

ПСИХОТЕРАПІЯ ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ: СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ

Матвеев Владислав

асистент кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
лікар-інтерн-психіатр
КНП «Обласний медичний спеціалізований центр»
Житомирської обласної ради, Україна

Тривожно-депресивні стани є однією з найпоширеніших груп психічних розладів у сучасному суспільстві, що значно впливають на якість життя, функціонування особистості та соціальну адаптацію. В умовах зростання психоемоційного навантаження, зокрема через соціальні, економічні та військові виклики, проблема ефективного лікування цих станів набуває особливої актуальності. Пошук оптимальних психотерапевтичних підходів, що забезпечують стійке зниження симптоматики та підвищення психологічного благополуччя, є ключовим завданням сучасної клінічної психології. Ефективність психотерапії щодо тривожно-депресивних станів обумовлює необхідність систематичного аналізу сучасних методів і визначення найрезультативніших стратегій психокорекції.

Питання психотерапії тривожно-депресивних станів активно досліджуються як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Серед українських дослідників значний внесок у вивчення ефективності психотерапевтичних методів зробили О. В. Булаченко, Н. А. Гайструк, І. О. Гайченя, А. В. Павлікевич, А. В. Гайструк які аналізують інноваційні підходи до діагностики та корекції тривожно-депресивних розладів, та О. Романчук, який досліджує місце когнітивно-поведінкової терапії у лікуванні депресії [Ошибка! Источник ссылки не найден., Ошибка! Источник ссылки не найден.]. На міжнародному рівні важливими є праці Р. Cuijpers, Е Karyotaki, М. Ciharova, С. Miguel, Н. Noma, Т. Furukawa, які здійснили метааналіз ефективності психотерапії при депресії та тривожних розладах [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Також у міжнародних дослідженнях, зокрема мета-аналізах, підтверджено переваги комбінованого підходу, що поєднує психотерапію та фармакотерапію, у досягненні тривалих позитивних результатів. Водночас, питання індивідуалізації

психотерапевтичних втручань та їх адаптації до сучасних викликів залишаються предметом подальших наукових пошуків.

Тривожно-депресивні стани охоплюють широкий спектр психічних порушень, що характеризуються поєднанням симптомів тривоги та депресії, які часто мають хронічний перебіг і суттєво знижують якість життя пацієнтів. В умовах сучасних соціальних викликів, таких як пандемія COVID-19 та військові конфлікти, спостерігається зростання поширеності цих станів, що обумовлює необхідність удосконалення психотерапевтичних підходів до їх лікування **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Психотерапія тривожно-депресивних станів охоплює широкий спектр методів, серед яких провідне місце займає когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ ґрунтується на виявленні й корекції негативних автоматичних думок, переконань і поведінкових патернів, що підтримують симптоматику тривоги й депресії. За даними численних досліджень, КПТ є однією з найбільш досліджених і ефективних форм психотерапії при депресії та тривожних розладах, демонструючи рівну або навіть кращу ефективність порівняно з фармакотерапією при легких та помірних формах захворювання **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**. Важливо, що КПТ сприяє не лише зменшенню симптомів, а й формуванню стійких навичок саморегуляції, що знижує ризик рецидивів.

Психодинамічна терапія, яка акцентує увагу на усвідомленні підсвідомих конфліктів і емоцій, також довела свою ефективність у роботі з тривожно-депресивними станами, особливо у випадках хронічного або рецидивуючого перебігу **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**. Ефективність психодинамічної терапії підтверджується результатами метааналізів, які вказують на покращення як емоційної регуляції, так і міжособистісних відносин у пацієнтів.

Серед сучасних психотерапевтичних підходів також виділяють травмофокусовану КПТ, яка особливо актуальна для осіб, що пережили психотравмуючі події, зокрема в умовах війни або інших стресових ситуацій. Цей метод дозволяє працювати з травматичними спогадами, реструктурувати негативні уявлення про себе та світ, а також формувати ефективні стратегії подолання. Дослідження В. Bandelow та колег показали, що через 24 місяці лікування пацієнти, які проходили КПТ, мали стабільне покращення психічного стану, порівняне з результатами фармакотерапії, що свідчить про тривалу ефективність психотерапії **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Інші методи, такі як гештальт-терапія, міжособистісна терапія, терапія прийняття та прихильності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), а також арт-терапія, використовуються як допоміжні або альтернативні стратегії, особливо у випадках недостатньої ефективності стандартних підходів або у пацієнтів з особливими потребами **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**. Наприклад, арт-терапія дозволяє залучити креативні ресурси особистості для опрацювання емоцій, а АСТ сприяє розвитку гнучкості мислення і прийняття власних переживань.

