

Клинические рекомендации

Генерализованное тревожное расстройство

Кодирование по Международной F41.1
статистической классификации
болезней и проблем, связанных
со здоровьем:

Возрастная группа: взрослые

Год утверждения: 201_

Разработчик клинической рекомендации:

- Российское общество психиатров

Оглавление

Оглавление	2
Список сокращений.....	4
Термины и определения.....	5
1. Краткая информация по заболеванию или состоянию (группе заболеваний или состояний)	6
1.1 Определение заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний).	6
1.2 Этиология и патогенез заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний).....	6
1.3 Эпидемиология заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний)....	7
1.4 Особенности кодирования заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний) по Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем	7
1.5 Классификация заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний)....	8
1.6 Клиническая картина заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний).....	8
2. Диагностика заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний), медицинские показания и противопоказания к применению методов диагностики.....	11
2.1 Жалобы и анамнез	12
2.2 Физикальное обследование.....	13
2.3 Лабораторные диагностические исследования.....	14
2.4 Инструментальные диагностические исследования	15
2.5. Иные диагностические исследования	15
2.6. Дифференциальная диагностика	17
3. Лечение, включая медикаментозную и немедикаментозную терапии, диетотерапию, обезболивание, медицинские показания и противопоказания к применению методов лечения	18
3.1 Комплексная терапия	18
3.2. Психофармакотерапия.....	18
3.3Психотерапия	25
4. Медицинская реабилитация, медицинские показания и противопоказания к применению методов реабилитации	28

5. Профилактика и диспансерное наблюдение, медицинские показания и противопоказания к применению методов профилактики	29
6. Организация медицинской помощи	29
7. Дополнительная информация (в том числе факторы, влияющие на исход заболевания или состояния)	30
Факторы, способствующие затяжному течению (предикторы затяжного течения ГТР).....	30
Критерии оценки качества медицинской помощи	32
Список литературы.....	33
Приложение А1. Состав рабочей группы по разработке и пересмотру клинических рекомендаций.....	43
Приложение А2. Методология разработки клинических рекомендаций	45
Приложение А3. Справочные материалы, включая соответствие показаний к применению и противопоказаний, способов применения и доз лекарственных препаратов, инструкции по применению лекарственного препарата.....	47
Приложение Б. Алгоритмы действий врача	49
Приложение Б. Алгоритмы действий врача	50
Приложение В. Информация для пациента	52
Приложение Г1-Г6. Шкалы оценки, вопросники и другие оценочные инструменты состояния пациента, приведенные в клинических рекомендациях	54

Список сокращений

ГТР – генерализованное тревожное расстройство

ИТТ – интегративный тест тревожности

МКБ – международная классификация болезней

МРТ – магнитно-резонансная томография

ПАВ – психоактивные вещества

РКИ – рандомизированные клинические исследования

СИОЗС – селективные ингибиторы обратного захвата серотонина

СИОЗСН – селективные ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина

УДД – уровень достоверности доказательств

УУР – уровень убедительности рекомендаций

BAI – ((Eng.) The Beck Anxiety Inventory) Шкала тревоги Бека

CGI – ((Eng.) Clinical global impression scale) Шкала общего клинического впечатления

COPE – ((Eng.) Coping) – методика совладающего поведения

HARS – ((Eng.) The Hamilton Anxiety Rating Scale) – Шкала тревоги Гамильтона

ИР – ((Eng.) Inventory of Interpersonal Problems) – Опросник для исследования межличностных проблем

ISTA – ((Germ.) Ich Struktur Testnach G.Ammon) - Методика «Я-структурный тест» Г. Аммона, И. Бурбиль

LSI – ((Eng.) Life style index) - методика «Индекс жизненного стиля»

MDMQ – ((Eng.) Melbourne decision making questionnaire) - Мельбурнский опросник принятия решений

MMPI – ((Eng.) Minnesota Multihasic Personality Inventory) - Стандартизованный клинический личностный опросник

MPS – ((Eng.) Multidimensional perfectionism scale) – Многомерная шкала перфекционизма

SCL-90-R – ((Eng.) Symptom Check List-90- Revised) - Опросник выраженности психопатологической симптоматики

ShARS – ((Eng.) Sheehan Anxiety Scale) – шкала тревоги Шихана

STAI – ((Eng.) State-Trait Anxiety Inventory) – Шкала тревоги Спилбергера-Ханина

****** – препарат входит в список «Жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты»

- в инструкции по применению не указано данное заболевание или расстройство

Термины и определения

Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении, или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий.

Психофармакотерапия– это применение психотропных лекарственных средств в лечении психических расстройств.

Психотерапия– это система лечебного воздействия на психику человека, а через психику и посредством нее на весь организм человека.

1. Краткая информация по заболеванию или состоянию (группе заболеваний или состояний)

1.1 Определение заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний).

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) – распространенная и устойчивая тревога и напряжение, не ограниченные или не вызванные преимущественно каким-либо особыми окружающими обстоятельствами («свободно плавающая тревога»). Заболевание характеризуется хроническим или рекуррентным течением и может приводить к выраженной дезадаптации и повышенному суицидному риску. Длительность тревожного состояния составляет как минимум 6 месяцев, не поддается сознательному контролю, то есть ее невозможно подавить усилием воли или рациональными убеждениями, при этом интенсивность тревожных переживаний несоизмерима актуальной жизненной ситуации пациента [1,2,3].

1.2 Этиология и патогенез заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний)

Среди факторов риска появления ГТР выделяют [4,5,6,7]:

- личностные особенности – осторожное поведение в незнакомой ситуации, негативная аффективность и повышенная настороженность, избегание возможного реального или воображаемого вреда, относятся к факторам, ассоциированным с ГТР.
- социальные факторы - хотя среди пациентов с ГТР чаще встречается воспитание по типу гиперпротекции и психотравмирующие воздействия в детском возрасте, на сегодня не выделен специфический психосоциальный фактор, имеющий связь с манифестацией ГТР.
- генетические и физиологические факторы - ГТР относится к полигенным мультифакторным заболеваниям, активно ведется изучение генетических полиморфизмов (множества генетических вариантов), отвечающих за манифестацию ГТР. Роль генетических факторов для ГТР составляет порядка 30%, однако эти же генетические факторы определяют негативную аффективность и влияют на манифестацию других аффективных расстройств, в особенности депрессивного. Считается, что генетический риск для женщин в два раза больше, чем для мужчин.

ГТР остается наименее изученным из всех тревожных расстройств из-за высокой коморбидности с другими расстройствами настроения. В настоящее время получены

данные о роли в патогенезе ГТР чрезмерной активности норадренергической системы, низкой плотности бензодиазепиновых рецепторов. Также изучается задействованность иммунной системы с учетом того, что постоянные тревожные руминации могут способствовать высвобождению цитокинов и поддержанию «тлеющих воспалительных реакций» в организме.

Среди психологических теорий ГТР одной из наиболее популярных является метакогнитивная теория согласно которой у пациентов с ГТР в метакогнитивном функционировании, связанном с наблюдением и оценкой собственных когнитивных процессов, преобладает представление о протективной и контролирующей реальности функциях избыточного беспокойства и катастрофических сценариев. Факт того, что большинство негативных сценариев, связанных с будущим не реализуется, в данном случае подтверждает защитную роль беспокойства и позитивно подкрепляется, что способствует приверженности тревожной метакогнитивной модели.

Психодинамический подход указывает на то, что опыт депривации со значимым другим, олицетворяющим безопасность и отсутствие стабильной или преобладание тревожной модели привязанности в раннем детстве приводит к отсутствию чувства базовой безопасности, дефициту в структуре личности, определяющим преобладание свободно плавающей, нефабулируемой тревоги над ситуативной, проблемы в дифференциации психических и соматических ощущений и регуляцию аффективного напряжения, что создает предрасположенность для манифестации ГТР.

1.3 Эпидемиология заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний)

Распространенность ГТР в течение жизни варьирует от 0,1 до 8,5% и в среднем составляет около 5% случаев среди взрослого населения. Среди других тревожных расстройств составляет существенную долю – от 12 до 25%. Чаще встречается у женщин. Соотношение женщин и мужчин составляет 3:1. Распространенность текущего ГТР определена в диапазоне от 2 до 3%. Чаще всего начинается между 21,1 и 34,9 годами. [8,9,10,11,12,13]. Информация о распространенности ГТР в России отсутствует.

1.4 Особенности кодирования заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний) по Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем

Кодирование по Международной классификации болезней (МКБ-10)

F41.1 – Генерализованное тревожное расстройство

1.5 Классификация заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний)

Классификация ГТР [3]:

1. Хроническое генерализованное расстройство
2. Рекуррентное генерализованное расстройство

1.6 Клиническая картина заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний)

Генерализованная тревога:

- длится не менее 6 месяцев;
- захватывает различные стороны жизни пациента, обстоятельства и виды деятельности;
- направлена преимущественно на предстоящие события;
- не поддается контролю, ее невозможно подавить усилием воли или рациональными убеждениями;
- несоизмерима актуальной жизненной ситуации пациента;
- нередко сопровождается переживаниями чувства вины.

Клиническая картина представлена преимущественно тремя характерными группами симптомов ГТР [2,14,15,16,17, 18, 19, 20, 21]:

1. Беспокойство и опасения, которые пациенту трудно контролировать и которые длятся больше, чем обычно. Это беспокойство генерализовано диффузно и не фокусируется на специфических проблемах, таких как возможность приступа паники (как при паническом расстройстве), оказаться в затруднительном положении (как при социальной фобии) или загрязненным (при обсессивно-компульсивном расстройстве).

Другими психическими симптомами ГТР являются раздражительность, повышенная бдительность (гипервигилитет), трудности сосредоточения и чувствительность к шуму (гиперакузия).

2. Мышечное напряжение, которое может выражаться в треморе, неспособности расслабиться, повышенном мышечном тоне (и быть причиной более различной локализации), головной боли (обычно билатеральной и часто в лобной и затылочной областях), ноющих мышечных болях, ригидности мышц, особенно мышц спины и плечевой области [1,21,22].

3. Гиперактивность вегетативной нервной системы, которая выражается повышенным потоотделением, тахикардией, сухостью во рту, дискомфортом в эпигастрии и головокружением и другими симптомами вегетативного возбуждения [1,21,22].

Характерные проявления при ГТР

<p>Психопатологические проявления</p>	<p>первичная тревога, проявляющаяся в виде: постоянной напряженности, опасений, настороженности (гипервигилитета), тревожных руминаций (ожидания «плохого»), нервозности, неадекватного беспокойства озабоченности по разным причинам (например, по поводу возможных опозданий, качества выполненной работы, соматического недомогания, боязнь несчастного случая или болезни, безопасности детей, финансовых проблем и т.д.) чувство головокружения, неустойчивости или обморочности, чувство, что предметы нереальны (дереализация) или, что собственное Я отделилось или «по настоящему находится не здесь» страх потери контроля, сумасшествия или наступающей смерти страх умереть усиленные проявления на неожиданности или на испуг затруднение сосредоточения внимания или «пустота» в голове из-за беспокойства постоянная раздражительность</p>
<p>Вегетативные симптомы:</p> <p>желудочно-кишечные</p> <p>дыхательные</p> <p>сердечно-сосудистые</p> <p>урогенитальные</p> <p>нервная система</p>	<p>сухость во рту, затруднение при глотании, дискомфорт в эпигастрии, метеоризм, абдоминальный дистресс, диарея, тошнота ощущение сжатия, боль и дискомфорт в груди, диспноэ, затрудненность вдоха (в противоположность затрудненности выдоха при астме), чувство удушья и последствия гипервентиляции ощущение дискомфорта в области сердца, сердцебиение, ощущение перебоев в области сердца, пульсации шейных сосудов учащенное мочеиспускание, нарушения эрекции, диспареуния, снижение либидо, менструальные нарушения, временная аменорея чувство пошатывания, ощущение нечеткости зрения, головокружение и парестезии, потливость, тремор или дрожь, приливы жара и ознобы, онемение или ощущение покалывания</p>
<p>Нарушения сна</p>	<p>затруднения при засыпании из-за беспокойства ощущение беспокойства при пробуждении. прерывистый или поверхностный сон сон с неприятными сновидениями. сон с кошмарными сновидениями, нередко пробуждение</p>

Факторы, свидетельствующие о более благоприятном прогнозе: позднее начало расстройства; незначительную выраженность социальной дезадаптации; пол – женщины более предрасположены к ремиссии [2,10,12,14].

Факторы, свидетельствующие о неблагоприятном прогнозе: плохие взаимоотношения с супругом или родственниками; наличие коморбидных психических расстройств; пол – мужчины менее предрасположены к ремиссии [2,10,12,14].

Коморбидность является характерным признаком ГТР. Свыше 90% всех пациентов с первичным диагнозом «генерализованное тревожное расстройство» в течение жизни имели еще и другое психическое расстройство [2,22,23, 26,27,29].

Наиболее часто встречается коморбидность со следующими психическими расстройствами:

- эндогенная депрессия, рекуррентное депрессивное расстройство;
- биполярное аффективное расстройство;
- дистимия;
- алкогольная зависимость;
- простые фобии;
- социофобия;
- обсессивно-компульсивное расстройство;
- наркотическая зависимость, зависимость от психоактивных веществ (ПАВ)
- психопатологически недифференцированный синдром хронической усталости;
- астенические нарушения.

Имеется высокая распространенность некоторых соматических заболеваний у пациентов с тревожными расстройствами[2,21,22].:

- сердечно-сосудистые заболевания;
- желудочно-кишечные заболевания;
- респираторные расстройства;
- мигрень;
- аллергические заболевания;
- метаболическая патология;
- боли в спине.

2. Диагностика заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний), медицинские показания и противопоказания к применению методов диагностики

Критерии установления диагноза/состояния (исследовательские диагностические критерии МКБ-10):

А. Присутствие (наличие) в течение как минимум 6 месяцев выраженной нефабулируемой тревоги, внутреннего напряжения, гипервигилитета, тревожных руминаций, негативных ожиданий, связанных с будущим

Б. Должны присутствовать по меньшей мере четыре симптома из следующего списка, причем один из них из перечня 1-4:

- 1) усиленное или учащенное сердцебиение;
- 2) потливость
- 3) тремор или дрожь;
- 4) сухость во рту (но не от лекарств или дегидратации);

Симптомы, относящиеся к телу

- 5) затруднения в дыхании;
- 6) чувство удушья;
- 7) боль или дискомфорт в груди;
- 8) тошнота или абдоминальный дистресс (например, жжение в желудке, диарея, метеоризм);

Симптомы, относящиеся к психическому состоянию:

- 9) чувство головокружения, неустойчивости или обморочности;
- 10) чувства, что предметы нереальны (дереализация) или что собственное Я отделилось или «по настоящему находится не здесь»;
- 11) страх потери контроля, сумасшествия
- 12) страх умереть;

Общие симптомы:

- 13) приливы жара или ознобы;
- 14) онемение или ощущение покалывания;

Симптомы напряжения:

- 15) мышечное напряжение или боли;
- 16) беспокойство и неспособность к релаксации;
- 17) чувство нервозности, взвинченности («на взводе») или психического напряжения;
- 18) ощущение кома в горле или затруднения при глотании;

Другие неспецифические симптомы:

- 19) усиленное реагирование на небольшие неожиданности или на испуг;
- 20) затруднения в сосредоточении внимания или «пустота в голове» из-за тревоги или беспокойства;
- 21) постоянная раздражительность;
- 22) затруднение при засыпании из-за беспокойства.

В. Расстройство не отвечает критериям панического расстройства (F41.0), тревожно-фобических расстройств (F40.-), обсессивно-компульсивного расстройства (F42-) или ипохондрического расстройства (F45.2).

Г. Наиболее часто используемые критерии исключения. Тревожно-расстройство не обусловлено физическим заболеванием, таким как гипертиреозидизм, органическим психическим расстройством (F00-F09) или расстройством, связанным с употреблением ПАВ (F10-F19), таким как избыточное употребление амфетаминоподобных веществ или отмена бензодиазепинов.

2.1 Жалобы и анамнез

Алгоритм диагностики ведения пациента с ГТР в Приложении Б.

- При опросе пациентов с жалобами на генерализованную тревогу рекомендуется обратить внимание на наличие, как аффективных тревожных симптомов, так и соматических проявлений тревоги с целью выявления компонентов психической и соматической тревоги для учета при подборе терапии [21].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

- При сборе анамнеза у пациентов с жалобами на тревогу рекомендуется проведение мероприятий по выявлению симптомов устойчивой (генерализованной) и трудно контролируемой тревоги в психическом статусе с целью дифференциальной диагностики от других заболеваний [1,2,14, 23].

Уровень убедительности рекомендаций А (уровень достоверности доказательств 1).

- При сборе анамнеза у пациентов с жалобами на генерализованную тревогу рекомендуется обратить внимание на длительность тревожных состояний (не менее 6 месяцев для генерализованного тревожного расстройства) с целью дифференциальной диагностики от других заболеваний [1,2,14, 23].

Уровень убедительности рекомендаций А (уровень достоверности доказательств 1).

- При анализе жалоб пациентов с генерализованной тревогой рекомендуется выделить жалобы, относящиеся к вегетативным проявлениям тревоги, носящими перманентный характер для учета при подборе терапии [17,21].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

- При анализе жалоб и сборе анамнеза пациентов с генерализованной тревогой рекомендуется обратить внимание на наличие возможных коморбидных психических заболеваний (в т.ч. посттравматического стрессового расстройства, депрессивного и биполярного расстройства, зависимости от ПАВ) с целью дифференциальной диагностики и для учета при подборе терапии [23, 24, 27,29].**Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).**

Комментарий: генерализованная тревога часто наблюдается в рамках других психических расстройств. В случае выявления критериев посттравматического стрессового расстройства, депрессивного или биполярного расстройства, зависимости от ПАВ более правомерным представляется оценка генерализованной тревоги у данных пациентов как симптома вышеуказанных расстройств.

