



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПОСТКОВИДНОМ СИНДРОМЕ

Туйчиев Ш.Т.

Ташкентский педиатрический медицинский институт,

Central Asian University

Ташкент, Республика Узбекистан

Актуальность

Постковидный синдром (ПКС) у молодых людей в возрасте 18–35 лет характеризуется не только соматическими проявлениями, но и выраженными психоэмоциональными последствиями, включая тревожные и депрессивные расстройства. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что даже при лёгком или среднетяжёлом течении COVID-19 у пациентов молодого возраста могут наблюдаться устойчивые нарушения эмоциональной регуляции и снижение качества жизни.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) на сегодняшний день признана одним из наиболее эффективных методов лечения тревожных и депрессивных состояний. Однако её потенциал в процессе реабилитации молодёжи с постковидным синдромом изучен недостаточно и требует дальнейшего научного осмысления.

Цель исследования

Оценить эффективность когнитивно-поведенческой терапии в снижении уровня тревожности и депрессии у молодых пациентов с постковидным синдромом на основе данных валидизированных психометрических шкал.

Материалы и методы

Исследование выполнено в формате «случай–контроль» с включением 80 молодых пациентов (возраст 18–35 лет), проходивших амбулаторную реабилитацию после COVID-19.

- **Экспериментальная группа** (n = 40): получала стандартную медицинскую поддержку и индивидуальные КПТ-сессии (1 раз в неделю, 60 минут, в течение 6 недель).

- **Контрольная группа** (n = 40): получала только стандартную медицинскую поддержку без психологического вмешательства.

- Тревожность оценивалась по шкале Спилбергера–Ханина (ситуативная и личностная тревожность).

- Депрессия – по шкале Бека (BDI-II).

- Оценка проводилась до начала вмешательства и через 6 недель.

Результаты

В экспериментальной группе наблюдалось статистически значимое снижение как ситуативной тревожности (в среднем с $51,2 \pm 6,1$ до $38,6 \pm 5,3$; $p < 0,001$), так и личностной тревожности (с $49,3 \pm 5,8$ до $40,1 \pm 4,9$; $p < 0,001$). В контрольной группе изменений не выявлено ($p > 0,05$).

Баллы по шкале Бека снизились в экспериментальной группе с $21,4 \pm 6,2$ (умеренная депрессия) до $12,3 \pm 5,0$ (лёгкая депрессия); $p < 0,001$. В контрольной группе уровень депрессии остался на прежнем уровне ($20,8 \pm 5,9$ до $19,7 \pm 6,4$; $p > 0,05$).

У 72,5 % пациентов в экспериментальной группе отмечено уменьшение выраженности тревожно-депрессивных симптомов до субклинического уровня, в контрольной – только у 17,5 %.

Полученные данные демонстрируют высокую эффективность когнитивно-поведенческой терапии в снижении как тревожных, так и депрессивных симптомов у молодых пациентов с постковидным синдромом. Это согласуется с предыдущими метаанализами, подтверждающими роль КПТ как метода первой линии при эмоциональных расстройствах.

Важно подчеркнуть, что КПТ не только снижает субъективные переживания, но и способствует восстановлению повседневного функционирования. Учитывая сохраняющуюся распространённость ПКС, включение КПТ в стандартную модель реабилитации молодых пациентов представляется обоснованным и перспективным.

Выводы

1. Когнитивно-поведенческая терапия эффективна в коррекции тревожно-депрессивных состояний у молодых пациентов с постковидным синдромом.

2. Психотерапевтическое вмешательство значительно улучшает показатели по шкале Спилбергера–Ханина и шкале депрессии Бека.

3. Рекомендуется включение КПТ в протоколы комплексной реабилитации после COVID-19, особенно для лиц молодого возраста с эмоциональными нарушениями.

Библиографические ссылки:

1. Abdullaeva V.K., Sultonova K.B., Abbasova D.S. et al. Role of psychological research of suicidal behavior in adolescents / Journal Sciences of Europe/ Praha, Czech Republic. VOL 2, No 36 (2019) pp. 52-55.

2. Rogov A. Clinical features of cerebral vascular reactivity with negative symptoms in patients with paranoid schizophrenia //Science and innovation. – 2024. – Т. 3. – №. D4. – С. 86-93.