Варто зазначити, що у багатьох випадках оптимальною є комбінована терапія, яка поєднує психотерапевтичні та фармакологічні підходи. За міжнародними стандартами, саме поєднання методів дозволяє досягти максимального зниження симптоматики та підвищення якості життя пацієнтів із тривожно-депресивними станами. У таблиці 1 наведено порівняльну характеристику ефективності основних психотерапевтичних методів при тривожно-депресивних станах.

Таблиця 1. Порівняльна характеристика ефективності основних психотерапевтичних методів при тривожно-депресивних станах

Метод психотерапії	Основні принципи	Доведена ефективність
Когнітивно-поведінкова терапія	Корекція мислення, поведінки	Висока, особливо при легких і помірних станах
Психодинамічна терапія	Усвідомлення внутрішніх конфліктів	Висока при хронічних і складних випадках
Гештальт-терапія	Усвідомлення «тут і тепер»	Середня, як допоміжний метод
Арт-терапія	Креативне опрацювання емоцій	Додаткова, особливо для дітей і підлітків
Терапія прийняття і прихильності (АСТ)	Прийняття емоцій, цінності	Перспективна, зростає доказова база

Загалом, сучасна наука підтверджує, що психотерапія є невід’ємною складовою лікування тривожно-депресивних станів. Вибір конкретного методу залежить від клінічної картини, особистісних особливостей пацієнта, наявності супутніх розладів та соціального контексту. Важливим напрямом подальших досліджень є вдосконалення індивідуалізованих протоколів психотерапії, а також вивчення ефективності онлайн-інтервенцій, що особливо актуально в умовах обмежень, пов’язаних із пандеміями або воєнними діями.

Психотерапія тривожно-депресивних станів є однією з найефективніших стратегій психокорекції, що забезпечує значне зниження симптоматики, підвищення психологічного благополуччя та якості життя пацієнтів. Сучасні дослідження підтверджують високу ефективність когнітивно-поведінкової, психодинамічної та інших психотерапевтичних методів, а також доцільність їх поєднання з фармакотерапією у складних випадках. Вибір оптимального підходу має ґрунтуватися на індивідуальних особливостях пацієнта, тяжкості розладу та соціальному контексті. Подальший розвиток психотерапії тривожно-депресивних станів пов’язаний із впровадженням інноваційних технологій, удосконаленням онлайн-інтервенцій та індивідуалізацією терапевтичних програм, що сприятиме підвищенню ефективності допомоги в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел

1. Булаченко О. В., Гайструк Н. А., Гайченя І. О., Павлікевич А. В., Гайструк А. В. Сучасний підхід до комплексної діагностики тривожно – депресивних станів у вагітних в період світової пандемії. Innovations and prospects of world science. Proceedings of the 2nd International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2021. Pp. 94-103. URL: <https://sci-conf.com.ua/ii-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-innovations-and-prospects-of-world-science-6-8-oktyabrya-2021-goda-vankuver-kanada-arhiv/>
2. Бурдейний А. Програма медико-психологічної реабілітації тривожних та депресивних постковідних порушень в умовах дистанційної взаємодії.

- Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Том 9. № 3. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i3.526>
3. Загора О. Тривожність під час війни: шляхи терапії [Електронний ресурс]. Здоров'я України. URL: https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2023/Nevro_3_2023/Nevro_3_2023_st29.pdf
4. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія депресії. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. 2017. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/cbt-depression.pdf>
5. Федотова С. Сучасні методи психотерапії при роботі з психотравмою. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. № 8. С. 91-99. DOI: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.9>
- Cuijpers P., Karyotaki E, Ciharova M., Miguel C., Noma H., Furukawa T. The effects of psychotherapies for depression on response, remission, reliable change, and deterioration: A meta-analysis. *Acta Psychiatr Scand*. 2021. № 144 (3). P. 288-299. DOI: <https://doi.org/10.1111/acps.13335>