- При анализе жалоб и сборе анамнеза пациентов с генерализованной тревогой рекомендуется обратить внимание на наличие возможных коморбидной соматической патологии с целью дифференциальной диагностики и для учета при подборе терапии [23, 24, 27,29].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

Комментарий: ГТР часто наблюдается при соматических расстройствах. В случае выявления критериев соматического заболевания более правомерным представляется оценка ГТР у данных пациентов как коморбидного или сопутствующего расстройства.

- При сборе анамнестических данных следует уделить особое внимание текущим стрессовым факторам в жизни пациента, недавним переживаниям по поводу расставания, межличностным проблемам, актуальным сомнениям и опасениям [23, 24, 27,29].

Уровень убедительности рекомендации С (Уровень достоверности доказательств 3)

- При сборе анамнеза всех пациентов рекомендуется подкрепить полученную информацию объективными сведениями со стороны родственников пациента с целью большей точности диагностики [23, 24, 27,29].

Уровень убедительности рекомендации С (Уровень достоверности доказательств 5)

2.2 Физикальное обследование

- Подробное физикальное и неврологическое обследование пациентов с симптомами ГТР осуществляется с целью исключения соматической патологии и подтверждения психиатрического диагноза [2,18,30,31]

Уровень достоверности доказательств - 4, Уровень убедительности рекомендации - С.

- Пациентам с генерализованной тревогой физикальное обследование рекомендуется начать с наружного осмотра, измерения роста, массы тела, уровня физического развития, визуального исследования целостности кожных покровов с целью исключения соматических заболеваний, выявления следов самоповреждающего поведения, инъекций, оценки соматического статуса [2,18,30,31].

Уровень убедительности рекомендаций С (уровень достоверности доказательств 4).

- Пациентам с генерализованной тревогой рекомендуется провести пальпацию щитовидной железы для исключения зоба щитовидной железы [2,14].

Уровень убедительности рекомендаций С (уровень достоверности доказательств 4).

- Пациентам с генерализованной тревогой рекомендуется измерить пульс и артериальное давление лежа (после отдыха 5 минут) и стоя (через 3 минуты после вставания) с целью оценки вегетативных проявлений и соматического статуса [2,18, 22].

Уровень убедительности рекомендаций С (уровень достоверности доказательств 4).

- Пациентам с генерализованной тревогой рекомендуется установить отсутствие экзофтальма для исключения зоба щитовидной железы [2,22].

Уровень убедительности рекомендаций С (уровень достоверности доказательств 5).

- В дополнение к стандартному физикальному обследованию всем пациентам рекомендовано провести осмотр кожных покровов с целью выявления следов от инъекций для исключения факта приема пациентом ПАВ или лекарственных препаратов, которые могут вызывать симптоматику тревоги [18,30,31]

Уровень убедительности рекомендации С (Уровень достоверности доказательств 5)

2.3 Лабораторные диагностические исследования

На текущий момент не существует каких-либо лабораторных методов диагностики ГТР. Основная цель лабораторных обследований - исключение соматических заболеваний, при которых могут наблюдаться симптомы, схожие с ГТР.

- Пациентам с генерализованной тревогой рекомендуется провести общий (клинический) анализ крови, анализ крови биохимический общетерапевтический, анализ мочи общий для исключения соматической патологии и для оценки рисков развития побочных эффектов при приеме психофармакологической терапии [2,16].

Уровень убедительности рекомендаций С (уровень достоверности доказательств 4).

- Пациентам с генерализованной тревогой рекомендуется провести анализ крови для оценки функции щитовидной железы[2,14]: исследование уровня общего трийодтиронина (Т3) сыворотки крови, уровня свободного трийодтиронина сыворотки (Т3), уровня общего тироксина (Т4) сыворотки крови, уровня свободного тироксина сыворотки (Т4) крови, уровня тиреотропного гормона в крови для исключения патологии щитовидной железы.

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 3).

Комментарий: Скрининг уровня гормонов щитовидной железы рекомендован для первичных пациентов, которым никогда ранее не проводилось это исследование, или при наличии клинических или анамнестических показаний.

Комментарий: Основная цель лабораторных обследований - исключение соматических заболеваний, при которых могут наблюдаться симптомы, схожие с ГТР.

2.4 Инструментальные диагностические исследования

На текущий момент не существует каких-либо инструментальных методов диагностики ГТР

- Пациентам с генерализованной тревогой рекомендуется проведение электроэнцефалографии для оценки биоэлектрических потенциалов головного мозга и исключения пароксизмальных состояний [14].

Уровень убедительности рекомендаций С (уровень достоверности доказательств 5).

- Пациентам с генерализованной тревогой рекомендуется проведение дуплексное сканирование транскраниальное артерий и вен для исключения сосудистой патологии[14].

Уровень убедительности рекомендаций С (уровень достоверности доказательств 5).

- Пациентам с генерализованной тревогой рекомендуется проведение магнитно-резонансной томографии (МРТ) головного мозга для исключения органического поражения головного мозга[2,14].

Уровень убедительности рекомендаций С (уровень достоверности доказательств 5).

- Пациентам с генерализованной тревогой рекомендуется проведение электрокардиографии для оценки соматического состояния, исключения сердечно-сосудистой патологии [2,14,22].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

Комментарии: МРТ головного мозга рекомендуется для первичных пациентов, которые ранее не подвергались этим исследованиям, или при наличии клинических или анамнестических показаний.

2.5. Иные диагностические исследования

Экспериментально-психологическая диагностика

ГТР является заболеванием в патогенез и клинические (клинико-психопатологические) проявления которого большой вклад вносят психологические факторы, а одним из эффективных методов лечения является психотерапия. Основываясь на биопсихосоциальной концепции понимания психических расстройств, важным представляется привлечение клинических психологов в полипрофессиональные бригады для поведения экспериментально-психологической диагностики, позволяющей в рамках персонализированного подхода определять индивидуально-психологические особенности пациента и выделять мишени психотерапевтического воздействия [1,2,3,34].

- Пациентам с генерализованной тревогой рекомендуется использование психометрических шкал и симптоматических опросников для оценки уровня тревоги и ее динамики: The Hamilton Anxiety Rating Scale – Шкала тревоги Гамильтона (HARS) (Приложение Г1); Скрининговый опросник ГТР-7 (GAD-7) (Приложение Г2).

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

Комментарии: *приведенные методики являются психометрическими и/или симптоматическими опросниками, которые позволяют оценить объективно характер и выраженность клинической симптоматики, ее динамику, эффект от проводимого лечения.*

Более полно психологическая диагностика может проводиться клиническим психологом в зависимости от конкретных диагностических задач или для определения мишеней психотерапевтического воздействия. Выбор методик для проведения экспериментально-психологической диагностики пациенту осуществляется индивидуально. Могут применяться различные шкалы, прошедшие адаптацию и валидизацию в зависимости от целей исследования и не только приведенные ниже.

Для оценки выраженности клинических проявлений могут применяться Symptom Check List-90- Revised – Опросник выраженности психопатологической симптоматики (SCL-90-R) (Приложение Г3); Интегративный тест тревожности (ИТТ) (Приложение Г4); State-Trait Anxiety Inventory – Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI) (Приложение Г5); The Beck Anxiety Inventory – Шкала тревоги Бека (BAI) (Приложение Г6); Sheehan Anxiety Scale – Шкала тревоги Шихана (ShARS) (Приложение Г7),

При необходимости быстрой оценки динамики состояния рекомендовано применение Clinical global impression scale – шкалы общего го клинического впечатления (CGI).

Наиболее часто применяемые методики для исследования психологической структуры личности: (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) - Стандартизованный клинический

личностный опросник (ММПИ) (адаптированный И.Н. Гильяшевой, Л.Н. Собчик и Т.Л. Федоровой (1982) – полный вариант ММПИ); Ich Struktur Testnach G. Ammon – методика «Я-структурный тест» Г. Аммона, И. Бурбиль (2003) (ISTA)) [2,22].

Наиболее часто применяемые методики для исследования отдельных индивидуально-психологических особенностей личности: (Методика для определения уровня субъективного контроля личности (УСК); Опросник для исследования личностных убеждений «Personal Beliefs Test» (Kassinove H., Berger A., 1984); Multidimensional perfectionism scale– многомерная шкала перфекционизма (MPS)) [2,22].

Наиболее часто применяемые методики для психологической диагностики факторов риска психической дезадаптации:(Life style index – методика «Индекс жизненного стиля» (LSI); Методика E. Heim (1988) для определения характера coping-поведения; Методика совладающего поведения (COPE); Мельбурнский опросник принятия решений (Melbourne decision making questionnaire, – MDMQ) [2,22].

Наиболее часто применяемые методики для психологической диагностики системы значимых отношений (Опросник для исследования межличностных проблем (Inventory of Interpersonal Problems (IIP); Методика для исследования выраженности внутриличностных конфликтов, разработанная С. Ледером и сопр. (1973)) [2,22].

2.6. Дифференциальная диагностика

ГТР необходимо дифференцировать со следующими расстройствами [1,2,17, 22,23,25,27,28]:

- социальная фобия;
- специфическая фобия;
- обсессивно-компульсивное расстройство;
- посттравматическое стрессовое расстройство;
- паническое расстройство;
- аффективные расстройства настроения (эндогенная депрессия, рекуррентное депрессивное расстройство, биполярное расстройство, дистимия);
- соматоформные расстройства;
- шизофрения (параноидная, вялотекущая), шизотипическое расстройство;
- расстройства личности (истерическое, ананкастное, тревожное, эмоционально-лабильное);
- резидуально-органические заболевания головного мозга;
- органические заболевания головного мозга;
- гипоталамическое расстройство;

- патология щитовидной железы;
- феохромоцитома;
- употребление ПАВ (напр., амфетаминов, кокаина и др.);
- отмена бензодиазепинов;
- побочные эффекты фармакотерапии (к примеру, прием тауринсодержащих препаратов, стимуляторов, кортикостероидов, оральных контрацептивов, ГЗТ при гипотиреозидизме).

3. Лечение, включая медикаментозную и немедикаментозную терапии, диетотерапию, обезболивание, медицинские показания и противопоказания к применению методов лечения

3.1 Комплексная терапия

- Пациентам с ГТР в качестве основной терапевтической стратегии с целью повышения эффективности лечения рекомендована комбинация психофармакотерапии и психотерапии [2,34,36,37,38,39]

Уровень убедительности рекомендаций А (уровень достоверности доказательств 1).

Комментарии: *данные современных научных исследований подтверждают эффективность как психофармакотерапии, так и психотерапии (когнитивно-поведенческой, динамической, релаксационной и др. в лечении ГТР). Имеются исследования, показывающие высокую эффективность сочетанного применения психофармакотерапии и психотерапии. Выбор стратегии терапии и соотношение психофармакотерапии и психотерапии зависят от проявлений клинической симптоматики, этапа лечения, особенностей личности, установок и ожидания пациента, актуальных ресурсов и организационных возможностей и должен гибко оцениваться с учетом персонализированного подхода в каждом конкретном случае. Имеются показания и противопоказания как для психофармакологического, так и для психотерапевтического лечения. Они преимущественно связаны с состоянием пациента, побочными эффектами и организационными условиями [15,17,27,34,35,36,40,41,42,43,44,45,46].*

3.2. Психофармакотерапия

Терапия первой линии

- Пациентам с ГТР в качестве препаратов первой линии преимущественно рекомендуется начинать терапию с назначения СИОЗС (пароксетин**20-40 мг/сут, эсциталопрам 10-20 мг/сут, #циталопрам 20-40 мг/сут, #сертралин**50-200 мг/сут), либо СИОЗСН (венлафаксин 75-225 мг/сут, дулоксетин 60-120 мг/сут), либо прегабалин** (150-600 мг/сут) с целью снижения интенсивности тревоги и стабилизации настроения. Рекомендованная длительность терапии составляет 6-12 месяцев [33,34,35,36,47,48,49,50,51,52,53].

Уровень убедительности рекомендаций А (уровень достоверности доказательств 1).

Комментарии:

Поскольку в РКИ, проводившихся для оценки эффективности препаратов в лечении ГТР не учитывались особенности клинических проявлений (преобладание определенных симптомокомплексов, степень ипохондризации), то имеются определенные сложности в применении их результатов при реализации персонализированного подхода в медицине.

после установления диагноза ГТР пациентам в качестве первого курса в течение 4-6 недель рекомендуется либо проводить монотерапию СИОЗС, либо СИОЗСН, либо прегабалином. Вариант лечения следует выбирать индивидуально для каждого пациента с учетом психотропного и соматотропного действия препарата, возможных нежелательных явлений, психического и соматического статуса пациента, клинических характеристик заболевания. Не рекомендуется назначать СИОЗСН пациентам с гипертонической болезнью..

Монотерапия антидепрессантами начинается с минимальных дозировок и постепенно титруется до терапевтических. Анксиолитический эффект развивается индивидуально в течение 2-8 недель.

К преимуществам этой группы препаратов относятся хороший профиль эффективность-переносимость-безопасность, возможность однократного приема, наличие долговременного эффекта терапии; к недостаткам – отставленное развитие эффекта, возможный анксиогенный эффект в первую неделю терапии, необходимость титрации дозировки, негативное влияние на сексуальную функцию, развитие тошноты и некоторых других побочных эффектов.

Рекомендуется предупредить пациента с ГТР о возможном развитии побочных эффектов в начале приема антидепрессантов для обеспечения комплаенса. В первые недели приема целесообразно наблюдать за больным, оценивая суицидные риски, возможное усиление тревожной симптоматики.

Значительный вклад в общую эффективность терапии в практике вносит также квалификация врача, который благодаря своему опыту может предвидеть, какой из

препаратов «больше подойдет» данному пациенту или какой пациент лучше отреагирует на данное лечение. Это отражает очевидные преимущества индивидуального выбора препарата для достижения наилучших результатов лечебного процесса, хотя доказательных данных о тех ориентирах, которые могут быть использованы для дифференцированного подхода к терапии, и которые, по всей вероятности, лежат в основе интуиции опытного врача, крайне мало [32].

- Пациентам с ГТР при доминировании в клинической картине соматических эквивалентов тревоги рекомендуется на первом этапе терапии назначать прегабалин** с целью снижения тревоги и редукции интенсивности соматических проявлений. [33,34,35,36,45,46,54,55,56,57,58,59].

Уровень убедительности рекомендаций А (уровень достоверности доказательств 1).

- Для купирования сомато-вегетативных проявлений тревоги возможно назначение комбинированной терапии с использованием алимемазина, хлорпротиксена, сульпирида

Уровень убедительности рекомендаций С (уровень достоверности доказательств 5).

Комментарии: *подтвержден анксиолитический эффект прегабалина**, его влияние на психический, соматический и вегетативный компоненты тревоги, а также хорошая переносимость и высокий уровень безопасности.*

Анксиолитический эффект при приеме прегабалина достигается в течение первой недели приема препарата.

В отличие от большинства антидепрессантов прегабалин не ингибирует ферменты цитохрома P450, не имеет лекарственных взаимодействий с другими препаратами (напр., варфарином) и может применяться у больных ГТР и хроническими соматическими заболеваниями.

Прегабалин следует с осторожностью назначать пациентам, склонным к формированию зависимости или уже имеющим различные формы зависимости от ПАВ. У таких пациентов прослеживается феномен перекрестной зависимости и более быстрое нарастание толерантности. Рекомендуется тщательный сбор наркологического анамнеза пациента с целью минимизации риска формирования зависимости [33,34,35,36,45,46,54,55,56,57,58,59].

- Пациентам ГТР с выраженной тревогой и вегетативными нарушениями на первом этапе терапии рекомендуется краткосрочное применение бензодиазепинов (#диазепам** 10-20 мг/сут, лоразепам**2-10 мг/сут, клоназепам**1-4 мг/сут, альпразолам 0,25-4 мг/сут, бромдигидрохлорфенилбензодиазепин** 1-3 мг/сут)с целью купирования тревоги и вегетативных симптомов [33,34,35,36,45,56,60,61,62,63,64].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

Комментарии: преимуществами бензодиазепинов являются быстрый эффект, хорошая переносимость, широкое терапевтическое окно – безопасность при передозировке. Учитывая, что эффект антидепрессантов достигается через 4-6 недель терапии, кратковременное назначение бензодиазепинов на первом этапе позволяет снизить интенсивность тревожной симптоматики.

Перед назначением этой группы препаратов должен быть хорошо собран наркологический анамнез. Не целесообразно их назначать пациентам с зависимостью или риском формирования зависимости от ПАВ. Также не рекомендуется назначать их пожилым пациентам в связи с увеличением риска нарушений координации и падений. Следует обратить внимание на комплаентность пациента – в некоторых случаях пациенты склонны превышать рекомендуемые дозировки. Препараты группы бензодиазепиновых анксиолитиков могут формировать зависимость и имеют синдром отмены при резком прекращении терапии. Поэтому длительность их применения должна быть ограничена 3-4 неделями.

Длительность применения ограничивается также значимыми нежелательными эффектами – седацией, головокружением, нарушением координации снижением концентрации внимания и запоминания, нарушением психомоторных функций, риском формирования зависимости толерантности к препаратам, выраженным синдромом отмены, проявляющийся ухудшением состояния и усилением тревоги после прекращения приема и поэтому должно ограничиваться короткими курсами (не более 4 недель).

Нет доказательных исследований об эффективности бромдигидрохлорфенилбензодиазепина. Однако в российской медицинской практике он традиционно применялся для лечения тревожных расстройств и купирования панических атак. При назначении бензодиазепинов следует учитывать период полувыведения при решении вопроса кратности приема и профилактики эффектов кумуляции (бромдигидрохлорфенилбензодиазепин** в связи с длительным периодом полувыведения не рекомендуется назначать более 1-2 раз в сутки; альпразолам в связи с относительно небольшим периодом полувыведения следует назначать с частотой не менее 3 раз в сутки).

Терапия второй линии

При неэффективности терапии первой линии (см. выше) используется терапия второй линии – возможно повышение дозы антидепрессанта до максимальной терапевтической, смена антидепрессанта на другой из списка препаратов первой линии, неиспользованный в первом курсе терапии или присоединение бензодиазепинов на более длительный период. К препаратам второй линии относятся буспирон, гидроксизин, атипичные нейролептики. При резистентных состояниях рекомендовано комбинирование различных антидепрессантов с прегабалином, буспироном или атипичными антипсихотиками.

