УДК: 159.942:615.851

Ортикова Наргиза Хайруллаевна – Ph.D., доцент
Муродов Суннатиллохон Кувондикович – клинический ординатор
Самаркандский государственный медицинский университет (Самарканд, Узбекистан)

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ В РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

***Резюме**: Арт-терапия является современным и эффективным методом коррекции психоэмоциональных состояний, основанным на использовании художественных материалов и творческой деятельности. В условиях возрастающей стрессогенности современной жизни, усугубленной глобальными факторами, такими как пандемия, арт-терапия приобретает особое значение для уязвимых групп населения, в частности детей и подростков, подверженных хроническому школьному стрессу. Школьный стресс, если он не скорректирован, может привести к дезадаптации, снижению самореализации, а в крайних случаях – к социально опасным формам поведения, включая агрессию и буллинг.*

Данный обзорный материал рассматривает арт-терапию как инструмент мобилизации ресурсов, позволяющий индивиду осознать и компенсировать негативные переживания средствами искусства. В процессе творческой деятельности (изотерапия, драматерапия) создаются благоприятные условия для выражения сложных эмоций и чувств, а также для формирования адекватной системы психологической защиты.

В стоматологии арт-терапия применяется для снижения уровня стресса и тревожности у пациентов, связанных с посещением врача, а также для облегчения дискомфорта после процедур. Создание рисунков или других художественных работ перед или во время лечения помогает пациентам отвлечься от беспокойства и улучшить коммуникацию со стоматологом, что в итоге повышает эффективность и качество лечения. Психоаналитический подход в арт-терапии позволяет человеку осознать свои проблемы через продукты собственного творчества, что является необходимым и достаточным условием для их преодоления. Ввиду отсутствия противопоказаний, арт-терапия представляет собой ценный и доступный инструмент для повышения психологического благополучия и успеха лечебных манипуляций.

***Ключевые слова:** Арт-терапия, Психоэмоциональный стресс , Школьный стресс, Школьный стресс, Стоматологическая тревожность,Изотерапия, Коррекция эмоций, Коммуникация врач-пациент*

Ortikova Nargiza Khayrullayevna – Ph.D., associate professor
Murodov Sunnatilloxon Kuvondikovich – clinical resident
Samarkand State Medical University (Samarkand, Uzbekistan)

THE THERAPEUTIC POTENTIAL IN WORKING WITH EMOTIONAL STATES

***Resume**: Art therapy is a modern and effective method for the correction of psychoemotional states, based on the use of artistic materials and creative activity. In the context of the increasing stressfulness of modern life, exacerbated by global factors such as the pandemic, art therapy acquires particular importance for vulnerable populations, especially children and adolescents who are exposed to chronic school stress. If uncorrected, school stress can lead to maladaptation, reduced self-actualization, and in extreme cases, socially dangerous behaviors, including aggression and bullying.*

This review material examines art therapy as a tool for resource mobilization, allowing the individual to become aware of and compensate for negative experiences through the means of art. The creative process (isotherapy, dramatherapy) creates favorable conditions for expressing complex emotions and feelings, as well as for forming an adequate system of psychological defense.

In dentistry, art therapy is applied to reduce the level of stress and anxiety in patients associated with visiting the doctor, and also to alleviate discomfort after procedures. Creating drawings or other artistic works before or during treatment helps patients to distract themselves from anxiety and improve communication with the dentist, which ultimately increases the effectiveness and quality of treatment. The psychoanalytic approach in art therapy allows an individual to become aware of their problems through the products of their own creativity, which is considered a necessary and sufficient condition for overcoming them. Due to the absence of contraindications, art therapy represents a valuable and accessible tool for enhancing psychological well-being and the success of therapeutic procedures.

***Keywords**:Art Therapy, Psychoemotional Stress, School Stress, Dental Anxiety, Isotherapy (Art-making Therapy), Emotional Correction, Doctor-Patient Communication*

Ортикова Наргиза Хайруллаевна – т.ф.н., доцент
Муродов Сунаттиллохон Қувондикович – клиник ординатор
Самарқанд давлат тиббиёт университети (Самарқанд, Ўзбекистон)

ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТЛАР БИЛАН ИШЛАШДАГИ ТЕРАПЕВТИК САЛОҲИЯТ

Резюме: *Арт-терапия бадиий материаллар ва ижодий фаолиятдан фойдаланишга асосланган психоэмоционал ҳолатларни коррекция қилишнинг замонавий ва самарали усули ҳисобланади. Замонавий ҳаётнинг тобора ортиб бораётган стресс ҳолати, пандемия каби глобал омиллар билан кучайиши шароитида, арт-терапия, айниқса, сурункали мактаб стрессига дучор бўлган болалар ва ўсмирлар каби заиф аҳоли гуруҳлари учун алоҳида аҳамият касб этади. Мактаб стресси, агар у тўғрилалмаса, дезадаптацияга, ўзини англашни пасайишига, ҳаттоки ўта оғир ҳолларда агрессия ва буллинг каби ижтимоий хавфли хулқ-атворга олиб келиши мумкин.*

Ушбу шарҳ материали арт-терапияни индивидга салбий кечинмаларни санъат воситалари орқали англаш ва компенсация қилиш имконини берувчи ресурсларни сафарбар этиш воситаси сифатида кўриб чиқади. Ижодий фаолият жараёнида (изотерапия, драматерапия) мураккаб ҳис-туйғуларни ифодалаш, шунингдек, адекват психологик ҳимоя тизимини шакллантириш учун қулай шароитлар яратилади.

Стоматологияда арт-терапия беморларнинг шифокор қабули билан боғлиқ стресс ва хавотир даражасини пасайтириш, шунингдек, муолажалардан кейинги ноқулайликни енгиллаштириш учун қўлланилади. Даволашдан олдин ёки даволаш пайтида расмлар ёки бошқа бадиий ишларни яратиш беморларга хавотирдан чалғишга ва стоматолог билан мулоқотни яхшилашга ёрдам беради, бу эса якунда даволаш самарадорлиги ва сифатини оширади. Арт-терапиядаги психоаналитик ёндашув инсонга ўз ижоди маҳсулотлари орқали муаммоларини англаш имконини беради, бу эса уларни енгиш учун зарур ва етарли шарт ҳисобланади. Қарши кўрсатмаларнинг йўқлиги сабабли, арт-терапия психологик фаровонликни ва даволаш муолажалари муваффақиятини ошириш учун қимматли ва қулай воситадир.

Калит сўзлар*:Арт-терапия, Психоэмоционал стресс, Мактаб стресси, Стоматологик хавотир, Изотерапия, Эмоцияларни коррекция қилиш, Шифокор-бемор мулоқоти*

В последние годы арт терапия стала все более популярным методом лечения и реабилитации в различных областях медицины, включая стоматологию. Арт терапия представляет собой специальный вид терапии, основанный на использовании художественных материалов и методов для достижения психологического и физического благополучия пациента. В стоматологии арт терапия может быть использована для уменьшения стресса и тревожности у пациентов, связанных с посещением стоматолога, а также для помощи в реабилитации после проведения различных процедур.

Один из способов использования арт-терапии в стоматологии — это создание рисунков или других художественных работ перед или во время посещения стоматолога. Это может помочь пациентам сосредоточиться на творческом процессе и отвлечься от беспокойств перед процедурой. Исследования показывают, что арт терапия может значительно улучшить психологическое состояние пациентов перед посещением стоматолога и помочь им справиться с болями и дискомфортом после проведения процедур. Кроме того, арт - терапия способствует улучшению коммуникации между стоматологом и пациентом, что повышает эффективность лечения. Динамичное развитие современной цивилизации имеет и свои негативные стороны. Одна из них – возрастающая стрессогенность нашей жизни.

Продолжающаяся пандемия тоже внесла свой вклад в повышение уровня стресса у всех категорий населения. Но есть категория людей, особенно уязвимых для стресса и его негативных последствий – это дети, подростки и молодые люди. Для них стресс представляет особую опасность в связи с тем, что у них нет знаний и опыта для совладения со стрессом и ещё не развиты в достаточной мере механизмы психологической защиты. Известно, что наибольшую опасность представляет не столько сильный, сколько продолжительный, хронический стресс. С этим связана опасность хронического школьного стресса для обучающихся, значение ее своевременной профилактики и эффективной коррекции последствий.

