

# Эффективность психотерапий при депрессии

Недавно появился сетевой метаанализ (network meta-analysis) эффективности 8 видов психотерапий при депрессии. На основе 331 рандомизированного клинического исследования с участием 34+ тысяч пациентов обнаружили следующее:

1. Эффективность психотерапий (ПТ) после окончания курса занятий примерно на одном уровне, кроме недирективного поддерживающего консультирования - эффективность этого метода ниже остальных;
2. Все психотерапии связаны с неплохой длительностью ремиссии (период в 12 месяцев), но терапия, направленная на решение проблем несколько лучше остальных (этот результат не совсем надежный из-за малого числа соответствующих исследований);
3. Еще проверяли доступность терапий (оценивали по числу прерываний курса занятий) - это показатель тоже отличается между разными видами ПТ незначительно;

Виды психотерапий, включенные в анализ: КПТ, поведенческая активация, недирективная поддерживающая терапия, интерперсональная терапия, психодинамическая терапия, терапии "третьей волны", life-review therapy, терапия решения проблем.

Авторы в конце предполагают, что раз эффективность примерно одинаковая, то человек может выбрать метод лечения, который больше соответствует его личности или предпочтениям - и из-за этого получит еще больше пользы, но кажется, что это работает не так прямолинейно.

Вообще довольно странно, что такие разные методы лечения так похожи в своем эффекте. Есть идея, что психотерапии больше работают через общие факторы влияния (создание доверительных отношений между специалистом и пациентом; возможность конструктивно обсудить многие переживания, о которых почти нигде кроме кабинета психотерапии поговорить не удастся; даже просто слышать регулярно мнение специалиста в сфере психического здоровья - уже может быть очень полезно), а не через специфические методы. Но это, конечно же, только предположения.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/wps.20860>

Revision #1

Created 5 October 2023 19:11:03 by matvey033

Updated 24 January 2024 09:39:41 by matvey033