- В случае отсутствия достаточного эффекта психофармакотерапии, рекомендуется удостовериться в должном комплаенсе пациента с целью подтверждения факта недостаточного терапевтического ответа на конкретный препарат [33,34,35,36,40,42,45].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

Комментарий: *При неэффективности первого курса терапии в первую очередь необходимо удостовериться в комплаентности пациента, так как нарушение режима приема препарата является причиной формирования резистентности к лечению в значительной части случаев. Нарушения режима терапии могут быть связаны с наличием побочных эффектов, слабой включенностью пациента в ход терапии, низкой мотивацией, ощущением отсутствия эффекта от лечения (особенно характерно при приеме АД, эффект которых отсрочен). Для повышения комплаентности следует провести с пациентом психообразовательную беседу, обговорив возможные побочные эффекты, необходимость регулярного приема препаратов, постепенность развития терапевтического эффекта антидепрессантов. Положительную роль играет ведение дневника приема лекарств или телефонное приложение с напоминанием.*

- В случае частичной редукции симптоматики при применении СИОЗС, СИОЗСН или прегабалина**, рекомендуется доведение дозы препарата до максимально рекомендованной (по переносимости) с целью формирования полной редукции клинической симптоматики ГТР [33,34,36,40, 45,47, 49,54].

Уровень убедительности рекомендаций А (уровень достоверности доказательств 1).

- В случае отсутствия терапевтического эффекта СИОЗСН, СИОЗС и прегабалином**, рекомендуется комбинированная терапия антидепрессантами (СИОЗС/СИОЗСН) и прегабалином** (150-600 мг/сут) [33,34,36,40, 45,47, 49,54]

Уровень достоверности доказательств - 2, Уровень убедительности рекомендации-В.

- В случае отсутствия терапевтического эффекта на фоне терапии СИОЗСН, СИОЗС и прегабалином**, рекомендуется смена лекарственной терапии на #имипрамин** 25-200 мг/сут или #**кломипрамин 50-200 мг/сут [33,34,36,40, 45,47, 49,54].

Уровень убедительности рекомендации В (Уровень достоверности доказательств 2)

Комментарий: Терапия трициклическими антидепрессантами должна проводиться под тщательным мониторингом специалиста ввиду риска развития побочных эффектов препаратов (набор веса, ортостатическая гипотензия, тахикардия и пр.). Нежелательно назначать трициклические антидепрессанты в пожилом возрасте.[34,35,40,41,43,47,53]

- Пациентам с ГТР при неэффективности терапии антидепрессантами или их сочетания с бензодиазепинами рекомендуется назначение антипсихотиков с целью снижения тревоги: #кветиапин**, арипипразол, #рисперидон**, #оланзапин**, хлорпротиксен и алимемазин [33,34,35,36,45,55,65,66,67,68,69,70,71,72].

Уровень убедительности рекомендаций С (уровень достоверности доказательств 4).

Комментарии: в большей части исследований изучалась эффективность антипсихотиков в отношении ГТР при их сочетании с антидепрессантами с целью увеличения эффективности проводимой терапии. По данным нескольких РКИ назначение #кветиапина для лечения ГТР допустимо в дозировках до 400 мг/сут, однако терапевтический диапазон 50-150 мг/сут оказался наиболее эффективным [66,67]. Рекомендуется проведение терапии #кветиапином под тщательным мониторингом врача-психиатра ввиду развития нежелательных побочных эффектов (головокружения, ортостатическая гипотензия, сонливость, набор веса и пр.). В связи с вышеуказанными побочными эффектами со стороны пациента существует высокий риск нарушения комплаенса и отказа от психофармакотерапии [34,35,70]. Отсутствуют доказательные исследования в отношении алимемазина и хлорпротиксена. Однако в российской медицинской практике эти препараты традиционно применяются для лечения тревожных расстройств;

- Пациентам с ГТР рекомендуется проводить терапию длительностью не менее 6 месяцев после наступления терапевтического эффекта применяемой терапии с целью стабилизации эффекта и профилактики рецидивов [2,3,10].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

Комментарии: *однако в большинстве случаев целесообразен более длительный период лечения – 12 месяцев и более. Поскольку ГТР имеет высокий риск рецидивирования. Для профилактики рецидивов при достижении стабилизации на фоне применения антидепрессантов, целесообразно продолжить их применение в той же дозировке, на которой был достигнут терапевтический эффект еще 6-12 месяцев. При стабильном состоянии отмена терапии осуществляется постепенно, снижение дозировок осуществляется под контролем врача в течение не менее 3 месяцев. Данная рекомендация связана с возможным возникновением синдрома отмены при резком прекращении приема антидепрессантов. Длительность поддерживающей терапии при ГТР, скорость отмены терапии определяется также исходя из индивидуальных особенностей пациента, динамики клинической картины, учета персонализированных параметров и сопутствующего лечения (в т.ч. и психотерапевтических интервенций). [33,34,36,38,40,41]*

- Пациентам с ГТР рекомендуется применение небензодиазепиновых анксиолитиков – гидроксизина**25-100 мг/сут, буспирона 15-60 мг/сут, трициклического антидепрессанта – #тразодона 150-450 мг/сут, #милнаципрана 50-100 мг/сут, агониста мелатонинергических рецепторов и антагониста серотониновых рецепторов – агомелатина**25-50 мг/сут, тетрациклического антидепрессанта #миртазапина 15-60 мг/сут, противоэпилептического препарата - #габапентина 600-3600 мг/сут с целью купирования клинической симптоматики тревоги [33,34,35,36,45,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

Комментарии: *При оценке соотношения риск/польза у этой группы препаратов по сравнению с бензодиазепинами имеется ряд преимуществ, в частности, отсутствие риска формирования зависимости и возможность длительного назначения. Особенно это следует иметь ввиду при подозрении на коморбидную зависимость от ПАВ, в клинической беседе нередко эти пациенты стремятся минимизировать или скрыть от врача свой аддиктивный анамнез.*

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 1).

- У пациентов с ГТР при применении психотропных препаратов рекомендуется оценивать следующие возможные побочные эффекты психофармакотерапии: седация, сонливость, заторможенность, задержка мочеиспускания, запоры или поносы, тошнота, головные боли, головокружение, нарушение координации, нарушение концентрации внимания, нарушение памяти, формирование зависимости и толерантности к препаратам и др в рамках персонализированного подхода с целью снижения вероятности развития побочных эффектов и осложнений от проводимой терапии. [33,34,35,36,42,45,47,55,61,83].

Уровень убедительности рекомендаций А (уровень достоверности доказательств 1).

Комментарии: *в то же время адекватные дозировки и назначения лекарств строго по показаниям значительно снижают риск проявления побочных эффектов*

- Пациентам с ГРТ при применении психофармакологических препаратов рекомендована оценка эффективности и переносимости терапии, которая проводится на 7-14-28-й дни психофармакотерапии и далее 1 раз в 4 недели до окончания курса лечения с целью своевременной коррекции проводимого лечения [33,34,35,45,47,49,84].

Уровень убедительности рекомендаций А (уровень достоверности доказательств 1).

Комментарии: *В случаях с недостаточной эффективностью монотерапии через 4-6 недель рекомендована смена препарата или использование комбинированных схем лечения. Ответом на терапию считается снижение общего балла по шкале тревоги Гамильтона на $\geq 50\%$, достижение ремиссии ≤ 7 баллов (The Hamilton Anxiety Rating Scale, сокр. HARS. При непереносимости или недостаточной эффективности проводится коррекция дозировок или смена препарата [33,34,35,45,47,49,84].*

3.3 Психотерапия

Психотерапия является доказанным эффективным методом лечения невротических расстройств, в.ч. и генерализованного тревожного расстройства. Оптимальным является сочетание психофармакотерапии и психотерапии, поскольку это в максимальной степени соответствует современной биопсихосоциальной концепции формирования психических расстройств и позволяет реализовать принципы персонализированной медицины, повысить эффективность терапевтических вмешательств. Имеются

доказательные исследования в отношении ряда методов психотерапии. Однако необходимо помнить, что дизайн доказательных исследований в психотерапии достаточно сложен и клиническая практика по многим параметрам отличается от научного эксперимента. Большое количество источников, показывающих эффективность когнитивно-поведенческой психотерапии, связано скорее с возможностью в рамках научных исследований воспроизводить определенные техники, а не с безусловным приоритетом этого метода для пациентов с генерализованным тревожным расстройством. Другие методы психотерапии, имеющие на сегодняшний день меньшую доказательную базу, могут быть не менее, а возможно в определенных случаях более эффективными, чем когнитивно-поведенческая психотерапия. [2,37,38, 85,86,87,88,89,90,91].

Противопоказания к психотерапевтическому лечению [2,37,38]:

- 1) пациенты со страхом перед самораскрытием и преобладанием отрицания в комплексе используемых механизмов психологической защиты;
- 2) пациенты с недостаточной мотивацией к изменению очевидной вторичной выгодой от болезни;
- 3) пациенты с низкой интерперсональной сенситивностью;
- 4) пациенты, которые не смогут в регулярно посещать сеансы психотерапии;
- 5) пациенты, которые не будут участвовать в процессе активной вербализации и слушания в индивидуальной и групповой психотерапии;
- б) пациенты, чьи характерологические особенности не позволят им конструктивно работать в индивидуальной и групповой психотерапии и извлекать из этой работы пользу (которые постоянно отыгрывают свои эмоции вовне в качестве защитной реакции, а не наблюдают за своим психологическим состоянием; или пациенты с серьезным негативизмом или ригидностью).

- В лечении пациентов с ГТР рекомендовано использовать различные виды психотерапии в комбинации с психофармакотерапией с целью более эффективного и стойкого снижения тревоги, научению релаксации, коррекции иррациональных установок, осознания глубинных механизмов и противоречий. [2,37,38, 85,86,87,88,89,90,91].

Уровень убедительности рекомендаций А (уровень достоверности доказательств – 1).

- Пациентам с ГТР рекомендовано использование релаксационных методов психотерапии – 10-15 сеансов с целью снижения тревоги и напряжения, обучения навыкам саморегуляции и для снижения уровня напряжения [2,37,85,88,89].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

- Пациентам с ГТР рекомендовано использование методики биообратной связи - 10 сеансов с целью снижения тревоги и напряжения, обучения навыкам саморегуляции и для снижения уровня напряжения [2,85,88,89].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

- Пациентам с ГТР рекомендовано использование когнитивно-поведенческой психотерапии -15-20 сеансов с целью снижения тревоги и напряжения, изменения иррациональных установок и овладения навыками адаптивного мышления и поведения[2,38,87,88,89,90,91,92,93].

Уровень убедительности рекомендаций А (уровень достоверности доказательств 1).

Комментарии: Когнитивная модель генерализованного тревожного расстройства. В мышлении тревожного пациента доминируют темы опасности, то есть он предполагает события, которые окажутся пагубными для него, для его семьи, для его имущества и для других ценностей. Тревожные индивиды испытывают трудность в распознавании сигналов безопасности и других свидетельств, которые уменьшают угрозу опасности.

Мишенями когнитивно-поведенческой психотерапии для ГТР являются: низкая толерантность к неопределенности; позитивные убеждения относительно беспокойства; отсутствие ориентации на решение проблем; когнитивное избегание.

Для лечения ГТР могут использоваться следующие техники в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии.

1. Когнитивное реструктурирование. Проводятся вмешательства по коррекции ошибочных представлений и интерпретаций телесных ощущений. Может дополняться экспозицией *in vivo* для получения дополнительной информации, которая будет опровергать ошибочные суждения.
2. Тренировка дыхания. Показана в случае выраженного гипервентиляционного компонента в структуре тревоги. Тренинг может дополняться принудительной гипервентиляцией с приобретением навыков контроля симптоматики за счет дыхания в мешке.
3. Прикладная релаксация. Использование прогрессивной мышечной релаксации и обучение пациентов навыкам контроля за своим физическим состоянием.
4. Тренинг по осознанию беспокойства (с записями о времени и содержании беспокоящих мыслей)
5. Тренинг, направленный на осознание и преодоление собственной низкой толерантности к неопределенности.
6. Тренинг, направленный на выработку навыков проблемно-решающего поведения

Также могут быть использованы и другие техники когнитивно-поведенческой психотерапии [2,3,85,91,93].

- Пациентам с ГТР рекомендовано использование динамической личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии - 20 сеансов (индивидуальной и / или групповой) с целью снижения тревоги и напряжения, осознания глубинных механизмов заболевания, разрешения внутренних противоречий, реконструкции системы отношений[2,85,94,95].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

Комментарии: Психотерапия направлена на восстановление нарушенной системы отношений больного через изучение специфики личностных расстройств у него, анализ и осознание особенностей формирования системы отношений пациента, патогенной ситуации и невротического конфликта. Сбалансированное использование механизмов лечебного воздействия (конфронтации, эмоционально-корректирующего опыта и научения) позволяет изменять нарушенные отношения больного, учитывая три плоскости ожидаемых изменений (в когнитивной, эмоциональной и мотивационно-поведенческой сферах), причем индивидуальная психотерапия, в отличие от групповой, сфокусирована в большей степени на когнитивных аспектах[2,85]

4. Медицинская реабилитация, медицинские показания и противопоказания к применению методов реабилитации

- Пациентам с ГТР рекомендуется использовать реабилитационные мероприятия с целью укорочения временной утраты трудоспособности пациентов, ранней социализации в обществе, улучшения качества жизни [1,2,34,36,36,85].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

- Пациентам с ГТР с целью укорочения периода временной утраты трудоспособности пациентов, ранней социализации в обществе, улучшения качества жизни рекомендуется использовать социоцентрированные и психоцентрированные психотерапевтические методы[1,2,34,36,36,85].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

- Пациентам с ГТР в целях повышения качества и эффективности лечения в качестве специальных видов реабилитации рекомендуются семейная, социально-психологическая, профессиональная психотерапия и/или психокоррекция [1,2,34,36,36,85].

Уровень убедительности рекомендаций С (уровень достоверности доказательств 3).

- Пациентам с ГТР в целях повышения качества и эффективности лечения как одна из важных форм реабилитационных мероприятий рекомендуется суппортивная психотерапия, которая может проводиться амбулаторно в виде индивидуальной и групповой психотерапии [1,2,34,36,36,85].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

- Пациентам с ГТР рекомендуется наблюдение и курация врачом-психотерапевтом или врачом психиатром для коррекции терапии и корректной ее отмены, проведении психотерапии [1,2,34,36,36,85].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

- Пациентам с ГТР рекомендуется диспансерное наблюдение врачом-психиатром в случаях наличия суицидального риска, тяжелого течения, коморбидной психической патологии, резистентности к терапии с целью динамической оценки состояния, определения показаний для коррекции амбулаторного лечения, своевременной госпитализации в стационар [1,2,34,36,36,85].

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

5. Профилактика и диспансерное наблюдение, медицинские показания и противопоказания к применению методов профилактики

- *Специфической профилактики ГТР не существует. Профилактика ГТР заключается во внедрении принципов здорового образа жизни, мероприятий, направленных на поддержание психического здоровья среди населения, ограничение употребления алкоголя и психоактивных веществ. А также информирование населения о признаках ГТР с целью раннего выявления и своевременного обращения за медицинской помощью.*
- Пациентам с ГТР рекомендуется приверженность принципам здорового образа жизни, внедрение мероприятий, направленных на поддержание психического здоровья среди населения в целях профилактики тревожных нарушений [1,2,34,36,36,85,96,97]

Уровень убедительности рекомендаций В (уровень достоверности доказательств 2).

6. Организация медицинской помощи

Показания для госпитализации в медицинскую организацию:

- 1) Выраженная тревога, требующая подбора фармакотерапии в стационаре;
- 2) Наличие коморбидных психических расстройств, требующих подбора медикаментозной терапии в стационаре;
- 3) Наличие коморбидных соматических расстройств, требующих подбора медикаментозной терапии в стационаре;
- 4) Выраженные фобические состояния с ограничительным поведением;
- 5) Плохая переносимость медикаментозной терапии.

Показания к выписке пациента из медицинской организации:

- 1) Подбор адекватной и эффективной фармакотерапии;
- 2) Отсутствие выраженных нежелательных явлений;
- 3) Снижение уровня тревожности;
- 4) Стабилизация психического состояния;
- 5) Стабилизация соматического состояния;
- 6) Купирование фобических состояний с преодолением ограничительного поведения.

