

УДК 37.04

***АРТ-ПСИХОТЕРАПИЯ: ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
ПОСТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕСОВЫХ РАСТРОЙСТВ, ДЕПРЕССИИ
И ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ***

Алмагамбетова А. А.

кафедра психиатрии и наркологии

НАО «Медицинский университет Семей»,

Республика Казахстан, г. Семей

Акименко Г. В.

доцент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Россия, г. Кемерово.

Кирина Ю. Ю.

доцент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский

университет» Минздрава России,

Россия, г. Кемерово.

Яковлев А. С.

ассистент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово.

Аннотация. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) является наиболее распространенной проблемой психического здоровья среди людей, подвергшихся травматическим событиям. Арт-терапия, как немедикаментозная медицинская дополнительная и альтернативная терапия, использовалась в качестве одного из медицинских вмешательств с хорошим клиническим эффектом при ПТСР. Вместе с тем, в научной литературе в настоящее время

отсутствует систематический подробный обзор клинических ситуаций в период пандемии коронавируса. В статье предпринята попытка рассмотреть теоретические основы, практику клинического применения рисунков, которые исторически были признаны полезной частью терапевтических процессов в арт-терапии. Анализ научных публикаций позволяет констатировать тот факт, что арт-терапию можно использовать не только как полезный терапевтический метод, помогающий пациентам открыться и поделиться своими чувствами, взглядами и опытом, но и как вспомогательный метод диагностики заболеваний, помогающий медицинским специалистам получать дополнительную информацию, отличную от обычных тестов.

Ключевые слова: арт-психотерапия, пандемия, посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР.), тревожность, депрессивность, рисунки, живопись.

***ART PSYCHOTHERAPY: ADDITIONAL TREATMENT
OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDERS, DEPRESSION
AND ANXIETY DURING A PANDEMIC***

Almagambetova A. A.

Department of Psychiatry and Narcology

NJSC «Semey Medical University»,

Republic of Kazakhstan, Semey

Akimenko G.V.

Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,

Kemerovo State Medical University,

Russia, Kemerovo

Kirina Yu.Yu.

Associate Professor of the Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,

Kemerovo State Medical University,

Russia, Kemerovo

Yakovlev A.S.

assistant of the Department of Psychiatry,

Medical Psychology and Narcology,

Kemerovo State Medical University,

Russia, Kemerovo.

Abstract. Art therapy, as a non-drug medical complementary and alternative therapy, has been used as one of the medical interventions with good clinical effect in mental disorders (PPD). However, there is currently no systematic detailed review of clinical situations during the coronavirus pandemic in the scientific literature. The article attempts to review the theoretical foundations and practice of clinical application of drawings, which have historically been recognized as a useful part of therapeutic processes in art therapy. Analysis of scientific publications allows us to state the fact that art therapy can be used not only as a useful therapeutic method that helps patients open up and share their feelings, views and experiences, but also as an auxiliary method for diagnosing diseases, helping medical professionals obtain additional information other than regular tests.

Keywords: art therapy, pandemic, mental behavioral disorders (MBD), anxiety, depression, cognitive impairment, drawings, painting.

Актуальность. В XXI веке психические расстройства представляют собой огромное социальное и экономическое бремя для систем здравоохранения во всем мире. В России распространенность психических расстройств в течение жизни составляет 24,20%, а распространенность психических расстройств за 1 месяц пандемии в 2020 году -14,27% [1]. В других странах, особенно в развивающихся, ситуация была не менее сложной.

Учитывая большое количество нуждающихся людей и гуманитарный императив уменьшения страданий, существует настоятельная необходимость во

внедрении масштабируемых мероприятий в области психического здоровья для решения этой проблемы. В то время как фармакологическое лечение является первым выбором при психических расстройствах для облегчения основных симптомов, многие нейрорептики способствуют снижению качества жизни и обладают серьезными побочными эффектами. Поэтому клиницисты обратились к дополнительным методам лечения, и в первую очередь, таким как арт-терапия, которая может помочь экстернализовать и осмысливать сложные слои мыслей и чувств, которые могут возникнуть у человека в любой момент.

Показательно, что динамичное развитие арт-терапии базируется частично на художественном выражении веры в невысказанные вещи, а частично на результатах клинической работы арт-терапевтов с различными группами пациентов в медицинских учреждениях.

