

## РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВАХ

*Кубанцева Алина Владимировна*

*Студент (специалист)*

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

*E-mail: kubancevaalina91@gmail.com*

Расстройства, сопровождающиеся патологической тревожностью, выявляются у значительной доли населения планеты. Эти состояния оказывают выраженное влияние на повседневную жизнь человека. В Международной классификации болезней десятого пересмотра (МКБ-10) выделяется несколько форм тревожных расстройств, при которых тревога приобретает стойкий характер и выходит за рамки обычной реакции на стресс. К ним относятся: паническое расстройство (F41.0), генерализованное тревожное расстройство (F41.1), специфические фобии (F40.2), социальная тревожность (F40.1), смешанное тревожно-депрессивное расстройство (F41.2) [1,2]. Точная диагностика и определение клинической формы имеют ключевое значение для выбора эффективной стратегии терапии. Тревожные расстройства нередко выступают в качестве коморбидной патологии при многих заболеваниях [3,4].

Современная психотерапия предлагает разнообразные подходы к лечению тревожных расстройств. Широко применяются методы: когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), разработанные в трудах Аарона Бека и Альберта Эллиса [5], экспозиционная терапия, включая метод систематической десенсибилизации, предложенный Джозефом Вольпе [8]. Не теряет своей актуальности и психодинамическое направление, основанное на концепциях Зигмунда Фрейда [6]. Помимо этого, для проработки травматических переживаний используется метод EMDR (десенсибилизация и переработка движениями глаз), созданный Франсин Шапиро [7].

Психологическая коррекция при тревожных расстройствах направлена на постепенное снижение уровня тревоги и стабилизацию эмоционального состояния пациента. Обеспечивается за счёт изменения неадаптивных когнитивных установок, корректировки поведенческих стратегий и формирования более эффективных способов реагирования на стрессовые факторы.

### Источники и литература

- 1) 1.Смулевич А.Б. Тревожные расстройства в общеврачебной практике // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2010, № 5. С.1-8.
- 2) 2.Токарева Н.Г. Аномалии личности в аспекте психической нормы и патологии. Психология и практика, Саранск. 1999.С.49-54.
- 3) 3.Токарева Н.Г. Изменения психики и социальное функционирование больных эпилепсией, Автореферат дисс. канд.мед.наук.М.1998.
- 4) 4.Токарева Н.Г. Роль психологических знаний а формировании профессионального портрета врача // Гуманитарные науки (г.Ялта). 2018, №4 (44). С. 39-44.
- 5) 5.Beck A. T., Emery G. Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books, 1985.
- 6) 6.Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. London: Hogarth Press, 1926.

- 7) 7.Shapiro F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing. New York: Guilford Press, 2001.
- 8) 8.Wolpe J., Lazarus A.A. Behavior Therapy Techniques: A Guide to the Treatment of Neuroses. Oxford: Pergamon Press, 1966.