7. Дополнительная информация (в том числе факторы, влияющие на исход заболевания или состояния)

Факторы, способствующие затяжному течению (предикторы затяжного течения ГТР)
[2,35,85,96,97]

Предикторы непрерывного течения затяжных форм	<ul style="list-style-type: none"> • преморбидная минимальная церебральная дефицитарность; • правосторонний тип функциональной межполушарной асимметрии; • эмоциональное пренебрежение со стороны значимых лиц в родительской семье, что приводит к биопсихосоциальной констелляции, препятствующей разрешению конфликтов, связанных с неудачным опытом ранних отношений, интеграции нового опыта, формированию устойчивой самооценки и определяющей снижение адаптационного потенциала личности
Предикторы волнообразного течения затяжных форм	<ul style="list-style-type: none"> • личностные особенности индивида, определяющие его уязвимость к стрессовым воздействиям, затрагивающих наиболее значимые отношения личности и имеющих сходный (стереотипный) характер
Психологические предикторы затяжного течения	<ul style="list-style-type: none"> • использование психологической защиты в виде вытеснения; • интернальность в отношении к болезни; • более глубокие нарушения нарциссической регуляции, формирующие нестабильность самооценки, высокую уязвимость к критике;

	<ul style="list-style-type: none"> • избирательное внимание к неудачному опыту; • трудности в построении межличностных отношений, проявляющиеся либо избеганием контактов, либо поиском патерналистских отношений, обеспечивающих поддержание позитивной самооценки
Социальные предикторы затяжного течения	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание матерью-одиночкой; • развод/расставание родителей; • дисгармоничные отношения в родительской семье, что указывает на особую значимость семейных отношений в формировании у больных с хроническим затяжным течением невротических расстройств навыков проблемно-решающего поведения

Критерии оценки качества медицинской помощи

№	Критерии качества	Уровень достоверности доказательств	Уровень убедительности рекомендаций
Этап постановки диагноза			
1	Выполнено клиническое обследование (собраны клиничко-anamнестические, клиничко-психопатологические, клиничко-патогенетические данные)	А	1
2	Оценен риск суицидального поведения	А	1
2	Выполнено экспериментально-психологическое обследование	А	1
3	Проведены общий (клинический) анализ крови, анализ крови биохимический общетерапевтический, анализ мочи общий, исследование уровня общего трийодтиронина (Т3) сыворотки крови, уровня свободного трийодтиронина сыворотки (Т3), уровня общего тироксина (Т4) сыворотки крови, уровня свободного тироксина сыворотки (Т4) крови, уровня тиреотропного гормона в крови	В	2
4	Выполнена электроэнцефалография	В	2
5	Выполнено дуплексное сканирование транскраниальное артерий и вен	В	2
6	Выполнена электрокардиография	А	1
Этап лечения			
1	Выполнено назначение психофармакотерапии	А	1
2	Проведен анализ эффективности и переносимости назначенной терапии (на 7-14-28 день и далее ежемесячно)	А	1
3	Проведена смена терапии при отсутствии эффективности или непереносимости терапии	А	1
4	Проведена психотерапия	А	1
5	Достигнуто снижение показателей соматической тревоги по шкале тревоги Гамильтона	А	1
6	Достигнуто снижение показателей психической тревоги по шкале Гамильтона	А	1

Список литературы

1. Tyrer P. Generalised anxiety disorder / P. Tyrer, D. Baldwin // *Lancet*. – 2006. – Vol. 16, №368(9553). – P. 2156–2166. – DOI: 10.1016/S0140-6736(06)69865-6
2. Караваева Т.А. Холистическая диагностика пограничных психических расстройств / Т. А. Караваева, А. П. Коцюбинский. – Санкт-Петербург: Спецлит, 2017. – 286с.
3. Залуцкая Н.М. Генерализованное тревожное расстройство: современные теоретические модели и подходы к диагностике и терапии. Часть 1. / Н. М. Залуцкая // *Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева*. – 2014. – № 3. – С. 80–89.
4. Залуцкая Н.М. Генерализованное тревожное расстройство: современные теоретические модели и подходы к диагностике и к терапии. Часть 2. / Н. М. Залуцкая // *Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева*. – 2014. – № 4. – С. 129–134.
5. Maron E. Biological markers of generalized anxiety disorder / E. Maron, D. Nutt // *Dialogues Clin. Neurosci.* – 2017. – Vol.19(2) – P. 147–158. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5573559>
6. Eng W. Interpersonal correlates of generalized anxiety disorder: self versus other perception / W. Eng, R. G. Heimberg // *Anxiety Disorders*. – 2006. – Vol.20.–P. 380–387. – DOI: 10.1016/j.janxdis.2005.02.005
7. Бобров А.Е. Клинические, личностные и когнитивно-стилевые особенности больных с тревожными расстройствами / А. Е.Бобров, Е. В. Файзрахманова // *Российский психиатрический журнал*. – 2017. – № 5. – С. 50–58.
8. Bandelow B. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century / B. Bandelow, S. Michaelis // *Dialogues Clin. Neurosci.* – 2015.– Vol.17(3). – P.327–335. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4610617>
9. Kessler R.C. The epidemiology of generalized anxiety disorder / R. C. Kessler, M. B. Keller, H. U. Wittchen // *Psychiatr. Clin. North Am.* – 2001.– Vol. 24. – P. 19–39.
10. Lijster J. M. The Age of Onset of Anxiety Disorders / J. M. Lijster, B. Dierckx, E. M. Utens et al. // *Can. J. Psychiatry*. – 2017 Vol.62(4). – P. 237–246. – doi: 10.1177/0706743716640757.
11. Weisberg Risa B. Overview of generalized anxiety disorder: epidemiology, presentation, and course / Risa B. Weisberg // *J. Clin. Psychiatry*. – 2009. – Vol. 70, Suppl. 2. – P. 4–9.

12. Stein D.J. Epidemiology of anxiety disorders: from surveys to nosology and back / D. J. Stein, K. M. Scott, P. de Jonge, R. C. Kessler // *Dialogues Clin. Neurosci.* – 2017/ – Vol.19(2). –P. 127–136.
13. Мартынихин И. А. Гендерные различия эпидемиологии и патогенеза депрессивных и тревожных расстройств в контексте их влияния на эффективность терапии сертралином (Золофтом). / И. А. Мартынихин // *Психиатрия и психофармакотерапия им. П.Б. Ганнушкина.* – 2019. – № 03. – С. 52-58.
14. Залуцкая Н.М. Генерализованное тревожное расстройство: от механизмов формирования к рациональной терапии / Н. М. Залуцкая // *Обзор психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева.* – 2013. – № 3. – С. 99–111.
15. Вельтищев Д.Ю. Диагностика и лечение генерализованного тревожного расстройства (обзор литературы] / Д. Ю. Вельтищев // *Современная терапия психических расстройств.* – 2018. – № 3. – С. 26–37.
16. Ромасенко Л.В. Генерализованное тревожное расстройство у пациентов общей медицинской практики: клиника, лечение / Л. В. Ромасенко, Ю. А. Александровский, В. М. Махов и др. // *Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина.* – 2015. – № 3 – С. 56–59.
17. Вознесенская Т.Г. Генерализованное тревожное расстройство: дифференциальный диагноз и лечение / Т. Г. Вознесенская // *Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика.* – 2013. – № 2. – С. 18–22.
18. Алмагамбетова А. А. Клинические особенности и терапия генерализованного тревожного расстройства / А. А. Алмагамбетова, Ш. Б. Толеубаева, С. К. Сатаева, Е. А. Павлюкова // *Наука и здравоохранение.* – 2013. – № 4. – С. 71–74.
19. Вельтищев Д. Ю. Генерализованное тревожное расстройство: проблемы диагностики, прогноза и психофармакотерапии / Д. Ю. Вельтищев, А. С. Марченко // *Современная терапия психических расстройств.* – 2013. – № 1.– С. 17–23.
20. Волель Б.А. Когнитивные нарушения при тревожных расстройствах / Б. А. Волель, Д. С. Петелин, Р. В. Ахапкин, А. А. Малютина // *Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика.* – 2018. – Т. 10, № 1. – С. 78–82.
21. Hoehn-Saric R. Somatic symptoms and physiologic responses in generalized anxiety disorder and panic disorder: An ambulatory monitor study / R. Hoehn-Saric, D. R. McLeod, F. Funderburk, P. Kowalski // *Archives of General Psychiatry.* – 2004. – Vol.61 (9). – P. 913–921. – DOI: 10.1001/archpsyc.61.9.913
22. Караваева Т.А. Критерии и алгоритм диагностики генерализованного тревожного расстройства / Т. А.Караваева, А. В. Васильева, С. В. Полторак и др. //

- Обозрение психиатрии и медицинской психологии им.В.М. Бехтерева. – 2015. – № 3. – С. 124–130.
23. Bruce S.E. Influence of psychiatric comorbidity on recovery and recurrence in generalized anxiety disorder, social phobia and panic disorder: 12-year prospective study / S. E. Bruce, K. A. Yonkers, M. W. Otto // *Am. J. Psychiatry.* – 2005. – Vol.162 (6). – P. 1179–1187. – DOI: 10.1176/appi.ajp.162.6.1179
24. Pavlova B. Prevalence of current anxiety disorders in people with bipolar disorder during euthymia: a meta-analysis / B. Pavlova, R. H. Perlis, O. Mantere et al. // *Psychol. Med.* – 2017. – Vol. 47(6). – P. 1107–1115. – doi: 10.1017/S0033291716003135.
25. Preti A. Prevalence, impact and treatment of generalised anxiety disorder in bipolar disorder: a systematic review and meta-analysis / A. Preti, J. Vrublevska, A. A. Veroniki et al. // *Evid. Based Ment. Health.* – 2016. – Vol. 19(3). – P. 73–81. – doi: 10.1136/eb-2016-102412.
26. Yapici Eser H. Prevalence and Associated Features of Anxiety Disorder Comorbidity in Bipolar Disorder: A Meta-Analysis and Meta-Regression Study [Электронный ресурс] / H. Yapici Eser, A. S. Kacar, C. M. Kilciksiz et al. // *Front Psychiatry.* – 2018. – Vol.27:9:229. – doi: 10.3389/fpsy.2018.00229. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6030835/>
27. Мосолов С.Н. Тревожные и депрессивные расстройства: коморбидность и терапия / С. Н. Мосолов. – М.: Антифо, 2007. – 32 с.
28. Салмина-Хвостова О.И. Тиаприд в лечении генерализованного тревожного расстройства, коморбидного с алкоголизмом / О. И. Салмина-Хвостова, Д. В. Зяблицев // *Российский психиатрический журнал.* – 2014. – № 4. – С. 53–57.
29. Шавловская О.А. Коррекция тревожных нарушений: фокус на коморбидного пациента / О. А. Шавловская, С. Л. Кузнецов // *Терапевтический архив.* – 2018. – № 4. – С. 67–71
30. Левин О.С. Генерализованное тревожное расстройство: диагностика, коморбидность и лечение / О. С. Левин // *Современная терапия в психиатрии и неврологии.* – 2016. – № 2. – С. 4–10.
31. Незнанов Н. Г. Особенности диагностики генерализованного тревожного расстройства российскими психиатрами: результаты исследования с использованием оценки кратких клинических описаний / Н. Г. Незнанов, И. А. Мартынихин, С.Н. Мосолов // *Современная терапия психических расстройств.* – 2018. – № 4. – С. 51–59.
32. Александровский Ю.А. Рациональная фармакотерапия в психиатрической практике [Электронный ресурс]: руководство для практикующих врачей / под общ. ред. Ю.А. Александровского, Н.Г. Незнанова – М. : Литтерра, 2014. – 1080 с. (Серия

- «Рациональная фармакотерапия») – ISBN 978-5-4235-0134-1 – Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785423501341.html>.
33. Мосолов С.Н. Алгоритм биологической терапии генерализованного тревожного расстройства / С. Н. Мосолов, П. В. Алфимов // Современная терапия психических расстройств. – 2015. – № 2. – С. 24–28.
34. Bandelow B. World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) guidelines for the pharmacological treatment of anxiety, obsessive-compulsive and post-traumatic stress disorders – first revision / B. Bandelow, J. Zohar, E. Hollander et al. // World J. Biol. Psychiat. – 2008. – Vol. 9 (4). – P. 248–312. – DOI: 10.1080/15622970802465807
35. Костюкова Е. Г. Дифференцированная фармакотерапия генерализованного тревожного расстройства/ Е. Г. Костюкова, М. Я. Ладыженский // Современная терапия психических расстройств. – 2018. – № 1. – С. 45–52.
36. Караваева Т. А. Принципы и алгоритмы психофармакологического лечения тревожных расстройств невротического уровня (тревожно-фобических, панического и генерализованного тревожного расстройств) / Т. А. Караваева, А. В. Васильева, С. В. Полтораки, Ю. П. Колесова // Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 2016. – № 1. – С. 3–9.
37. Bandelow B. Meta-analysis of randomized controlled comparisons of psychopharmacological and psychological treatments for anxiety disorders / B. Bandelow, U. Seidler-Brandler, A. Becker et al. // World J. Biol. Psychiat. – 2007. – Vol. 8 (3). – P. 175–187.
38. Cuijpers P. Эффективность психотерапии и фармакотерапии в лечении депрессивных и тревожных расстройств: мета-анализ прямых сравнительных исследований / P. Cuijpers, M. Sijbrandij, S. L. Koole et al. // Всемирная психиатрия (на русском языке). – 2013. – Vol. 2. – P. 130–141. – (World Psychiatry. – 2013. – Vol. 12. – P. 137–148).
39. Залуцкая Н. М. Генерализованное тревожное расстройство: современные теоретические модели и подходы к диагностике и к терапии. Часть 3. / Н. М. Залуцкая. // Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 2015. – № 1. – С. 83–89.
40. Павличенко А. В. Научно обоснованная психофармакотерапия генерализованного тревожного расстройства / А. В. Павличенко // Психиатрия и психофармакотерапия. – 2015. – Т. 17, № 1. – С. 61–66.
41. Baldwin D. Efficacy of drug treatments for generalised anxiety disorder: systematic review and meta-analysis [Электронный ресурс] / D. Baldwin, R. Woods, R. Lawson, D. Taylor // BMJ. – 2011: 342. – Режим доступа: doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.d1199>

42. Baldwin D. S. Evidence-based pharmacotherapy of generalized anxiety disorder / D. S. Baldwin, S. Waldman, C. Allgulander // *Essential Evidence-Based Psychopharmacology* / ed. by D. Stein, B. Lerer, S. M. Stahl. – Cambridge University Press, 2013.– Ch. 7. – P. 110–127. – DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511910395.008>
43. Bandelow B. Efficacy of treatments for anxiety disorders: a meta-analysis / B. Bandelow, M. Reitt, C. Röver et al. // *Int. Clin. Psychopharmacol.* – 2015.– Vol. 30(4). – P.183–192. – doi: 10.1097/YIC.0000000000000078
44. Hidalgo R. B. An effect-size analysis of pharmacologic treatments for generalized anxiety disorder / R. B. Hidalgo, L. A. Tupler, J. R. Davidson // *J. Psychopharmacol.* – 2007.– Vol. 21 (8). – P. 864–872. – DOI: 10.1177/0269881107076996
45. Slee A. Pharmacological treatments for generalised anxiety disorder: a systematic review and network meta-analysis / A. Slee, I. Nazareth, P. Bondaronek et al. // *Lancet.* – 2019. – Vol. 23, № 393(10173). – P. 768–777. – doi: 10.1016/S0140-6736(18)31793-8.
46. Starcevic V. Generalized anxiety disorder: Psychopharmacotherapy update on a common and commonly overlooked condition / V. Starcevic // *Australasian Psychiatry.* – 2015. – Vol.23(4). –P. 338–342. – doi: 10.1177/1039856215587233.
47. Cipriani A. Comparative efficacy and acceptability of 12 new-generation antidepressants: a multiple-treatments meta-analysis /A. Cipriani, T. A. Furukawa, G. Salanti et al. // *Lancet.* – 2009. – Vol. 28. – № 373 (9665). – P. 746–758. – doi: 10.1016/S0140-6736(09)60046-5.
48. Davidson J. R. T. Duloxetine treatment for relapse prevention in adults with generalized anxiety disorder: a double-blind placebo-controlled trial / J. R. T. Davidson, H.-U. Wittchen, P.-M. Llorca, J. Erickson // *Neuropsychopharmacol.* – 2008. – Vol. 18 (9). – P. 673–681. – <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2008.05.002>
49. De Vries Y.A. Influence of baseline severity on antidepressant efficacy for anxiety disorders: meta-analysis and meta-regression / Y. A. De Vries, P. de Jonge, E. van den Heuvel et al. // *Br. J. Psychiatry.* – 2016.– Vol.208(6). – P. 515–521. – doi: 10.1192/bjp.bp.115.173450
50. Li X. Short-term efficacy and tolerability of venlafaxine extended release in adults with generalized anxiety disorder without depression: A meta-analysis [Электронныйресурс] / X.Li, L .Zhu, Y. Su, S. Fang // *PLoS One.* – 2017. – Vol. 5. –№ 12(10):e0185865. – Режим доступа: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0185865>
51. Rickels K. Paroxetine treatment of generalized anxiety disorder: a double-blind, placebo-controlled study / K. Rickels, R. Zaninelli, J. McCafferty et al. // *Am. J.Psychiat.* – 2003. – Vol. 160 (4). – P. 749–756. – DOI: 10.1176/appi.ajp.160.4.749

52. Roles S. The largest meta-analysis of pharmaceutical treatments of Generalised Anxiety Disorder consolidates current knowledge and reveals convincing effectiveness of Venlafaxine / S. Roles // *Evid. Based Nurs.* – 2019. – Vol. 28. – pii: ebnurs-2019-103111. – doi: 10.1136/ebnurs-2019-103111. [Epub ahead of print].
53. Костюкова Е. Г. Дифференцированный подход к применению антидепрессантов / Е. Г. Костюкова, С. Н. Мосолов // *Современная терапия психических расстройств.* – 2013. – № 3. – С. 2–10.
54. Bech P. Dose-response relationship of pregabalin in patients with generalized anxiety disorder. A pooled analysis of four placebo-controlled trials / P. Bech // *Pharmacopsychiatry.* – 2007. – Vol. 40 (4). – P. 163–168. – DOI: 10.1055/s-2007-984400
55. Generoso M.B. Pregabalin for generalized anxiety disorder: an updated systematic review and meta-analysis / M. B. Generoso, A. P. Trevizol. S. Kasper et al. // *Int. Clin. Psychopharmacol.* – 2017. – Vol. 32 (1). – P. 49–55.
56. Lydiard R. Comparative efficacy of pregabalin and benzodiazepines in treating the psychic and somatic symptoms of generalized anxiety disorder / R. B. Lydiard, K. Rickels, B. Herman, D. E. Feltner // *Int. J. Neuropsychopharmacol.* – 2010. – Vol. 13 (2). – P. 229–241. – DOI: 10.1017/S1461145709990460
57. Rickels K. Adjunctive therapy with pregabalin in generalized anxiety disorder patients with partial response to SSRI or SNRI treatment / K. Rickels, T. M. Shiovitz, T. S. Ramey et al. // *Int. Clin. Psychopharmacol.* – 2012. – Vol. 27 (3). – P. 142–150. – DOI: 10.1097/YIC.0b013e328350b133
58. Монтгомери С. А. Прегабалин при лечении генерализованного тревожного расстройства (расширенный реферат) / С. А. Монтгомери // *Психические расстройства в общей медицине.* – 2010. – № 1. – С. 55–60.
59. Павличенко А. В. Прегабалин в терапии генерализованного тревожного расстройства: критический обзор литературы / А. В. Павличенко // *Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина.* – 2014. – № 4. – С. 39–45.
60. Perna G. Long-Term Pharmacological Treatments of Anxiety Disorders: An Updated Systematic Review / G. Perna, A. Alciati, A. Riva et al. // *Curr. PsychiatryRep.* – 2016. – Vol.18 (3). – P. 23. – DOI: 10.1007/s11920-016-0668-3
61. Аведисова А. С. Длительное применение бензодиазепиновых транквилизаторов: распространенность и связь с формированием лекарственной зависимости / А. С. Аведисова, Д. В. Ястребов // *Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина.* – 2010. – № 1. – С. 17–24.
62. Незнамов Г. Г. Субъективная оценка больными действия анксиолитиков: зависимость от структуры тревожных расстройств / Г. Г. Незнамов, М. В. Метлина, Н. И.