Британская ассоциация арт-терапевтов определяет арт-терапию как: «форму психотерапии, использующую средства искусства в качестве основного способа самовыражения и коммуникации» [2]. А, например, Американская ассоциация арт-терапии видит свои основные задачи в улучшении когнитивных и сенсомоторных функций пациентов, повышении их самооценки и самосознания, развитии эмоциональной устойчивости, содействии пониманию, совершенствовании социальных навыков, разрешении конфликтов др. В числе приоритетных - работа с депрессивными состояниями и ПТСР.

Особенностью современного этапа развития арт-терапии является усиление ее междисциплинарных связей с психологией, социологией, культурологией [5, 6]. В общем смысле арт-терапия рассматривается в зависимости от области ее применения: как одна из форм психотерапевтической практики, совокупность арт-терапевтических методик, педагогический метод, формирующаяся технология. От пациентов, направляемых к арт-терапевтам, не требуется обладать опытом или навыками в области искусства. Задачей арт-терапевта не является эстетическая или диагностическая оценка образа клиента. Это лечение в основном включает психообразование, нормализацию реакций на травму

посредством творчески-экспрессивной деятельности клиентов.

Основная цель специалистов, работающих с пациентами в дискурсе арт-терапии - дать возможность клиентам меняться, справляться с депрессией и ПТСР, расти на личностном уровне посредством использования художественных материалов в безопасной и удобной обстановке. При этом арт-терапевты могут использовать множество различных художественных материалов, например, изобразительное искусство, живопись, рисунок, музыку, танец, драму и тексты.

Практика свидетельствует о том, что лучшие результаты дают занятия рисованием, работа с живописью и рисунками [2, 3, 4]. Именно они позволяют фокусироваться на описании психодинамических процессов пациента с помощью «внутренних картинок», которые становятся видимыми в процессе творчества.

В XX - нач. XXI вв. депрессия и тревожные расстройства были широко распространены и являлись инвалидизирующими состояниями, связанными со значительным снижением качества жизни, сопутствующими заболеваниями и смертностью. Медикаментозное лечение являлось и остается наиболее часто используемым эффективным способом облегчения симптомов депрессии и тревоги. Однако использование антидепрессантов для лечения депрессии и тревоги дает серьезные побочные эффекты.

Одним из главных последствий COVID-19 стал рост распространенности депрессии, симптомов тревоги и ПТСР, которые, оказались сильнее, чем зафиксированные по всему миру во время предыдущих пандемий (Эболы, SARS MERS, Гонг и др.). Симптомы проявлялись наиболее активно у тех, кто имел высокий риск умереть от болезни, ощущал недостаток социальной поддержки, и чьи близкие родственники пострадали или погибли от вируса.

В настоящее время проходят исследования в Китае, Европе, США, России, Канаде. Психолог Стивен Тэйлор даже ввёл новый термин «синдром COVID-стресса» (COVID stress syndrome). На сегодняшний день он проявился уже у 25% испытуемых. Эти люди сталкиваются с сильными страхами подхватить инфекцию. Они беспокоятся по поводу социальных и экономических

последствий COVID-19. Им снятся кошмары, связанные с коронавирусом. Они постоянно мониторят новости на эту тему, что еще сильнее усиливает их тревожность» [4]. Специалисты констатируют факт того, что есть еще один симптом COVID - стресса - ксенофобные тенденции - страхи, что иностранцы, незнакомые люди могут быть носителями новых штаммов вируса [3].

Длительное пребывание в замкнутом пространстве само по себе небезопасно для психики. Даже несколько недель изоляции могут стать причиной продолжительной тревожности и развития психически неблагополучных состояний, что доказывают примеры эпидемий гриппа H1N1 и ближневосточного респираторного синдрома (MERS) [2]. Чем больше продолжительность карантина, тем выше вероятность развития посттравматических стрессовых симптомов, избегающего и агрессивного поведения.

Факторами стресса в период действия ограничительных мер выступили: продолжительность карантинов (чем дольше, тем выше риски для психики); утрата привычного образа жизни и скука; проблемы в реализации базовых потребностей (покупка продуктов, воды, одежды, получение медицинского обслуживания); противоречивая, недостаточная информация.