Школьный стресс может порождать у детей дезадаптационные состояния, выражающиеся в пассивности, неуверенности в себе, чувстве собственной неадекватности. Он может привести к депрессии, отчуждению, негативизму по отношению к другим людям и обществу в целом, компенсаторной агрессии, которая в крайних случаях может лежать в основе таких социально опасных явлений как буллинг, шутинг, подверженность экстремистской идеологии. Компенсаторная агрессия может быть легко перенаправлена на другие национальные и религиозные группы, порождая экстремизм и терроризм. Конечно, это крайние случаи. А в большинстве случаев, школьный стресс и связанная с ней дезадаптация мешают полноценному раскрытию

творческого потенциала и самореализации личности. Это может привести в дальнейшем к школьной дезадаптации, которая на годы блокирует мотивацию и деятельность, развитие возможностей школьника.

Результаты и обсуждения.

Стресс – это эмоциональное состояние, возникающее в ответ на любое требование к организму и выражающееся в мобилизации ресурсов для соответствия этому требованию. Соответственно, школьный стресс порождается требованиями, предъявляемыми к обучаемому процессом школьного образования. Школьный стресс как сложные ситуации, возникающие в системе образования, в которых ученик не обладает достаточными ресурсами для их решения, и которые могут угрожать его психической и физической безопасности. В тех случаях, когда он принимает хронический характер, школьный стресс приводит к перерасходу ресурсов и истощению ребенка. Психоэмоциональный стресс представляет собой вид эмоционального состояния, который характеризуется повышенной физиологической и психической активностью, а одной из главных его характеристик является крайняя неустойчивость. В неблагоприятных условиях стресс может трансформироваться в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, а главное – быстрое истощение энергетических ресурсов организма.

Как показывает опыт работы, арт терапия может значительно улучшить психологическое состояние пациентов перед посещением стоматолога и помочь им справиться с болями и дискомфортом после проведения процедур. Кроме того, арт терапия способствует улучшению коммуникации между врачом и пациентом, что повышает эффективность лечения. Одним из эффективных средств борьбы с эмоциональным стрессом у детей, являются регулярные занятия изобразительным искусством. Занятия изобразительным искусством, драматерапией, как пассивные (созерцание, переживание феноменов искусства), так и активные (создание художественных произведений), являются не только средством эстетического воздействия, но и помогают индивиду выстроить адекватную систему психологической защиты.

Художественная деятельность предоставляет возможность каждому почувствовать себя творцом, научиться компенсировать негативные переживания средствами искусства, моделировать коммуникативный процесс как в общении с собственными произведениями, так и во взаимодействии с окружающими людьми в процессе коллективной творческой деятельности. В процессе изобразительной деятельности создаются также благоприятные условия для развития эмоционально положительного восприятия искусства, что, в свою очередь, способствует формированию положительного эстетического отношения к действительности. Суть психоаналитического подхода в арт-терапии состоит в предоставлении возможности человеку осознать свои проблемы через продукты собственного творчества. Это считается не только необходимым, но и достаточным для их преодоления.

Психоаналитический подход не предполагает владения практическими навыками художественной экспрессии. Из этого следует, что индивид способен сознательно и активно воспринимать себя и других, изменять что-то в себе, а не только быть рабом обстоятельств, то есть что-то изменять в окружающей его действительности, а не просто приспосабливаться к ней. Очевидно, что арт-терапия конструирует внутренний мир переживаний, безопасных рисков, разрешимых проблем, предлагая сначала рисовать картины, делать гравюры, инсталляции, театральные постановки и фотографии или лепить из глины, а затем проецировать продукты своего творчества на повседневную жизнь.

Работая со средствами художественной экспрессии, в том числе цветом, познавая их природу и способ применения, человек в процессе творческой деятельности находит решения накопившихся проблем, обретает способность самостоятельно конструировать собственную жизнь. В нашей стране арт-терапевтическая работа с подростками группы риска, инвалидами и т. д. началась сравнительно недавно, около 12-14 лет назад. Разрабатываются программы, в рамках которых предлагаются различные проекты. Для проведения арт-терапевтической работы специалисты нуждаются в более глубоких знаниях и навыках в различных видах художественной деятельности. Нами была разработана программа арт-терапии для коррекционной работы со стрессом и его негативными эмоциональными последствиями. Арт-терапия – лечение искусством или творчеством всегда считалась одним из наиболее эффективных методов коррекции психоэмоциональных состояний. Ведь потребность человека выразить свои эмоции, чувства и настроение – это один из источников творчества. Рисование, как и любая творческая деятельность, снимает психоэмоциональное напряжение.