- Богданова и др. // Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина. – 2017. – Т. 19, № 3. – С. 10–18.
63. Осадший Ю.Ю. Место бензодиазепинов в современной терапии психических расстройств (обзор доказательных исследований) / Ю. Ю. Осадший, Р. А. Вобленко, Д. С. Арчаков, Е. А. Тараканова // Современная терапия психических расстройств. – 2016. – № 1. – С. 2–10.
64. Беккер Р.А. Клоназепам: обзор новейших данных по применению / Р. А. Беккер, Ю. В. Быков // Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина. – 2017. – № 1. – С. 17–29.
65. Baldwin D. S. Antipsychotic drugs in the treatment of generalized anxiety disorder / D. S. Baldwin, S. K. Waldman // Int. J. Psychiat. Clin. Pract. – 2009. – Vol. 13 (Suppl.). – P. S10–S10. – <https://www.ndcn.ox.ac.uk/publications/507094>
66. Hershenberg R. Role of atypical antipsychotics in the treatment of generalized anxiety disorder / R. Hershenberg, D. F. Gros, O. Brawman-Mintzer // CNS Drugs. – 2014. – Vol.28(6). – P. 519–533. – doi: 10.1007/s40263-014-0162-6.
67. Maneeton N. Quetiapine monotherapy in acute treatment of generalized anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials / N. Maneeton, B. Maneeton, P. Woottitluk et al. // Drug Des.Devel.Ther. – 2016. – Vol.12 (10). – P. 259–276. – doi: 10.2147/DDDT.S89485.
68. Беккер Р.А. Алимемазин: обзор применения / Р. А. Беккер, Ю. В. Быков // Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина. – 2016. – № 6. – С.10–20.
69. Быков Ю. В. Сульпирид в терапии тревожных расстройств и тревожной симптоматики в рамках иных расстройств (обзор литературы) / Ю. В. Быков, Р. А. Беккер // Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина. – 2016. – Т. 18, № 5. – С. 25–33.
70. Быков Ю. В. Хлорпротиксен: обзор применения в психиатрии (I часть) / Ю. В. Быков, Р. А. Беккер // Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина. – 2016. – №2. – С. 26–32.
71. Воробьева О. В. Пути повышения эффективности терапии тревожных расстройств в клинике нервных болезней / О. В. Воробьева // Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина. – 2018. – № 2. – С. 10–15.
72. Медведев В. Э. Алимемазин в психиатрии и психосоматике / В. Э. Медведев // Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина. – 2018. – № 3-4. – С. 26–33.

73. Lader M. Многоцентровое сравнительное исследование гидроксизина, буспирона и плацебо двойным слепым методом у больных с генерализованными тревожными состояниями (расширенный реферат) / M. Lader, J.-C. Scotto // Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина. – 2002. – №2. – С. 76–78.
74. Guaiana G. Hydroxyzine for generalised anxiety disorder / G. Guaiana, C. Barbui, A. Cipriani // Cochrane Database Syst Rev. – 2010. – Vol. (12). – CD006815. – DOI: 10.1002/14651858.CD006815.pub2 .
75. Chessick C. A. Azapirones for generalized anxiety disorder / C. A. Chessick, M. H. Allen, M. Thase et al. // Cochrane Database Syst. Rev. – 2006. – Vol. (3). – CD006115.
76. Дзампаев А. Т. Клинический потенциал и перспективы применения препарата буспирон в терапии тревожных расстройств / А. Т. Дзампаев, И. А. Суворова, И. В. Дамулин // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2014. – Т. 114, № 8. – С. 94–104.
77. Stein D. J. Efficacy and safety of agomelatine 25-50 mg/day versus escitalopram 10-20 mg/day in severe generalised anxiety disorder/ D. J. Stein, J. P. Khoo, M. van Ameringen et al. // European Neuropsychopharmacology. – 2017. – Vol. 27, № 4 (S1). – S1003. – DOI: 10.1016/S0924-977X(17)31762-5
78. Stein D.J. 12-week double-blind randomized multicenter study of efficacy and safety of agomelatine (25-50 mg/day) versus escitalopram (10-20 mg/day) in out-patients with severe generalized anxiety disorder / D. J. Stein, J. P. Khoo, A. A. Ahokas et al. // European Neuropsychopharmacology. – 2018. – Т. 28 (8). – P. 970–979. – doi: 10.1016/j.euroneuro.2018.05.006
79. Stein D. J. Efficacy of Agomelatine in Generalized Anxiety Disorder: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study / D. J. Stein, A. A. Ahokas, C. De Bodinat // J. Clin. Psychopharmacol. – 2008. – Vol. 28. – P. 561–566. – DOI: 10.1097/JCP.0b013e318184ff5b
80. Быков Ю.В. Агомелатин: расширенные показания в психиатрии, неврологии и наркологии (обзор литературы) / Ю. В. Быков, Р. А. Беккер // Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина. – 2018. – № 3-4. – С. 4–18.
81. Yee A. Vortioxetine Treatment for Anxiety Disorder: A Meta-Analysis Study/ A. Yee, C. G. Ng, H. S. Loh // Curr. Drug Targets. – 2018. – Vol. 19(12). – P.1412–1423.– doi: 10.2174/1389450118666171117131151
82. Беккер Р. А. Триттико (тразодон) – уникальный серотонинергический антидепрессант с рядом дополнительных свойств / Р. А. Беккер, Ю. В. Быков // Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина. – 2018. – № 3-4. – С. 51–62.

83. Боголепова А. Н. Современные подходы к терапии тревожных расстройств у пациентов пожилого возраста / А. Н. Боголепова, Е. А. Коваленко, Е. В. Махнович // Медицинский совет. – 2017. – № 5. – С. 60–64.
84. Воробьева О.В. Пути повышения эффективности терапии тревожных расстройств в клинике нервных болезней / О. В. Воробьева // Психиатрия и психофармакотерапия: журнал им. П.Б. Ганнушкина. – 2016. – № 1. – С. 34–39.
85. Караваяева Т.А. Принципы и алгоритмы психотерапии тревожных расстройств невротического уровня (тревожно-фобических, панического и генерализованного тревожного расстройств) / Т. А. Караваяева, А. В. Васильева, С. В. Полторац // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 2016. – № 4. – С. 42–51.
86. Cuijpers P. Adding psychotherapy to antidepressant medication in depression and anxiety disorders: a meta-analysis / P. Cuijpers, M. Sijbrandij, S. L. Koole et al. // World Psychiatry. – 2014. – Vol. 13(1). – P. 56–67. – DOI: 10.1002/wps.20089
87. Turk C. L. Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: a comparison with social anxiety disorder / C. L. Turk, R. G. Heimberg, J. A. Luterek et al. // Cognitive Therapy and Research. – 2005. – Vol. 29 (1). – P. 89–106. – DOI: 10.1007/s10608-005-1651-1
88. Montero-Marin J. Is cognitive-behavioural therapy more effective than relaxation therapy in the treatment of anxiety disorders? A meta-analysis / J. Montero-Marin J., Garcia-Campayo, A. López-Montoyo et al. // Psychol. Med. – 2018. – Vol. 48(9). – P. 1427–1436. – doi: 10.1017/S0033291717003099.
89. Khoury B. Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis / B. Khoury, T. Lecomte, G. Fortin et al. // Clin. Psychol. Rev. – 2013. – Vol. 33(6). – P. 763–771. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
90. Hall J. Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder in Older Adults: Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression / J. Hall, S. Kellett, R. Berrios et al. // Am. J. Geriatr. Psychiatry. – 2016. – Vol. 24(11). – P. 1063–1073. – doi: 10.1016/j.jagp.2016.06.006.
91. Cuijpers P. Relative effects of cognitive and behavioral therapies on generalized anxiety disorder, social anxiety disorder and panic disorder: A meta-analysis / P. Cuijpers, C. Gentili, R. M. Banos et al. // J. Anxiety Disord. – 2016. – Vol. 43. – P. 79–89. – doi: 10.1016/j.janxdis.2016.09.003.
92. Саякин В. Ю. Специфика когнитивно-бихевиорального подхода к проблеме генерализованного тревожного расстройства / В. Ю. Саякин // Высшее образование сегодня. – 2018. – № 6. – С. 55–57.

93. Холмогорова А.Б. Когнитивно-бихевиоральные модели и методы лечения генерализованного тревожного расстройства / А. Б. Холмогорова // Современная терапия психических расстройств. – 2014.– № 1. – С. 19–24.
94. Cape J. Brief psychological therapies for anxiety and depression in primary care: meta-analysis and meta-regression / J. Cape, C. Whittington, M. Buszewicz et al. // BMC Med. – 2010. – Vol. 8.– P 38. – DOI: 10.1186/1741-7015-8-38
95. Gersh E. Systematic review and meta-analysis of dropout rates in individual psychotherapy for generalized anxiety disorder/ E. Gersh, D. J. Hallford, S. M. Rice et al. // J. Anxiety Disord. – 2017. – Vol.52. – P. 25–33. – doi: 10.1016/j.janxdis.2017.10.001.
96. Romera I. Generalized anxiety disorder, with or without co-morbid major depressive disorder, in primary care: prevalence of painful somatic symptoms, functioning and health status / I. Romera, S. Fernandez-Perez, B. L. Montego et al. // J. Affect. Disord. – 2010. – Vol.127. – P. 160–168. – DOI: 10.1016/j.jad.2010.05.009
97. Yonkers K. A. Factors predicting the clinical course of generalized anxiety disorder / K. A. Yonkers, I. R. Dyck, M. G. Warshaw, M. B. Keller // British Journal of Psychiatry. – 2000. – Vol. 176. – P. 544–549. – DOI: 10.1192/bjp.176.6.544

Приложение А1. Состав рабочей группы по разработке и пересмотру клинических рекомендаций

1. Караваяева Татьяна Артуровна – доктор медицинских наук, доцент, главный научный сотрудник, руководитель отделения пограничных психических расстройств и психотерапии Федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева» Минздрава РФ. Вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации, член Российского общества психиатров.
2. Васильева Анна Владимировна – доктор медицинских наук, доцент, главный научный сотрудник отделения пограничных психических расстройств и психотерапии Федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева» Минздрава РФ. Член Российской психотерапевтической ассоциации, член Российского общества психиатров.
3. Конорева Анна Евгеньевна – младший научный сотрудник отдела терапии психических заболеваний Московского НИИ Психиатрии - Филиала ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П.Сербского» Минздрава РФ, член Российского общества психиатров.
4. Алфимов Павел Викторович - младший научный сотрудник отдела терапии психических заболеваний Московского НИИ Психиатрии - Филиала ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П.Сербского» Минздрава РФ, член Российского общества психиатров.
5. Мизинова Елена Борисовна – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник отделения пограничных психических расстройств и психотерапии Федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева» Минздрава РФ. Член Российской психотерапевтической ассоциации, член Российского общества психиатров.
6. Мосолов Сергей Николаевич – доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный деятель науки РФ, руководитель отдела терапии психических заболеваний Московского НИИ Психиатрии - Филиала ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П.Сербского» Минздрава РФ, член Российского общества психиатров.
7. Полторацк Станислав Валерьевич – кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник отделения пограничных психических расстройств и

психотерапии «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева» Минздрава РФ. Член Российской психотерапевтической ассоциации, , член Российского общества психиатров.

Конфликт интересов: отсутствует

Приложение А2. Методология разработки клинических рекомендаций

Целевая аудитория данных клинических рекомендаций:

1. Врачи-психиатры
2. Врачи-психотерапевты
3. Медицинские психологи
4. Врачи общей практики (семейные врачи)

Таблица 1. Шкала оценки уровней достоверности доказательств (УДД) для методов диагностики (диагностических вмешательств)

УДД	Расшифровка
1	Систематические обзоры исследований с контролем референсным методом или систематический обзор рандомизированных клинических исследований (РКИ) с применением мета-анализа
2	Отдельные исследования с контролем референсным методом или отдельные рандомизированные клинические исследования и систематические обзоры исследований любого дизайна, за исключением рандомизированных клинических исследований, с применением мета-анализа
3	Исследования без последовательного контроля референсным методом или исследования с референсным методом, не являющимся независимым от исследуемого метода или нерандомизированные сравнительные исследования, в том числе когортные исследования
4	Несравнительные исследования, описание клинического случая
5	Имеется лишь обоснование механизма действия или мнение экспертов

Таблица 2. Шкала оценки уровней достоверности доказательств (УДД) для методов профилактики, лечения и реабилитации (профилактических, лечебных, реабилитационных вмешательств)

УДД	Расшифровка
1	Систематический обзор РКИ с применением мета-анализа
2	Отдельные РКИ и систематические обзоры исследований любого дизайна, за исключением РКИ, с применением мета-анализа
3	Нерандомизированные сравнительные исследования, в т.ч. когортные исследования
4	Несравнительные исследования, описание клинического случая или серии случаев, исследования «случай-контроль»
5	Имеется лишь обоснование механизма действия вмешательства (доклинические исследования) или мнение экспертов

Таблица 3. Шкала оценки уровней убедительности рекомендаций (УУР) для методов профилактики, диагностики, лечения и реабилитации (профилактических, диагностических, лечебных, реабилитационных вмешательств)

УУР	Расшифровка
-----	-------------

А	Сильная рекомендация (все рассматриваемые критерии эффективности (исходы) являются важными, все исследования имеют высокое или удовлетворительное методологическое качество, их выводы по интересующим исходам являются согласованными)
В	Условная рекомендация (не все рассматриваемые критерии эффективности (исходы) являются важными, не все исследования имеют высокое или удовлетворительное методологическое качество и/или их выводы по интересующим исходам не являются согласованными)
С	Слабая рекомендация (отсутствие доказательств надлежащего качества (все рассматриваемые критерии эффективности (исходы) являются неважными, все исследования имеют низкое методологическое качество и их выводы по интересующим исходам не являются согласованными)

Порядок обновления клинических рекомендаций.

Механизм обновления клинических рекомендаций предусматривает их систематическую актуализацию – не реже чем один раз в три года, а также при появлении новых данных с позиции доказательной медицины по вопросам диагностики, лечения, профилактики и реабилитации конкретных заболеваний, наличии обоснованных дополнений/замечаний к ранее утверждённым КР, но не чаще 1 раза в 6 месяцев.

Приложение А3. Справочные материалы, включая соответствие показаний к применению и противопоказаний, способов применения и доз лекарственных препаратов, инструкции по применению лекарственного препарата

1. Приказ Минздрава России от 20.12.2012 №1225н «Об утверждении стандарта первичной медико-социальной помощи при невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройствах, генерализованном тревожном расстройстве в амбулаторных условиях психоневрологического диспансера (диспансерного отделения, кабинета)».

2. Приказ Минздрава России от 20.12.2012 №1229н «Об утверждении стандарта специализированной медицинской помощи при невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройствах, генерализованном тревожном расстройстве».

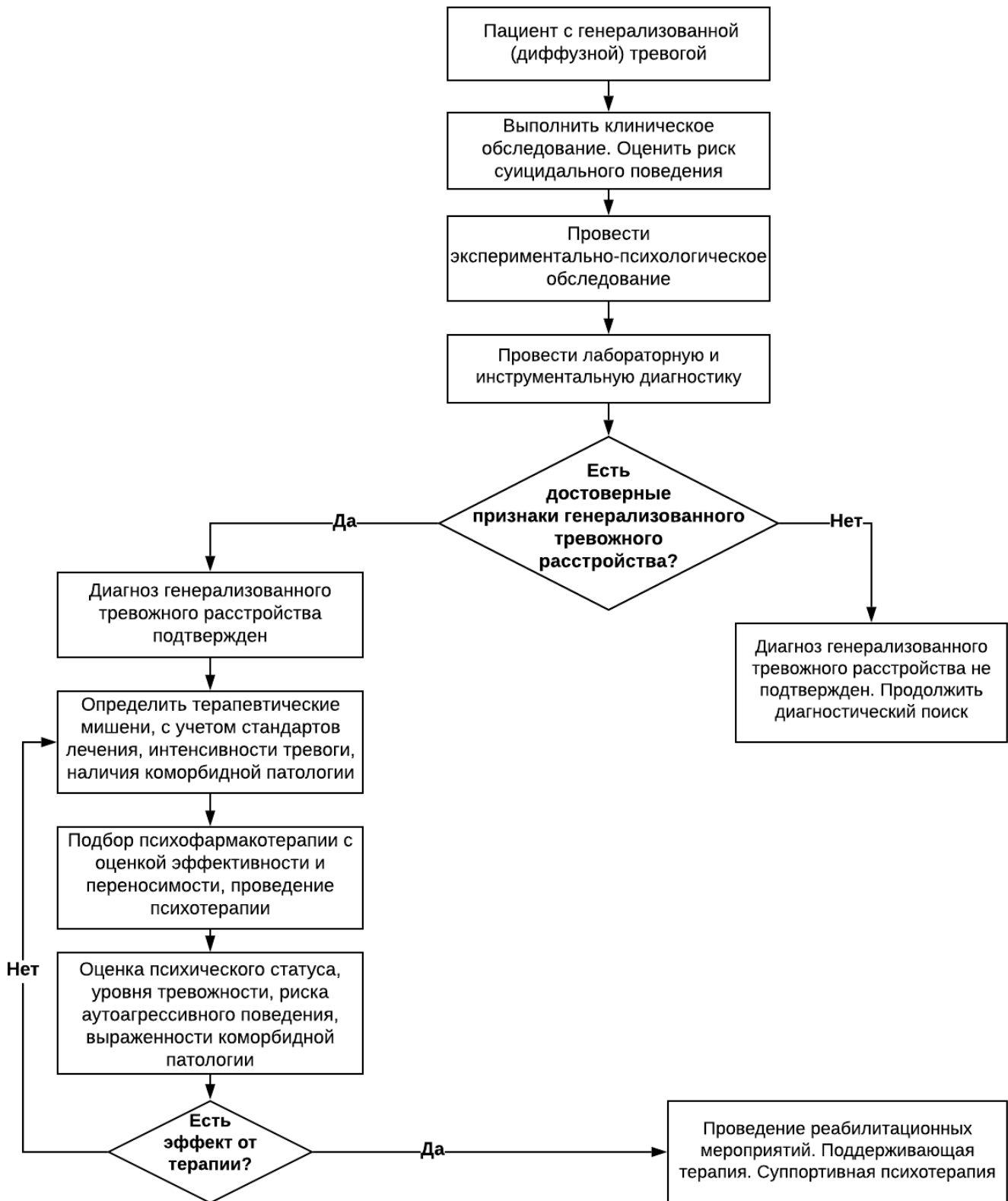
Рекомендуемые дозы препаратов для лечения ГТР