3. Rogov A. et al. Recreational use of psychoactive substances in the manifest period of paranoid schizophrenia in adolescents //Science and innovation. – 2024. – Т. 3. – №. D2. – С. 70-75.



4. А.А.Ганиханов // Особенности терапии тревожных и поведенческих нарушений у пожилых // Биопсихосоциальная психиатрия: новые подходы и перспективы развития. – 2023. – Т. 1. – № 1. – С. 24-27

5. А.А.Ганиханов. Особенности гендерных различий в структуре применения мер принудительного лечения у психических больных // Современные тенденции в психиатрии и медицинской психологии: интегрированный подход к социальной психиатрии, лечению аддикций и повышению комплаенса. 2024. – № 2 – С. 29-30.

6. А.А.Ганиханов. Эпидемиология психических расстройств // Современные тенденции в психиатрии и медицинской психологии: интегрированный подход к социальной психиатрии, лечению аддикций и повышению комплаенса. – 2024. – № 2 – С. 27-28.

7. Матвеева А. А., Абдуллаева В. К. Гендерные особенности эмоционального интеллекта при параноидной шизофрении //VolgaMedScience. – 2022. – С. 424-426.

8. Матвеева А.А. Опыт применения интегративной танцевально-двигательной психотерапии у подростков при нервной анорексии // Проблемы клинической психиатрии и наркологии в XXI веке Тула, 31 мая – 01 июня 2018 года, с.66-70.

9. Набиева У., Туйчиев Ш., Агзамова Т. Применение психологических методик в исследовании лиц в период после инфекции COVID-19 //Современные аспекты инфекционных заболеваний. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 35-36.

10. Рогов А. Аутоагрессивные действия подростков в инициальном периоде шизофрении //Современные тенденции в психиатрии и медицинской психологии: интегрированный подход к социальной психиатрии, лечению аддикций и повышению комплаенса. – 2024. – Т. 2. – №. 2. – С. 54-55.

11. Рогов А. Структура аффективных расстройств у больных параноидной шизофренией, ассоциированной со стрессом //Биопсихосоциальная психиатрия: новые подходы и перспективы развития. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 41-42.

12. Рустамова Ж.Т. Полизависимость, обусловленная сочетанным злоупотреблением аптечными препаратами (прегабалин, тропикамид). Материалы Международной научно-практической конференции «Проблемы охраны психического здоровья в период пандемии», г.Тула 15 октября 2021 г. С.115-118.

13. Султонова К.Б. Психокоррекция аффективных нарушений у подростков с сахарным диабетом I типа / Практика исцеления творчеством: современная арт-терапия в образовании, медицине и социальной сфере. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Кемерово, 15 апреля 2022, С. 398-405.

14. Султонова К.Б., Шарипова Ф.К., Бабарахимова С.Б. Инновационные методы психотерапии у подростков с сахарным диабетом 1 типа/ Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2023. – №1(45). – С.438-443

15. Туйчиев Ш. Применение опросника EQ-5D-5L для изучения качества жизни у больных, перенесших Ковид-19 //Современные тенденции в психиатрии и медицинской психологии: интегрированный подход к социальной психиатрии, лечению аддикций и повышению комплаенса. – 2024. – Т. 2. – №. 2. – С. 80-81.

16. Туйчиев Ш. Т., Абдуллаева В. К., Набиева У. П. Психологические симптомы и иммунные реакции у пациентов с COVID-19 //Педиатрия. – 2024. – С. 469-485.

17. Туйчиев Ш., Абдуллаева В. Качество жизни пациентов с пост COVID-19 синдромом //Биопсихосоциальная психиатрия: новые подходы и перспективы развития. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 76-78.

18. Турсунходжаева Л.А., Рустамова Ж.Т. Влияние преморбидных особенностей личности на скорость формирования зависимости от гашиша у больных опийно-гашишной полинаркоманией. Ж.Т. // Психическое здоровье. – 2009. – №3. С.44-47.

19. Ш. Ш. Магзумова, А.А. Ганиханов // Прогнозирование инвалидности вследствие шизофрении в республике Узбекистан // Российский психиатрический журнал. – 2009. – № 3. – С. 13-15.

20. Абдуллаева, В. К., and Б. А. Алиев. "Особенности психоэмоциональных расстройств у мужчин с нарушенной фертильностью." VolgaMedScience. 2022.