

МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ ТА ОЦІНКА ЇХ ЕФЕКТИВНОСТІ

А. В. Колодяжна, кандидат психологічних наук, доцент

С. О. Сич, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: тривожні розлади, когнітивно-поведінкова терапія, психоаналітична терапія, міжособистісна терапія, експозиційна терапія.

Існує кілька терапевтичних підходів до лікування тривожних розладів, включаючи когнітивно-поведінкову, психоаналітичну, міжособистісну та експозиційну терапію. Кожна терапія має свій унікальний підхід, сильні сторони та обмеження. Метою дослідження є порівняння та зіставлення цих чотирьох методів лікування тривожних розладів та оцінка їхньої ефективності.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є широко використовуваним методом лікування тривожних розладів. Це короткостроковий, цілеспрямований і структурований підхід, який зосереджується на зміні негативних моделей мислення та поведінки. КПТ має на меті навчити механізмів подолання, щоб керувати симптомами тривоги та запобігати рецидивам. Експозиційна терапія та навчання релаксації є спеціальними методами, які використовуються в КПТ, щоб допомогти людям протистояти своїм страхам і подолати їх. Експозиційна терапія передбачає поступове піддавання людей ситуації чи об'єкту, що їх лякає, щоб зменшити їхню чутливість до реакції тривоги. Тренування релаксації навчають людей розслабляти м'язи та контролювати дихання, щоб зменшити симптоми тривоги. Встановлено, що КПТ є ефективним у лікуванні різних тривожних розладів, включаючи генералізований тривожний розлад, панічний розлад і соціальний тривожний розлад [2].

Психоаналітична терапія – це довгостроковий і менш структурований підхід, який зосереджується на розкритті несвідомих конфліктів, що сприяють тривожності. Це підкреслює терапевтичні стосунки та проникливість. Терапевт заохочує індивіда досліджувати свій минулий досвід та емоції, щоб отримати глибше розуміння своїх симптомів тривоги. Вільні асоціації та аналіз сновидінь – це методи, які використовуються в психоаналітичній терапії, щоб допомогти людям отримати доступ до своїх несвідомих думок і почуттів. Однак психоаналітичну терапію критикували за відсутність емпіричних доказів, а також за тривалий і дорогий час впливу [3].

Міжособистісна терапія (ІРТ) – це короткостроковий структурований підхід, який спрямований на покращення міжособистісних стосунків і соціальної підтримки. Він розглядає, як міжособистісні проблеми можуть призвести до тривоги. ІРТ передбачає виявлення та вирішення конкретних проблемних областей у стосунках, таких як труднощі спілкування, зміна ролей та горе. Встановлено, що ІРТ ефективний у лікуванні соціального тривожного розладу, посттравматичного стресового розладу та панічного розладу [1].

На закінчення можна сказати, що існує кілька терапевтичних підходів до лікування тривожних розладів. Когнітивно-поведінкова терапія, психоаналітична терапія, міжособистісна терапія та експозиційна терапія є чотирма найбільш часто використовуваними методами лікування. КПТ – це структурований і цілеспрямований підхід, який зосереджується на зміні негативних моделей мислення та поведінки. Психоаналітична терапія – це довгостроковий і менш структурований підхід, який наголошує на терапевтичних стосунках і розумінні. ІРТ – це короткостроковий і структурований підхід, який спрямований на покращення міжособистісних стосунків і соціальної підтримки. Експозиційна терапія — це спеціальна техніка, яка використовується в КПТ, щоб допомогти людям протистояти своїм страхам і подолати їх. Кожна терапія має свій унікальний підхід, сильні сторони та обмеження. При виборі терапії тривожних розладів важливо враховувати індивідуальні потреби та переваги [3].

КПТ і експозиційна терапія мають сильну емпіричну підтримку для лікування тривожних розладів. Численні дослідження показали, що ці методи лікування ефективні для широкого спектру тривожних розладів. Психоаналітична терапія та ІРТ мають меншу емпіричну підтримку, але можуть бути ефективними для певних осіб або типів тривожних розладів. Наприклад, психоаналітична терапія може бути ефективною для осіб із генералізованим тривожним розладом, тоді як ІРТ може бути ефективною для осіб із соціальним тривожним розладом. Проте кожна терапія має свої обмеження, включаючи потенційні побічні ефекти, високу вартість та індивідуальну мінливість відповіді на лікування. Наприклад, експозиційна терапія може спричинити тимчасовий дискомфорт і страждання, тоді як психоаналітична терапія може бути довготривалою та дорогою.

Підсумовуючи, існує кілька доступних терапій для лікування тривожних розладів, кожна з яких має свій унікальний підхід і методи. При виборі лікування тривожних розладів важливо враховувати переваги та обмеження кожної терапії.

Список використаних джерел

1. Джаббарова, Л. В. Сучасна когнітивно-поведінкова терапія. Соціально-гуманітарний вісник: зб. наук. пр. Вип. 34. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2020.–190 с.
2. Колодяжна, А., Власенко, Ю., Дичко, О. Особливості діагностики та лікування постравматичного стресового розладу (ПТСР) у воєнних ветеранів. Перспективи та інновації науки. 2024, (3 (37)), С. 872-884
3. Міндей Ю. В. Механізми психологічного відновлення внаслідок травматичної події / Ю. В. Міндей ; наук. керівник – к. психол. н. Ю. М. Сошина. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 64 с.

УДК 37.012

КРЕАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ЯК ОСНОВНА ЗАПОРУКА ПРОГРЕСУ

О. О. Балагура, кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри
філософії та педагогіки

Я. Є. Балагура, студентка факультету транспортних та інформаційних
технологій

Національний транспортний університет

Ключові слова: освіта, креативність, технології, освітні технології, розвиток, самоосвіта, саморозвиток, нація, державність.

У галузі освіти та педагогіки накопичений величезний досвід, склалися різні педагогічні школи та напрямки. Все це вимагає серйозного аналізу і узагальнень. Тут і стають у нагоді нові поняття – «освітні» та «педагогічні» технології. Вони надають можливість описати процес освіти як цілісну систему, аби успішно проектувати педагогічну діяльність і майстерно нею керувати [2; 4].

Креативність, технології, гнучкість – це ті найбільш затребувані характеристики та складові, які в сучасних українських реаліях забезпечують функціонування та розвиток усіх сфер життєдіяльності суспільства. Глобальні світові зміни, виклики та загрози підтвердили необхідність та значимість застосування новітніх розробок та концепцій не лише для захисту суверенності цивілізованих країн. В умовах війни в Україні нові нестандартні досягнення та підходи стали запорукою виживання, правом та гарантією майбутньої національної ідентичності.

В українських реаліях поняття «прогрес» та «майбутнє» стали синонімічними, оскільки очевидним для країни став факт, який підтвердив