Препарат	Рекомендуемая доза (мг)
СИОЗС	
Пароксетин **	20-40
Эсциталопрам	10-20
#Сертралин**	50-200
#Флуоксетин**	20-60
#Циталопрам	20-40
Флувоксамин	100-300
СИОЗСН	
#Венлафаксин	75-225
#Дулоксетин	60-120
Другие группы антидепрессантов	
#Кломипрамин**	50-200
#Амитриптилин**	50-200
#Имипрамин**	50-200
#Миртазапин	15-60
#Тразодон	150-450
Агомелатин**	25-50
Бензодиазепиновые транквилизаторы	
#Диазепам**	10-20
#Лоразепам**	2-10

#Бромдигидрохлорфенилбензодиазепин**	1-3
Альпразолам	0,25-4
Клоназепам**	1-4
Небензодиазепиновые транквилизаторы	
Гидроксизин **	25-100
Буспирон	15-60
Этифоксин	100-200
Нейролептики	
#Кветиапин**	50-400
#Рisperидон **	0,5-4
#Хлорпротиксен	30-150
Алимемазин	10-40
#Клозапин	25-200
#Сульпирид**	50-600
#Арипипразол	10-20
#Оланзапин	5-20
Антиконвульсанты	
Прегабалин**	150-600
#Габапентин	600-3600

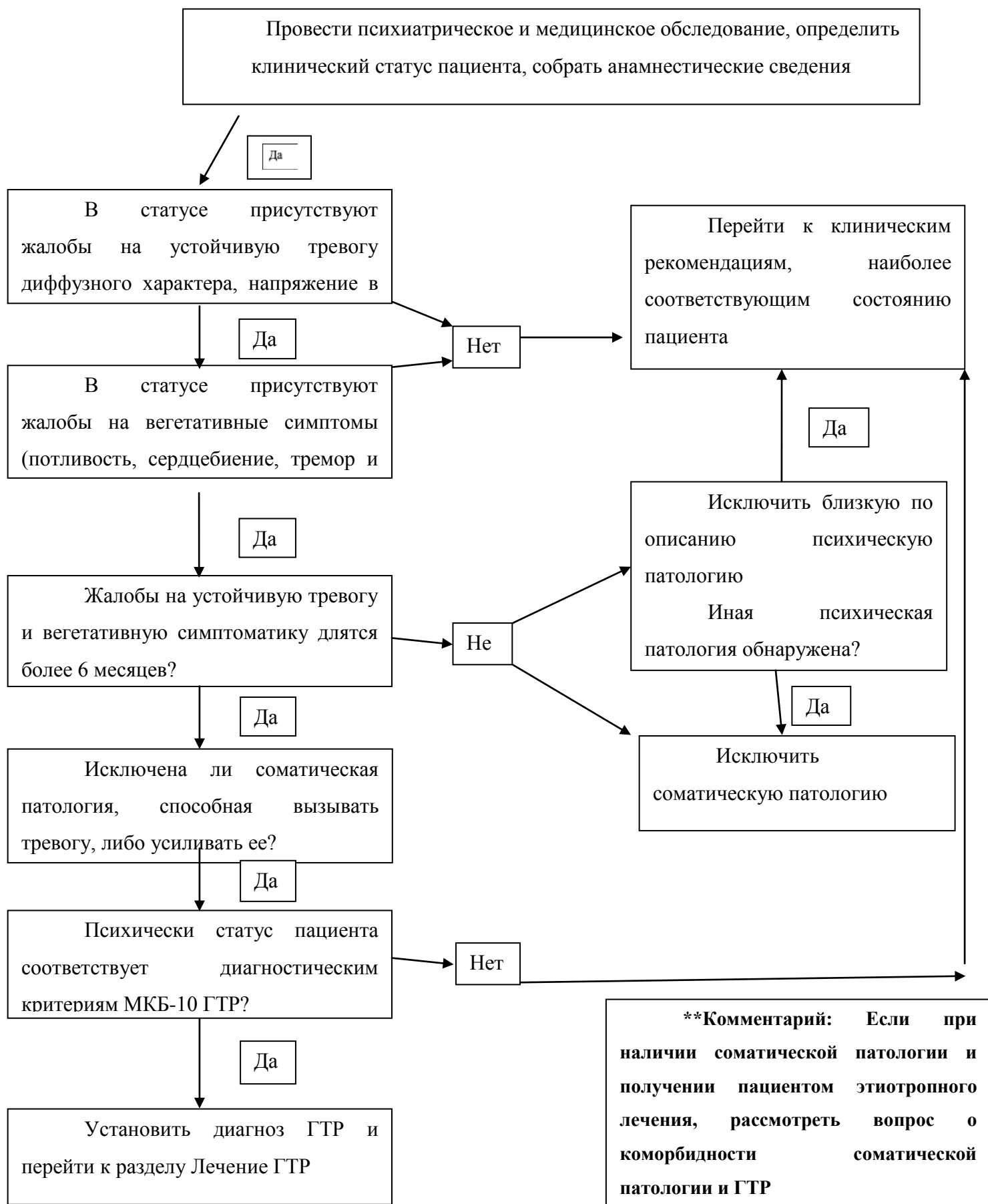
Приложение Б. Алгоритмы действий врача

Алгоритмы ведения пациента с генерализованным тревожным расстройством

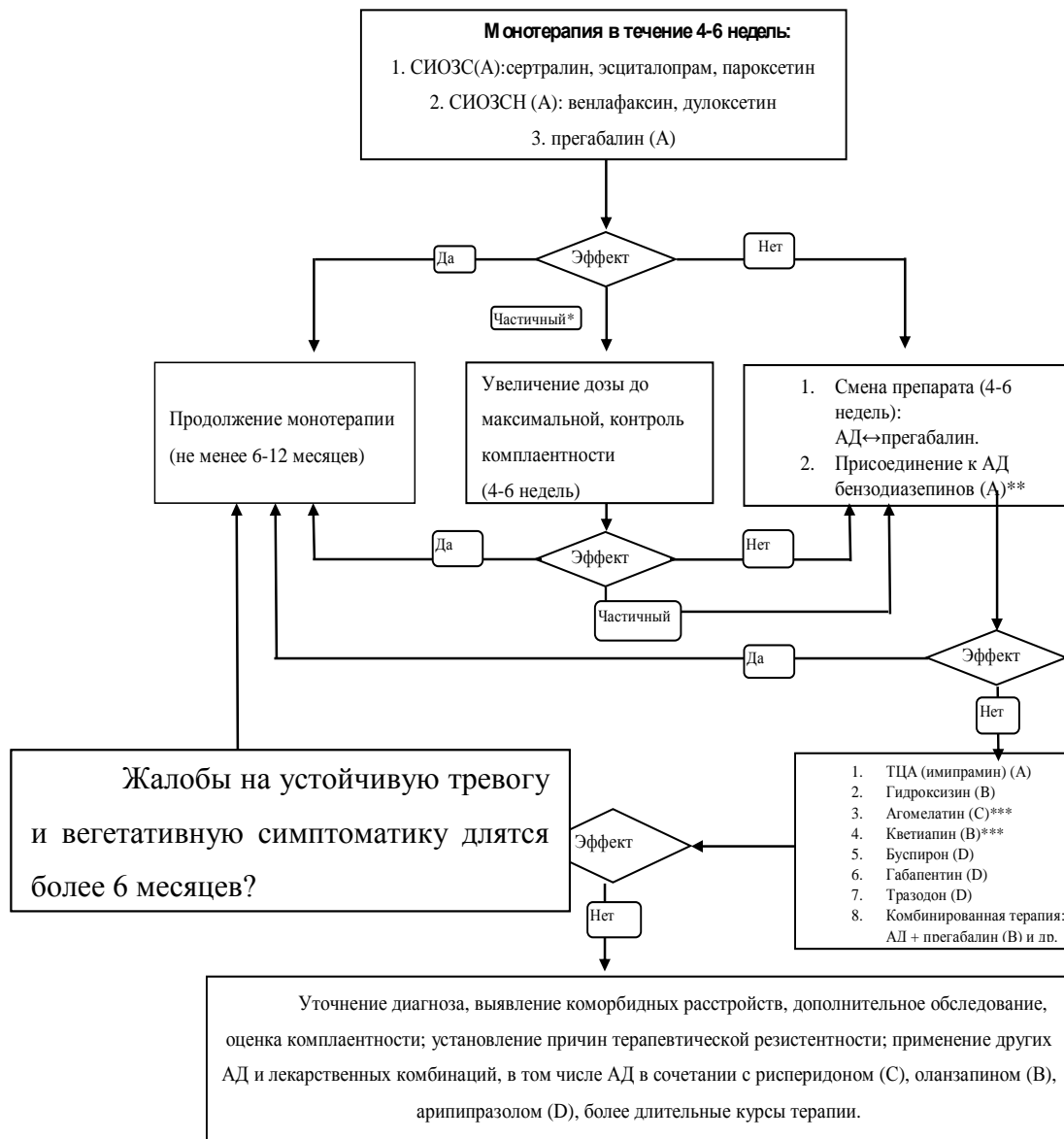


Приложение Б. Алгоритмы действий врача

Алгоритм диагностики генерализованного тревожного расстройства



Приложение Б2. Алгоритм биологической терапии генерализованного тревожного расстройства



Примечания

* Эффект АД нередко развивается медленнее и носит прогрессирующий характер, поэтому при частичном эффекте в некоторых случаях целесообразно продолжать лечение до 12 недель.

** Бензодиазепины (диазепам, лоразепам, алпразолам, феназепам) следует использовать у больных без признаков злоупотребления ПАВ в анамнезе. При выраженной тревоге комбинирование АД с бензодиазепинами возможно в первом курсе терапии.

*** Имеется несколько РКИ с положительным эффектом, однако их результаты являются предварительными, и соответствующий препарат в настоящее время не зарегистрирован в РФ для лечения ГТР.

Приложение В. Информация для пациента

Что такое тревожные расстройства?

Тревожные расстройства – это группа заболеваний нервной системы, основным проявлением которых является стойкое чувство тревоги, возникающие по несущественным причинам или в отсутствие всяких причин. Одним из них является ГТР (Генерализованное тревожное расстройство)

Каковы основные симптомы тревожных расстройств?

Необоснованное чувство тревоги, затруднение дыхания, головокружения, страх смерти или неминуемой катастрофы, боль в груди или в животе, чувство «кома в горле» и пр. Для ГТР характерно постоянное чувство тревоги и напряжения, не связанное с жизненными обстоятельствами, трудностями, сложными жизненными ситуациями, стрессами.

Диагностика тревожных расстройств.

Обычно диагноз тревожного расстройства устанавливается после исключения всех болезней, при которых могут наблюдаться похожие симптомы. Диагностикой и лечение тревожных расстройств и панических атак занимается врач-психотерапевт, психиатр.

Предварительный диагноз может поставить врач общей практики, врач-невропатолог.

Лечение тревожных состояний.

Лечение тревожных расстройств включает психотерапию и назначение лекарственных препаратов, снижающих чувство тревоги (анксиолитиков).

Психотерапия включает различные методики, помогающие больному с тревожным расстройством правильно оценивать ситуацию, достигать расслабления во время приступа тревоги. Психотерапия может проводиться индивидуально или в небольших группах. Обучение правилам поведения в различных ситуациях помогает чувствовать уверенность в своих силах справиться со стрессовыми ситуациями.

Лекарственное лечение тревожных расстройств включает применение различных средств, воздействующих на тревогу. Лекарства, которые снижают чувство тревоги, называют анксиолитиками (успокоительные средства). Медикаментозное лечение – назначение, коррекция терапии, отмена препаратов осуществляется только врачом-специалистом.

Дополнительная информация

Помимо профессиональной помощи, в терапии и профилактике ГТР существенную роль играет образ жизни человека.

В первую очередь для достижения положительного результата в лечении, крайне важно придерживаться выбранного плана лечения. Это может вызывать сложности, но в итоге терапия поможет вернуться к нормальной жизни без постоянной тревоги.

Рекомендуется не злоупотреблять алкоголем, кофеином в больших дозах, никотином и психоактивными веществами. Все вышеперечисленное способствует формированию повышенного уровня тревоги.

Многим пациентам помогают техники релаксации (йога, глубокое дыхание, мышечное расслабление и другие). Физическая активность также может помочь улучшить настроение и усилить положительные эффекты лечения.

Соблюдение режима дня, а именно нормализация ночного сна положительно сказывается на психическом самочувствии и позволит снизить вероятность развития хронической тревожности.

Приложение Г1-Г6. Шкалы оценки, вопросники и другие оценочные инструменты состояния пациента, приведенные в клинических рекомендациях

Приложение Г1. Шкала М. Гамильтона для оценки тревоги

Название на русском языке: Шкала М. Гамильтона для оценки тревоги

Оригинальное название: The Hamilton Anxiety Rating Scale – (HARS) (Hamilton M., 1959).

Источник (официальный сайт разработчиков, публикация с валидацией): Hamilton M. The assessment of anxiety states by rating. Br J Med Psychol. 1959; 32: 50-55.

Тип (подчеркнуть):

- шкала оценки
- индекс
- вопросник
- другое (уточнить):

Назначение: Шкала Гамильтона для оценки тревоги(HARS)является клинической рейтинговой шкалой.

Шкала Гамильтона для оценки тревоги(HARS) предназначена для оценки состояния пациентов с уже установленным диагнозом тревожного расстройства и для оценки тревоги у пациентов, страдающих другими расстройствами, чаще всего депрессивными.

Шкала Гамильтона для оценки тревоги (HARS) предназначена для специалистов здравоохранения – врачей общей практики, семейный врачей, психиатров и т.д. Заполнение шкалы происходит в процессе полуструктурированного интервью, во время которого специалист в том числе собирает анамнестические сведения и наблюдает за поведением и другими невербальными проявлениями исследуемых психопатологических феноменов. Не следует предъявлять шкалу пациенту и задавать ему прямые вопросы.

HARS состоит из 14 пунктов, каждый из которых оценивается по шкале Ликкена. 13 пунктов относятся к проявлениям тревоги в повседневной жизни. 14-ый – к проявлению тревоги при осмотре. Варианты ответов стандартизированы: каждый пункт может внести равное количество баллов в значение шкалы, и нет необходимости прописывать отдельные варианты ответов для каждого пункта, что значительно упрощает понимание шкалы и процедуру подсчёта.

Обследование занимает 20-30 минут, в течение которых экспериментатор выслушивает ответ испытуемого по теме вопроса и оценивает его по пятибалльной шкале.

Содержание (шаблон):

1. Тревожное настроение (озабоченность, ожидание наихудшего, тревожные опасения, раздражительность).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.
 4. В очень тяжелой степени.
2. Напряжение (ощущение напряжения, вздрагивание, легко возникающая плаксивость, дрожь, чувство беспокойства, неспособность расслабиться).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.
 4. В очень тяжелой степени.
3. Страхи (боязнь темноты, незнакомых людей, животных, транспорта, толпы, страх оставаться одному).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.
 4. В очень тяжелой степени.
4. Инсомния (затрудненное засыпание, прерывистый сон, не приносящий отдыха сон с чувством разбитости и слабости при пробуждении, кошмарные сновидения).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.
 4. В очень тяжелой степени.
5. Интеллектуальные нарушения (затрудненная концентрация внимания, ухудшение памяти).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.
 4. В очень тяжелой степени.
6. Депрессивное настроение (утрата привычных интересов, утрата чувства удовольствия от хобби, подавленность, ранние пробуждения, суточные колебания состояния).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.
 4. В очень тяжелой степени.
7. Соматические симптомы (боли, мышечные подергивания, напряжение, миоклонические судороги, «скрипение» зубами, срывающийся голос, повышенный мышечный тонус).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.

4. В очень тяжелой степени.
8. Соматические симптомы (сенсорные — звон в ушах, нечеткость зрения, приливы жара или холода, ощущение слабости, ощущение покалывания).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.
 4. В очень тяжелой степени.
9. Сердечно-сосудистые симптомы (тахикардия, сердцебиение, боль в груди, пульсация в сосудах, чувство слабости, частые вздохи, диспноэ).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.
 4. В очень тяжелой степени.
10. Респираторные симптомы (чувство давления или сжатия грудной клетки, ощущение удушья, частые вздохи, диспноэ).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.
 4. В очень тяжелой степени.
11. Гастроинтестинальные симптомы (затрудненное глотание, метеоризм, боль в животе, изжога, чувство переполнения желудка, тошнота, рвота, урчание в животе, диарея, снижение веса тела, запоры).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.
 4. В очень тяжелой степени.
12. Мочеполовые симптомы (учащенное мочеиспускание, сильные позывы на мочеиспускание, аменорея, меноррагия, фригидность, преждевременная эякуляция, утрата либидо, импотенция).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.
 4. В очень тяжелой степени.
13. Вегетативные симптомы (сухость во рту, покраснение кожных покровов, бледность кожных покровов, повышенное потоотделение, головные боли с чувством напряжения).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.
 4. В очень тяжелой степени.
14. Поведение при осмотре (ерзанье на месте, беспокойная жестикуляция или походка, тремор рук, нахмуривание бровей, напряженное выражение лица, вздохи или учащенное дыхание, бледность лица, частое сглатывание слюны и т.д.).
 0. Отсутствует.
 1. В слабой степени.
 2. В умеренной степени.
 3. В тяжелой степени.

