркивает необходимость модернизации психотерапевтических подходов. Одним из наиболее перспективных подходов может стать использование чат-ботов при проведении КПТ, которые уже показали положительные эффекты [4] при расстройствах эмоциональной сферы. Данные подходы позволят оказать эффективную помощь в домашних условиях, когда отсутствует возможность посещения психотерапевта.

Источники и литература

- 1) Наркевич А.В, Чурсина Ю.В. Основное содержание понятия «тревожные расстройства» в современных медицинских исследованиях // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2026. – № 1(57). – С. 419-428. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=88984651>
2. Корышева М.А. Романова Ю.В. Тревожные расстройства, приводящие к депрессии // Психолого-педагогическое сопровождение общего, специального и инклюзивного образования детей и взрослых : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 07 апреля 2022 года / Науч. редактор С.Г. Лещенко. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. – С. 29-31. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48366318&pff=1>
3. Кудинова С. А. Исследование феномена тревожности в современной психологии // Интеллектуальные ресурсы - региональному развитию. – 2025. – № 2. – С. 626-631. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82975322&ysclid=mnldlts3rps43778577>
4. Белова А. А. Психология в эпоху цифровых технологий: использование чат-ботов в области психологической поддержки // Наука и просвещение: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей XIII Международной научно-практической конференции, Пенза, 30 ноября 2024 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 113-119. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75127244&ysclid=mnldluho6md258142446>
5. Бартова Н.А, Граница А.С, Зальмунин К.Ю. Цифровые решения как инструментарий в сфере охраны ментального здоровья и продления когнитивного долголетия // Практическая медицина. – 2025;3:15-20. – Doi 10.32000/2072-1757-2025-3-15-20.
6. Свиридова М. К. Ершова М. К. Применение технологий виртуальной реальности в практической психологии: российский и зарубежный опыт // Психолог. 2025; 4:35-51. – Doi 10.25136/2409-8701.2025.4.75119.
7. Базаркина, Д.В, Кирюхина С.В., Подсевакин В.Г. Исследование влияния когнитивно-поведенческой и эмоционально-образной психотерапии на стабилизацию артериального давления (клинический случай) // Российский кардиологический журнал. – 2025;14:41-49. – Doi 10.15829/1560-4071-2025-6682.
8. Подсевакин В.Г., Кирюхина С.В., Лабунский Д.А., Макарова К.О. Особенности влияния антигипертензивных препаратов на некоторые показатели психических функций у лиц в возрасте от 18 до 35 лет // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2025. – Т. 24, № S6. – С. 22. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82033997&ysclid=mnldlwgda3o21737730>