

НЕЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИЙ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ У ПОДРОСТКОВ

Шевцов С.А., канд. мед. наук, Мельников А.И.

Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М.Сеченова

Цель исследования. Сравнительное исследование эффективности отдельной лечебной физкультуры (ЛФК) и одновременно применяемого данного метода с интегративной психотерапией депрессивных расстройств непсихотического уровня (minor depressive disorder) у подростков.

Материал и методы. Лечебная физкультура применялась в виде интегративной гимнастики и дыхательных упражнений (контрольная группа). Краткосрочная интегративная психотерапия непсихотической депрессии у подростков нами проводилась в формате методов аутогенной тренировки и когнитивно-поведенческой психотерапии совместно с ЛФК (основная группа).

Обследовано с использованием клинико-психопатологического метода 65 пациентов с диагнозами по МКБ–10: кратковременная депрессивная реакция, обусловленная расстройством адаптации F43.20 (44,6 %) и пролонгированная депрессивная реакция, F43.21 (12,3 %), легкий депрессивный эпизод, без соматических симптомов F 32.00 (16,9 %), с соматическими симптомами F 32.01 (26,2 %).

Все исследуемые больные были в возрасте от 12 до 18 лет, средний возраст — $14,2 \pm 1,8$ года, из них лиц женского пола 44 (67,7 %), мужского 21 (32,3 %). Все пациенты основной группы (33 человека — 50,8 %), с применением стандартной лечебной гимнастики в сочетании с краткосрочной интегративной психотерапией и контрольной (32 человека — 49,2 %) группы, с применением только лечебной гимнастики, завершили полный курс лечения в течение 28 дней.

Результаты. На 28 день лечения выявились достоверные различия между группами по шкалам HAMD-21 и CGI. У 73,5 % пациентов основной группы имело место клиническое «заметное улучшение» психопатологической симптоматики и только у 25,8 % из контрольной группы ($p < 0,05$). При этом только в контрольной группе было 35,5 % пациентов с незначительной динамикой лечения ($p < 0,001$).

Обсуждение. Исследование показало, что ЛФК в сочетании с психотерапией достоверно эффективнее по сравнению с использованием только ЛФК в лечении непсихотических депрессий у подростков.