4. В очень тяжелой степени.

Ключ (интерпретация)

Для получения общего балла, отражающего уровень тяжести тревожного расстройства, необходимо сложить баллы по всем пунктам.

Кроме того, первые шесть пунктов могут быть оценены отдельно как проявления тревоги в сфере психики, а остальные восемь – как проявления тревоги в соматической сфере.

0-7 баллов – отсутствие тревоги.

8-17 баллов – наличие симптомов тревожного расстройства.

18-24 балла – средняя выраженность тревожного расстройства.

25-56 баллов – тяжелая степень выраженности тревожного расстройства.

Таким образом, сумма баллов в результате оценки лиц, не страдающих тревогой, близка к нулю. Максимально возможный общий балл – 56 отражает крайнюю степень выраженности тревожного состояния.

Дополнительно по степени выраженности отдельных симптомов тревоги, оценивается ведущая симптоматика:

1. Тревожное настроение – озабоченность, ожидание наихудшего, тревожные опасения, раздражительность.

2. Напряжение – ощущение напряжения, вздрагивание, легко возникающая плаксивость, дрожь, чувство беспокойства, неспособность расслабиться.

3. Страхи – боязнь темноты, незнакомых людей, животных, транспорта, толпы, страх оставаться одному.

4. Инсомния – затрудненное засыпание, прерывистый сон, не приносящий отдыха сон с чувством разбитости и слабости при пробуждении, кошмарные сновидения.

5. Интеллектуальные нарушения – затруднения концентрации внимания, ухудшение памяти.

6. Депрессивное настроение – утрата привычных интересов, утрата чувства удовольствия от хобби, подавленность, ранние пробуждения, суточные колебания состояния.

7. Соматические симптомы (мышечные) – боли, мышечные подергивания, напряжение, миоклонические судороги, «скрипение» зубами, срывающийся голос, повышенный мышечный тонус.

8. Соматические симптомы (сенсорные) – звон в ушах, нечеткость зрения, приливы жара или холода, ощущение слабости, ощущение покалывания.

9. Сердечно-сосудистые симптомы – тахикардия, сердцебиение, боль в груди, пульсация в сосудах, чувство слабости, частые вздохи, диспноэ.

10. Респираторные симптомы – чувство давления или сжатия грудной клетки, ощущение удушья, частые вздохи, диспноэ.

11. Гастроинтестинальные симптомы – затрудненное глотание, метеоризм, боль в животе, чувство перенаполнения желудка, тошнота, рвота, урчание в животе, диаррея, снижение веса тела, запоры.

12. Мочеполовые симптомы – учащенное мочеиспускание, сильные позывы на мочеиспускание, аменорея, меноррагия, фригидность, преждевременная эякуляция, утрата либидо, импотенция.

13. Вегетативные симптомы – сухость во рту, покраснение кожных покровов, бледность кожных покровов, повышенное потоотделение, головные боли с чувством напряжения.

14. Поведение при осмотре – ерзанье на месте, беспокойная жестикуляция или походка, тремор рук, нахмуривание бровей, наряженное выражение лица, вздохи или учащенное дыхание, бледность лица, частое сглатывание слюны и т.д.

Приложение Г2. Скрининговый опросник ГТР-7

Название на русском языке: Скрининговый опросник ГТР-7

Оригинальное название: GAD-7

Источник: Spitzer R.L. et al. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. Arch Intern Med 2006;166(10):1092-7

Тип (подчеркнуть):

- шкала
- индекс
- опросник
- другое (уточнить): _____

Назначение:

Проведение скринингового опроса для определения уровня тревожности, оценки вероятности ГТР

выявления наличия панических атак

Содержание (шаблон):

Как часто за последние 2 недели Вас беспокоили следующие проблемы?	Никогда	Несколько дней	Более половины дней	Почти каждый день
1. Повышенная нервная возбудимость, беспокойство и раздражительность	0	1	2	3
2. Неспособность справиться с волнением	0	1	2	3
3. Чрезмерное беспокойство по разному поводу	0	1	2	3
4. Неспособность расслабиться	0	1	2	3
5. Крайняя степень беспокойства: «не могу найти себе место»	0	1	2	3
6. Легко поддаюсь чувству беспокойства или раздражительности	0	1	2	3
7. Опасение чего-то страшного	0	1	2	3

Ключ (интерпретация)

Оценивается сумма баллов по всем 7 вопросам.

Сумма баллов	Уровень тревожности
0-4	Минимальный

5-9	Умеренный
10-14	Средний
15-21	Высокий

Пояснения: Данный инструмент является скрининговым и требует дальнейшей клинической диагностики для установки диагноза ПР.

Приложение Г3. Опросник выраженности психопатологической симптоматики

Название на русском языке: Опросник выраженности психопатологической симптоматики

Оригинальное название: Symptom Check List-90-Revised, – SCL-90-R (Derogatis L.R. et. al., 1974). Derogatis L.R. The SCL-90-R // Clinical Psychometric Research. – Baltimore. – 1975.

Источник (официальный сайт разработчиков, публикация с валидацией): Адаптация методики Н.В. Тарабрина Институт психологии РАН, лаборатория психологии посттравматического стресса и психотерапии, 2001 г. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.

Тип (подчеркнуть):

- шкала оценки
- индекс
- вопросник
- другое (уточнить):

Назначение: SCL-90-R – шкала самоотчета для определения актуального, присутствующего на данный момент, психологического симптоматического статуса. SCL-90-R. Шкала является клинической тестовой и скрининговой методикой, предназначенной для оценки паттернов психологических признаков у психиатрических пациентов и здоровых лиц.

Опросник SCL-90-R состоит из 90 пунктов, каждый из которых оценивается по пятибалльной системе ранжирования дистресса от «несколько» до «крайне». Эти пункты позволяют определить выраженность 9 симптоматических шкал, которые составляют основу большинства поведенческих симптомов у психически больных. Каждый параметр включает в себя не менее 6 пунктов. Достоверность оценивающих шкал пропорциональна числу пунктов шкалы (в пределах определенных ограничений). Это было подтверждено как психометрической теорией, так и теорией информации. Небольшое количество пунктов шкалы SCL-90-R не включены в 9 ведущих параметров и выделены отдельно в дополнительную группу развивающихся пунктов.

Содержание (шаблон):

Инструкция. Ниже приведен перечень проблем и жалоб, иногда возникающих у людей. Пожалуйста, читайте каждый пункт внимательно. Обведите кружком номер того ответа, который наиболее точно описывает степень вашего дискомфорта или

встревоженности в связи с той или иной проблемой в течение последней недели, включая сегодняшний день. Обведите только один из номеров в каждом пункте (так, чтобы цифра внутри каждого кружка была видна), не пропуская ни одного пункта. Если вы захотите изменить свой отчет, зачеркните вашу первую пометку.

ФИО _____ Дата _____

Насколько сильно Вас тревожили:	Совсем нет	Немного	Умеренно	Сильно	Очень сильно
1. Головные боли	0	1	2	3	4
2. Нервозность или внутренняя дрожь	0	1	2	3	4
3. Повторяющиеся неотвязные неприятные мысли	0	1	2	3	4
4. Слабость или головокружение	0	1	2	3	4
5. Потеря сексуального влечения или удовольствия	0	1	2	3	4
6. Чувство недовольства другими	0	1	2	3	4
7. Ощущение, что кто-то другой может управлять Вашими мыслями	0	1	2	3	4
8. Ощущение, что почти во всех Ваших неприятностях виноваты другие	0	1	2	3	4
9. Проблемы с памятью	0	1	2	3	4
10. Ваша небрежность или неряшливость	0	1	2	3	4
11. Легко возникающая досада или раздражение	0	1	2	3	4
12. Боли в сердце или грудной клетке	0	1	2	3	4
13. Чувство страха в открытых местах или на улице	0	1	2	3	4
14. Упадок сил или заторможенность	0	1	2	3	4
15. Мысли о том, чтобы покончить с собой	0	1	2	3	4
16. То, что Вы слышите голоса, которых не слышат другие	0	1	2	3	4
17. Дрожь	0	1	2	3	4
18. Чувство, что большинству людей нельзя доверять	0	1	2	3	4
19. Плохой аппетит	0	1	2	3	4
20. Слезливость	0	1	2	3	4
21. Застенчивость или скованность в общении с лицами противоположного пола	0	1	2	3	4
22. Ощущение, что Вы в западне или пойманы	0	1	2	3	4
23. Неожиданный или беспричинный страх	0	1	2	3	4

24.Вспышки гнева, которые Вы не могли сдержать	0	1	2	3	4
25.Боязнь выйти из дома одному	0	1	2	3	4
26.Чувство, что Вы сами во многом виноваты	0	1	2	3	4
27.Боли в пояснице	0	1	2	3	4
28.Ощущение, что Вам что-то мешает сделать что-либо	0	1	2	3	4
29.Чувство одиночества	0	1	2	3	4
30.Подавленное настроение, хандра	0	1	2	3	4
31.Чрезмерное беспокойство по разным поводам	0	1	2	3	4
32.Отсутствие интереса к чему-либо	0	1	2	3	4
33.Чувство страха	0	1	2	3	4
34.То, что Ваши чувства легко задеть	0	1	2	3	4
35.Ощущение, что другие проникают в Ваши мысли	0	1	2	3	4
36.Ощущение, что другие не понимают Вас или не сочувствуют Вам	0	1	2	3	4
37.Ощущение, что люди недружелюбны или Вы им не нравитесь	0	1	2	3	4
38.Необходимость делать все очень медленно, чтобы не допустить ошибки	0	1	2	3	4
39.Сильное или учащенное сердцебиение	0	1	2	3	4
40.Тошнота или расстройство желудка	0	1	2	3	4
41.Ощущение, что Вы хуже других	0	1	2	3	4
42.Боли в мышцах	0	1	2	3	4
43.Ощущение, что другие наблюдают за Вами или говорят о Вас	0	1	2	3	4
44.То, что Вам трудно заснуть	0	1	2	3	4
45.Потребность проверять или перепроверять то, что Вы делаете	0	1	2	3	4
46.Трудности в принятии решений	0	1	2	3	4
47.Боязнь езды в автобусах	0	1	2	3	4
48.Затрудненное дыхание	0	1	2	3	4
49.Приступы жара или озноба	0	1	2	3	4
50.Необходимость избегать некоторых мест или действий, так как они Вас пугают	0	1	2	3	4

51.То, что Вы легко теряете мысль	0	1	2	3	4
52.Онемение или покалывание в различных частях тела	0	1	2	3	4
53.Комок в горле	0	1	2	3	4
54.Ощущение, что будущее безнадежно	0	1	2	3	4
55.То, что Вам трудно сосредоточиться	0	1	2	3	4
56.Ощущение слабости в различных частях тела	0	1	2	3	4
57.Ощущение напряженности или взвинченности	0	1	2	3	4
58.Тяжесть в конечностях	0	1	2	3	4
59.Мысли о смерти	0	1	2	3	4
60.Переедание	0	1	2	3	4
61.Ощущение неловкости, когда люди наблюдают за Вами	0	1	2	3	4
62.То, что у Вас в голове чужие мысли	0	1	2	3	4
63.Импульсы причинять телесные повреждения или вред кому-либо	0	1	2	3	4
64.Бессонница по утрам	0	1	2	3	4
65.Потребность повторять действия: прикасаться, мыться, пересчитывать	0	1	2	3	4
66.Беспокойный и тревожный сон	0	1	2	3	4
67.Импульсы ломать или крушить что-либо	0	1	2	3	4
68.Наличие у Вас идей или верований, которые не разделяют другие	0	1	2	3	4
69.Чрезмерная застенчивость при общении с другими	0	1	2	3	4
70.Чувство неловкости в людных местах (магазинах, кинотеатрах)	0	1	2	3	4
71.Чувство, что все, чтобы Вы ни делали, требует больших усилий	0	1	2	3	4
72.Приступы ужаса или паники	0	1	2	3	4
73.Чувство неловкости, когда Вы едите или пьете на людях	0	1	2	3	4
74.То, что Вы часто вступаете в спор	0	1	2	3	4
75.Нервозность, когда Вы оставались одни	0	1	2	3	4
76.То, что другие недооценивают Ваши достижения	0	1	2	3	4

77.Чувство одиночества, даже когда Вы с другими людьми	0	1	2	3	4
78.Такое сильное беспокойство, что Вы не могли усидеть на месте	0	1	2	3	4
79.Ощущение собственной никчемности	0	1	2	3	4
80.Ощущение, что с Вами произойдет что-то плохое	0	1	2	3	4
81.То, что Вы кричите или швыряетесь вещами	0	1	2	3	4
82.Боязнь, что Вы упадете в обморок на людях	0	1	2	3	4
83.Ощущение, что люди злоупотребят Вашим доверием, если Вы им позволите	0	1	2	3	4
84.Нервировавшие Вас сексуальные мысли	0	1	2	3	4
85.Мысль о том, что Вы должны быть наказаны за Ваши грехи	0	1	2	3	4
86.Кошмарные мысли или видения	0	1	2	3	4
87.Мысли о том, что с Вашим телом что-то не в порядке	0	1	2	3	4
88.То, что Вы не чувствуете близости ни к кому	0	1	2	3	4
89.Чувство вины	0	1	2	3	4
90.Мысли о том, что с Вашим рассудком творится что-то неладное	0	1	2	3	4

Ключ (интерпретация):

Ключ.

	Шкалы	Пункты	Число пунктов
	SOM Соматизация	1 4 12 27 40 42 48 49 52 53 56 58	12
	O-C Обсессивность- компульсивность	3 9 10 28 38 45 46 51 55 65	10
	INT Межличностная тревожность	6 21 34 36 37 41 61 69 73	9
	DEP	14 15 20 22 26 29 30 31 32	13

	Депрессивность	54 56 71 79	
	ANX Тревожность	2 17 23 33 39 57 72 78 80 86	10
	HOS Враждебность	11 24 63 67 74 81	6
	PHOB Фобии	13 25 47 50 70 75 82	7
	PAR Паранойальность	8 18 43 68 76 83	6
	PSY Психотизм	7 16 35 62 77 84 85 87 88 90	10
0	Dopoln. Дополнительные пункты	19 44 59 60 64 66 89	7

Обработка полученных данных

1. Баллы по каждой шкале – 9 показателей. Сумму баллов по каждой шкале разделить на количество пунктов в этой шкале. Например, сумма баллов по 1-й шкале делится на 12, по 2-й – на 10 и т.д.

2. Общий балл–индекс GSI (General Symptomatical Index). Общую сумму всех баллов разделить на 90 (количество пунктов в опроснике).

3. Индекс проявления симптоматики PSI (Positive Symptomatical Index). Подсчитывается количество пунктов, на которые дается оценка от 1 до 4.

4. Индекс выраженности дистресса PDSI (Positive Distress Symptomatical Index). Индекс GSI умножить на 90 и разделить на индекс PSI.

Сводная таблица

	Шкалы	Норма		Пациенты			
		Россия	США	Россия		США	
				Неврозы до лечения	Неврозы после лечения	Амбулаторная психиатрия	Стационарная психиатрия
	SOM	0,44±0,03	0,36	1,28±0,08	0,70	0,87	0,99
	O-C	0,75±0,04	0,39	1,45±0,08	0,77	1,47	1,45
	INT	0,66±0,03	0,29	1,40±0,10	0,84	1,41	1,32
	DEP	0,62±0,04	0,36	1,56±0,08	0,73	1,79	1,74
	ANX	0,47±0,03	0,30	1,66±0,10	0,78	1,47	1,48
	HOS	0,60±0,04	0,30	1,03±0,07	0,58	1,10	0,94
	PHOB	0,18±0,02	0,13	1,13±0,10	0,74	0,74	0,96

	PAR	0,54±0,04	0,34	0,86±0,08	0,63	1,16	1,26
	PSY	0,30±0,03	0,14	0,82±0,07	0,41	0,94	1,11
0	Dopoln.	0,49±0,03		1,29±0,08	0,62		
1	GSI	0,51±0,02	0,31	1,29±0,06	0,69	1,26	1,30
2	PSI	21,39±2,02		57,04±3,10			
3	PDSI	1,17±0,05		2,15±0,06			

Интерпретация

1. Соматизация (Somatization). Пункты, включенные в эту шкалу, отражают дистресс, возникающий от осознания нарушений функций тела. Параметр включает жалобы на сердечно-сосудистую, желудочно-кишечную, дыхательную и другие системы. В случае исключения органической основы жалоб, регистрируются разнообразные соматоформные расстройства и эквиваленты тревоги.

2. Обсессивность – компульсивность (Obsessive-Compulsive). Ядром данной шкалы является одноименный клинический синдром. Включает пункты, указывающие на повторяемость и нежелательность определенных явлений, а также на наличие более общих познавательных затруднений.

3. Межличностная тревожность (Interpersonal Sensitivity). Симптомы, составляющие основу этой шкалы, отражают чувства личной неадекватности и неполноценности в социальных контактах. Шкала включает пункты, отражающие самоосуждение, чувство неловкости и выраженного дискомфорта при межличностном взаимодействии. Отражает склонность к рефлексии и заниженную самооценку.

4. Депрессивность (Depression). Пункты, относящиеся к шкале депрессии, отражают широкий круг обстоятельств, сопутствующих клиническому депрессивному синдрому. Включены жалобы на угасание интереса к деятельности, недостаточность мотивации и потерю жизненной энергии. Шкала также включает пункты, связанные с идеей самоубийства, чувством безнадежности, бесполезности, и другими соматическими и познавательными характеристиками депрессии.

5. Тревожность (Anxiety). К этой шкале относится группа симптомов и реакций, которые обычно клинически связываются с очевидной (явной) тревогой, отражающей чувство гнетущего беспричинного внутреннего беспокойства. Основой данной шкалы являются жалобы на ощущение нервозности, нетерпеливости и внутреннего напряжения в

сочетании с соматическими, моторными проявлениями.

6. Враждебность (Anger-Hostility). Данный параметр формируется из трех категорий враждебного поведения: мысли, чувства и действия.