После окончания карантинов на психику негативно влияли финансовые проблемы и стигматизация, с которой сталкивались, например, медики, занимавшиеся лечением инфицированных.

В последние годы многие исследования показали, что арт-терапия играет значительную роль в облегчении симптомов депрессии и тревоги [4]. Когда травма происходит с человеком или вокруг него, может быть трудно заглянуть за её пределы. Не менее сложно локализовать многогранные чувства переживания дистресса внутри нас самих.

Арт-психотерапия может помочь человеку соприкоснуться с этими чувствами. Созданием произведений искусства на сеансах часто руководит эмоциональный инстинкт. Пребывание в творческом потоке - это сенсорный, психологический и интуитивный опыт. Этот процесс может обеспечить доступ к

внутреннему диссонансу, который невозможно объяснить словами. Рождение нового арт-объекта во внешнем мире также может помочь по-другому, в том числе психотерапевту, взглянуть на происходящее.

Доктор Ван дер Колк, специалист в области посттравматического стресса, в своих работах описывает, как естественно человеку чувствовать себя беспомощным в ответ на травму. Наше мышление может выйти из-под контроля, когда вследствие психологической травмы мысли хаотично дезорганизованы. Он подчеркивает, что пациенту важно чувствовать контакт со своим разумом и телом, чтобы мыслить ясно.

В процессе арт-психотерапии разум и тело человека присутствуют в процессе создания произведений искусства. Работая здесь и сейчас, эта терапия не опирается на способность вызывать реальные мысли или воспоминания из прошлого. Важны чувства, вызываемые арт-психотерапией, а художественные работы отражают эмоциональную суть каждого сеанса. Этот тип привязки может обеспечить мощное чувство контроля и сдерживания.

Например, Wang et al. (2022) проводили групповую рисовальную терапию у 30 пациентов с постковидной депрессией в течение 3 месяцев и обнаружили, что рисовальная терапия может способствовать восстановлению их социальных функций, улучшить их социальную адаптивность и качество жизни [5]. Другое рандомизированное клиническое исследование также показало, что оно может снизить средние показатели тревожности в группе рисования от 20 до 40 лет [6].

В целом, терапия художественной живописью позволяет пациентам выражать себя способом, приемлемым для внутренней и внешней культуры.

Живопись может использоваться для выражения тревоги и испуга пациентов, выхода негативных эмоций с помощью проекции, тем самым значительно улучшая настроение и уменьшая симптомы депрессии, тревоги и у онкологических больных.

Заключение. Применение арт-терапии не ограничено возрастом, языком, заболеваниями или окружающей средой, и пациенты её легко принимают. Арт-

терапия обладает большим потенциалом в клиническом применении при депрессии, тревожности, ПРСТ, который требует дальнейшего изучения.

С развитием современных медицинских технологий увеличивается и продолжительность жизни. В то же время арт-терапия также вызывает некоторые побочные эффекты и психологические проблемы в процессе лечения, особенно у пациентов с психическими заболеваниями. Поэтому растет спрос на поиск подходящих дополнительных методов лечения для улучшения качества жизни пациентов и психологического здоровья. Наконец, механизм арт-терапии должен быть дополнительно исследован различными способами, например, на неврологическом, клеточном и молекулярном уровнях.

Библиографический список:

1. Акименко, Г. В., Селедцов, А. М., Кирина, Ю. Ю. Коронавирус и кризисные ситуации с позиции психологии // Дневник науки. 2020. №7 (43).
2. Селедцов, А. М., Акименко, Г. В., Кирина, Ю. Ю. Важные аспекты психологии неопределенности в условиях COVID-19 // International Journal of Professional Science. 2020. № 8. С. 12-19.
3. Cernuschi, Claude. 1992. Jackson Pollock: The Psychoanalytic Drawings. Durham, North Carolina: Duke University Press. P-35
4. Henzell, John. 1997. Art, madness and anti-psychiatry: a memoir, in K. Killick and J.P-67
5. Schaverien (Eds.) Art, Psychotherapy and Psychosis, London, New York: Routledge.P-81
6. Kuspit, Donald. 1995. Signs of Psyche in Modern and Postmodern Art. Cambridge University Press.;P-32

Оригинальность 87%