7. Фобии (Phobic Anxiety). Жалобы, входящие в эту шкалу, отражают страхи, связанные с путешествиями, открытыми пространствами, общественными местами, транспортом и фобические реакции социального характера.

8. Паранойяльность (Paranoid Ideation). При создании данной шкалы L.R. Derogatis с соавт. придерживались позиции, что параноидные явления лучше постигаются при их восприятии как образа мышления. Черты параноидного мышления, имеющие первостепенную важность, в рамках ограничений, налагаемых опросником, были включены в шкалу. Это, прежде всего, проецирующее мышление, враждебность, подозрительность, идеи отношения.

9. Психотизм (Psychoticism). Основой данной шкалы являются следующие симптомы: слуховые галлюцинации, передача мыслей на расстояние, внешнее управление мыслью и вторжение мыслей извне. Наряду с этими пунктами, в опроснике представлены и другие косвенные признаки психотического поведения, а также симптомы, указывающие на шизоидный образ жизни.

Приложение Г4. Интегративный тест тревожности – ИТТ

Название на русском языке: Интегративный тест тревожности – ИТТ

Оригинальное название: Интегративный тест тревожности – ИТТ

Источник: Разработан в лаборатории клинической психологии Института им. В.М. Бехтерева (Бизюк А.П., Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., 1997). Бизюк А.П. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ) // Методические рекомендации / А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2003. – 23 с.

Тип (подчеркнуть):

- шкала оценки
- индекс
- вопросник
- другое (уточнить):

Назначение: Методика «Интегративный тест тревожности» (ИТТ) представляет собой медицинскую (медико-психологическую) технологию, является оригинальным экспресс психолого-диагностическим инструментом для дифференцированной оценки и содержательной квалификации по 5 факторам (субшкалам) тревоги как неспецифического, сложного по генезу аффективного регулятора поведения личности и

тревожности как личностно-типологической характеристики. Анализ адаптогенной и патогенной роли «тендема тревога – тревожность» позволяет уточнить механизмы терапии и оценить эффективность лечения психической дезадаптации различного происхождения.

Для оценки уровня значимости для испытуемых 15 утверждений по шкалам самооценка тревоги – ситуационная – СТ-С и самооценка тревожности – личностная – СТ-Л использована традиционная для метода субъективного личностного шкалирования 4-х балльная система градаций отчетов: 0 – отсутствие данного признака, два других связываются с наличием слабо и умеренно выраженных признаков (баллы 1 и 2) и последний – как чрезвычайная, с точки зрения испытуемого, степень выраженности – 3 балла. Таким образом, максимальное количество сырых баллов, которое может быть набрана по обеим шкалам ИТТ – 45.

Содержание (шаблон):

Регистрационный бланк шкалы личностной тревожности (ШКАЛА СТ-Л)

ФИО _____

Возраст _____

Дата обследования _____

Место обследования _____

Ниже Вам предложены несколько утверждений, касающихся Вашего эмоционального состояния. В отношении каждого из них нужно решить – КАК ЧАСТО на протяжении последнего времени (например, на протяжении последнего года) Вы его испытывали. В зависимости от этого поставьте знак «+» в одну из четырех граф.

	Почти никогда 0	Редко 1	Часто 2	Почти все время 3
1. Я находился в напряжении				
2. Я расстраивался				
3. Я тревожился о будущем				
4. Я нервничал				
5. Я бывал озабочен				
6. Я бывал возбужден				
7. Я ощущал непонятную угрозу				
8. Я быстро				

уставал				
9. Я бывал неуверен в себе				
10. Я избегал любых конфликтов				
11. Я легко приходил в замешательство				
12. Я ощущал свою бесполезность				
13. Я плохо спал				
14. Я ощущал себя утомленным				
15. Я бывал эмоционально чувствителен				

	Сырые баллы	Станайны
Общий показатель		

	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
Сырые баллы					
Станайны					

Регистрационный бланк шкалы ситуативной тревожности (ШКАЛА СТ-С)

ФИО _____

Возраст _____

Дата обследования _____ место обследования _____

Ниже Вам предложено несколько утверждений, касающихся Вашего эмоционального состояния. В отношении каждого из них нужно решить – насколько данное состояние выражено именно СЕЙЧАС, В ДАННЫЙ МОМЕНТ, СЕГОДНЯ. В зависимости от этого поставьте знак «+» в одну из четырех граф.

	Совсем нет 0	Слабо выражено 1	Выражено 2	Очень выражено 3
Я нахожусь в напряжении				
Я расстроен				
Я тревожусь о будущем				

Я нервничаю				
Я озабочен				
Я возбужден				
Я ощущаю непонятную угрозу				
Я устаю быстрее обычного				
Я не уверен в себе				
Я избегаю любых конфликтов				
Я чувствую замешательство				
Я ощущаю свою бесполезность				
Я спал беспокойно				
Я ощущаю себя утомленным				
Я эмоционально чувствителен				

	Сырые баллы	Станайны
Общий показатель		

	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
Сырые баллы					
Станайны					

Ключ (интерпретация)

Ключ

Таблица перевода в станайны общего показателя личностной тревожности и общего показателя ситуативной тревожности

Станайны	Сырые показатели	
	Взрослые и юноши	Девушки
1	6 и менее	6 и менее
2	7-8	7-8
3	9	9-10
4	10-11	11-12
5	12-14	13-16
6	15-18	17-21

7	19-22	22-25
8	23-26	26-30
9	27 и более	31 и более

Таблица подсчета показателей по вспомогательным шкалам

	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
	74 49 25				
	73 49 24				
				110 74 37	
	80 53 27				
				98 65 32	
	73 49 24				
			111 74 37		
		91 61 30			
			85 56 28		
0					171 114 57
1					129 86 43
2			87 58 29		
3		122 81 41			
4		87 58 29			
5				92 61 31	

Перевод в станайны показателей вспомогательных шкал для взрослых и юношей

Станайны	Суммы диагностических коэффициентов				
	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
1	34 и менее	26 и менее	13 и менее	44 и менее	50 и менее
2	35-48	27-36	14-19	45-62	51-70
3	49-62	37-47	20-24	63-80	71-90
4	63-76	48-57	25-29	81-97	91-110
5	77-100	58-82	30-54	98-122	111-135
6	101-137	83-122	55-99	123-155	136-165
7	138-173	123-161	100-144	156-187	166-195
8	174-209	162-201	145-188	188-219	196-225

9	210 и более	202 и более	189 и более	220 и более	226 и более
---	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Перевод в станайны показателей вспомогательных шкал для девушек

Станайны	Суммы диагностических коэффициентов				
	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
1	42 и менее	31 и менее	16 и менее	53 и менее	60 и менее
2	43-58	32-44	17-23	54-75	61-85
3	59-75	45-57	24-29	76-97	86-109
4	76-92	58-70	30-36	98-118	110-134
5	93-117	71-95	37-61	119-143	135-159
6	118-150	96-132	62-104	144-172	160-184
7	151-183	133-169	105-148	173-200	185-210
8	184-217	170-206	149-191	201-228	211-235
9	218 и более	207 и более	192 и более	229 и более	236 и более

Интерпретация

Высокие показатели субшкалы «Эмоциональный дискомфорт» (ЭД) свидетельствуют о сниженном эмоциональном фоне, неудовлетворенности жизненной ситуацией, эмоциональной напряженности, отсутствии эмоционального равновесия.

Высокие показатели субшкалы «Астенический компонент тревожности» (АСТ) свидетельствуют в пользу астении, слабости, вялости, повышенной психической истощаемости, усталости.

Высокие показатели субшкалы «Фобический компонент» (ФОБ) говорят о том, что в структуре тревожности доминируют фобии (беспокойство и страхи, обусловленные текущей жизненной ситуацией).

Высокие показатели субшкалы «Тревожная оценка перспективы» (ОП) говорят о том, что в структуре тревожности доминируют страхи, распространяющиеся не столько на текущее положение дел, сколько ориентированные в будущее, в перспективу, по принципу «как бы чего не случилось».

5-я субшкала – «Социальные реакции защиты» (СЗ) связана с основными проявлениями тревожности в сфере социальных контактов, с попытками испытуемого рассматривать социальную среду как основной источник тревожных напряжений и неуверенности в себе.

Приложение Г5. Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л.

Ханина

Название на русском языке: Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л.

Ханина

Оригинальное название: State-Trait Anxiety Inventory, – STAI (Spielberger C.D., 1964).

Источник: Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene. R.E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. // Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. – 1970. Spielberger C.D. Test Anxiety Inventory: Preliminary professional manual. – Menlo Park. – 1980. Адаптация методики Ю.Л. Ханина. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. – Ленинград. – 1976. – 18 с.

Тип (подчеркнуть):

- шкала оценки
- индекс
- вопросник
- другое (уточнить):

Назначение: Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина является шкалой самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика личности) и применяется в клинике для определения выраженности тревожных переживаний, оценки состояния в динамике и др. Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого.

Содержание (шаблон)

Инструкция

Шкала ситуативной тревожности

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет

пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
	Я спокоен	1	2	3	4
	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
	Я нахожусь в	1	2	3	4

	напряжении				
	Я внутренне скован	1	2	3	4
	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
	Я расстроен	1	2	3	4
	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
	Я встревожен	1	2	3	4
0	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
1	Я уверен в себе	1	2	3	4
2	Я нервничаю	1	2	3	4
3	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
4	Я взвинчен	1	2	3	4
5	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
6	Я доволен	1	2	3	4
7	Я озабочен	1	2	3	4
8	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
9	Мне радостно	1	2	3	4
0	Мне приятно	1	2	3	4

Инструкция

Шкала личной тревожности

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
0	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
1	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
2	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
3	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
4	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4

5	У меня бывает хандра	1	2	3	4
6	Я бываю доволен	1	2	3	4
7	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
8	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
9	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
0	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ (интерпретация):

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Уровень реактивной тревожности вычисляется по формуле:

$$TP = \sum p - \sum o + 50, \text{ где:}$$

TP – показатель реактивной тревожности;

$\sum p$ – сумма баллов по прямым вопросам (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18);

$\sum o$ – сумма баллов по обратным вопросам (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20).

Для исчисления уровня личностной тревожности применяется формула:

$$TL = \sum lp - \sum lo + 35, \text{ где:}$$

TL – показатель личностной тревожности;

$\sum lp$ – сумма баллов по прямым вопросам (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40);

$\sum lo$ – сумма баллов по обратным вопросам (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Интерпретация

до 30 баллов – низкая тревога (тревожность),

31-44 балла – умеренная;

45 и более – высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низко тревожных личностей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Приложение Г6. Шкала тревоги А. Бека

Название на русском языке: Шкала тревоги А. Бека

Оригинальное название: The Beck Anxiety Inventory – (BAI), (Beck A.T., 1961).

Источник:

Beck AT, Steer RA (1993). Beck Anxiety Inventory Manual. San Antonio: Harcourt Brace and Company. Тип (подчеркнуть):

- шкала оценки
- индекс
- вопросник
- другое (уточнить):

Назначение: Клиническая тестовая методика, предназначенная для скрининга тревоги и оценки степени её выраженности.

Шкала тревоги Бека предназначена для предварительной оценки степени выраженности тревожных расстройств у широкого круга лиц: молодых людей от 14 лет, зрелых и пожилых, контингента клиники и при скрининговых исследованиях.

Опросник состоит из 21 пункта. Каждый пункт включает один из типичных симптомов тревоги, телесных или психических. Каждый пункт должен быть оценен респондентом от 0 (симптом не беспокоил) до 3 (симптом беспокоил очень сильно).

Содержание (шаблон):

Инструкция

Данный список содержит наиболее распространенные симптомы тревоги. Пожалуйста, тщательно изучите каждый пункт. Отметьте, насколько Вас беспокоил каждый из этих симптомов в течение ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ, включая сегодняшний день, поставив крестик в соответствующей колонке справа.

СИМПТОМ	СОВСЕМ НЕ БЕСПОКОИЛ 0	СЛЕГКА. НЕ СЛИШКОМ МЕНЯ БЕСПОКОИЛ 1	УМЕРЕННО. ЭТО БЫЛО НЕПРИЯТНО, НО Я МОГ ЭТО ПЕРЕНОСИТЬ 2	ОЧЕНЬ СИЛЬНО. Я С ТРУДОМ МОГ ЭТО ВЫНОСИТЬ 3
1. Ощущение онемения или покалывания в теле				
2. Ощущение жара в теле				
3. Дрожь в ногах				
4. Неспособность расслабиться				
5. Страх, что произойдет самое плохое				
6. Головокружение или				

ощущение легкости в голове				
7. Ускоренное сердцебиение				
8. Неустойчивость				
9. Ощущение ужаса				
10. Нервозность				
11. Дрожь в руках				
12. Ощущение удушья				
13. Шаткость походки				
14. Страх утраты контроля				
15. Затрудненность дыхания				
16. Страх смерти				
17. Испуг				
18. Желудочно-кишечные расстройства				
19. Обмороки				
20. Приливы крови к лицу				
21. Усиление потоотделения (не связанное с жарой)				

Ключ (интерпретация)

Подсчёт производится простым суммированием баллов по всем пунктам шкалы ВАІ.

Значения от 0 до 9 баллов свидетельствует об отсутствии тревоги.

Значения от 10 до 21 балла свидетельствует о незначительном уровне тревоги.

Значения от 22 до 35 баллов соответствуют средней выраженности тревоги.

Значения от 36 до 63 баллов свидетельствуют об очень высокой тревоге.

Приложение Г7. Шкала самооценки тревоги Д. Шихана

Название на русском языке: Шкала самооценки тревоги Д. Шихана

Оригинальное название: Sheehan Patient-Rated Anxiety Scale – (SPRAS), (David V. Sheehan, 1983).

Источник: Sheehan D.V., Sheehan Kr. // Int. J. Psychiat. Med, – 1983. – N 12. – P. 243-266.

Тип (подчеркнуть):

- шкала оценки
- индекс
- вопросник
- другое (уточнить):

Назначение: Шкала самооценки тревоги Д. Шихана предназначена для скрининговой диагностики и самодиагностики расстройств тревожного спектра у взрослых лиц.

Шкала создана на основании выборки симптомов тревожных расстройств и панических атак и включает в себя наиболее распространённые проявления этих расстройств, в том числе соматические и вегетативные проявления тревоги. Каждый пункт оценивается по шкале Ликкена от 0 до 4 баллов.

Содержание (шаблон):

Инструкция.

Определите, насколько Вас беспокоили в течение последней недели указанные ниже симптомы. Отметьте номер Вашего ответа на бланке ответов.

В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ (7 ДНЕЙ), НАСКОЛЬКО ВАС БЕСПОКОИЛИ СЛЕДУЮЩИЕ ЖАЛОБЫ	НИСКОЛЬКО 0	НЕМНОГО 1	УМЕРЕННО 2	СИЛЬНО 3	КРАЙНЕ СИЛЬНО 4
1. Затруднение на вдохе, нехватка воздуха или учащённое дыхание					
2. Ощущение удушья или комка в горле					
3. Сердце скачет, колотится, готово выскочить из груди					
4. Загрудинная боль, неприятное чувство сдавления в груди					
5. Профузная потливость (пот градом)					
6. Слабость, приступы					

дурноты, головокружения					
7. «Ватные», «не свои» ноги					
8. Ощущение неустойчивости или потери равновесия					
9. Тошнота или неприятные ощущения в животе					
10. Ощущение того, что всё окружающее становится странным, нереальным, туманным или отстранённым					
11. Ощущение, что всё плывёт, «нахожусь вне тела»					
12. Покалывание или онемение в разных частях тела					
13. Приливы жара или озноба					
14. Дрожь (тремор)					
15. Страх смерти или того, что сейчас может произойти что-то ужасное					
16. Страх сойти с ума или потери самообладания					
17. Внезапные приступы тревоги, сопровождающиеся тремя или более из вышеперечисленных признаков, возникающие непосредственно перед и при попадании в ситуацию, которая, по Вашему опыту, может вызвать приступ					
18. Внезапные неожиданные приступы тревоги, сопровождающиеся тремя или более из выше перечисленных признаков, возникающие по незначительным поводам или без повода (т.е., когда Вы НЕ находитесь в ситуации, которая, по Вашему опыту, может вызвать приступ)					
19. Внезапные неожиданные приступы, сопровождающиеся только одним или двумя из вышеперечисленных признаков, возникающие по незначительным поводам или без повода (т.е., когда Вы НЕ находитесь в ситуации, которая, по Вашему опыту, может вызвать приступ)					
20. Периоды тревоги, нарастающей по мере того, как Вы готовитесь сделать что-то, что, по Вашему					

опыту, может вызвать тревогу, причём более сильную, чем ту, что в таких случаях испытывает большинство людей					
21. Избегание пугающих вас ситуаций					
22. Состояние зависимости от других людей					
23. Напряжённость и неспособность расслабиться					
24. Тревога, «нервозность», беспокойство					
25. Приступы повышенной чувствительности к звуку, свету и прикосновению					
26. Приступы поноса					
27. Чрезмерное беспокойство о собственном здоровье					
28. Ощущение усталости, слабости и повышенной истощаемости					
29. Головные боли или боли в шее					
30. Трудности засыпания					
31. Просыпания среди ночи или беспокойный сон					
32. Неожиданные периоды депрессии, возникающие по незначительным поводам или без повода					
33. Перепады настроения и эмоций, которые в основном зависят от того, что происходит вокруг Вас					
34. Повторяющиеся и неотступные представления, мысли, импульсы или образы, которые Вам кажутся тягостными, противными, бессмысленными или отталкивающими					
35. Повторение одного и того же действия как ритуала, например, повторные перепроверки, перемывание и пересчёт при отсутствии в этом необходимости					

Ключ (интерпретация):

Общий балл по шкале равен сумме баллов всех пунктов. Таким образом, общий балл может находиться в диапазоне от 0 до 140.

0-29 – отсутствие клинически выраженной тревоги,

30-79 – клинически выраженная тревога,

80 и выше – тяжелое тревожное расстройство, паническое расстройство.

По данным клинических исследований, показатели по шкале самооценки тревоги Д. Шихана при паническом расстройстве и агорафобии (при невротических расстройствах) соответствуют числовому диапазону от 37 до 77 баллов.