Арт-терапия - это направление психотерапии, которое подразумевает создание и анализ творческих произведений. Методы арт-терапии, например, рисуночная терапия, направленная на осознание, переживание и изживание негативных эмоций, и формирование позитивной установки с помощью изобразительных средств, является ещё одним методом овладения собствен-

ными психическими состояниями. Наиболее распространённой арт-терапевтической практикой является изотерапия как вид арт-терапии, основанный на рисунке, изобразительной деятельности по его созданию. Рисуя, человек даёт выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных, поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов.

Рисование является средством снятия напряжения за счёт возврата к примитивным формам функционирования и удовлетворения бессознательных желаний. Произведение способствует вытеснению, прорыву содержания комплексов в сознание и переживание сопутствующих им отрицательных эмоций. Это особенно важно для тех, кто не может «выговориться», выразить свои фантазии в творчестве легче, чем рассказать о них. Подобные методы способствуют проекции своего внутреннего «Я» для выражения мыслей, чувств. Терапия искусством помогает ребёнку демонстрировать нестандартное мышление, свои переживания, скрытые проблемы, эмоциональный фон. Подобные терапии позволяют ему находиться с собой наедине, таким образом, помогая обретать внутреннюю гармонию. И его применяют в работе даже с очень маленькими детьми. Этот метод помогает справиться со страхами, тревожностью, многими психосоматическими проявлениями. И, в конце концов, творчество позволяет получить удовольствие от самовыражения. Кроме того, то, что ты сам создал, то что-то, что помогает повысить самооценку

Сам процесс рисования учит ребенка концентрироваться на своих ощущениях и чувствах, осознавать свои эмоции, и выразить их; причем в адекватной форме выразить негативные эмоции. Арт-терапия расширяет их возможности самовыражения и коммуникации с взрослым по поводу своих переживании. Для проведения арт-терапии существует много разных подходов: отождествление себя с тем, что рисуешь; рисование без замысла, следуя за рукой, рисование того, что она захочет; «коллективное рисование»: метод, особенно эффективный на начальных этапах обучения, так как способствует сплочению коллектива и установлению между ними доверительных отношении. Очень важно отметить, что данная методика не имеет противопоказаний и ограничений. Арт-терапия любому человеку дает возможность выразить свой внутренний мир через творчество.

Заключение.

Учитывая важность этой проблемы, и опасность ее последствий, владение методами профилактики и снижения школьной тревожности должно быть одним из требований к подготовке будущих кадров образования. Арт- терапия представляет собой эффективный метод снижения стресса и тревоги у пациентов стоматологических клиник. Она помогает улучшить коммуникацию между стоматологом и пациентом, а также создать более приятную атмосферу во время лечения. Использование арт- терапии в стоматологии может значительно улучшить качество обслуживания и удовлетворение пациентов. Развитие данного направления в стоматологии может привести к снижению стресса у пациентов и повышению успеха лечебных манипуляций. Осознание своих эмоций, совладение с ними часто становится проблемой для многих. Арт-терапия позволяет использовать творчество для осознания, проживания и выражения своих эмоций и чувств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ортикова Н. Х., Ризаев Ж. А. Стоматологическая тревожность у детей перед посещением стоматолога. Тезис VI Международный конгресс стоматологов «Актуальные проблемы стоматологии и челюстно- лицевой хирургии»16 мая 2023г, стр 289-291

2. Ortikova Nargiza Khairullaevna, dental anxiety as a special place in scientific knowledge, Multidisciplinary Scientific Journal, Volume 1, Issue 29, October, 2023, pag: 104-112

3. Ortikova Nargiza Khairullaevna Features Of Children's Fear At A Dental Appointment, American Journal of Interdisciplinary Research and Development, Volume 25, February, 2024, pag: 77-82

4. Ортикова Н. Тенденция эффективности профилактических мероприятий путем коррекции психологического стресса у детей на стоматологическом приёме //Общество и инновации. 2022. Т. 3. №. 6. С. 181-189.

5. Ортикова Н. Х., Ризаев Ж. А., Мелибаев Б. А. Психологические аспекты построения стоматологического приема пациентов детского возраста //Editor coordinator. 2021. С. 554.

6. Ortikova Nargiza Xayrullayevna. The relationship of dental anxiety with demographic indicators. European International Journal Of Multidisciplinary Research And Management Studies, January, 2024, Pag: 331-337

7. Ortikova Nargiza Xayrullaevna Comparison of Dental and Bone Devices with Instantaneous Expansion of the Upper Jaw in Young People. American Journal of Bioscience and Clinical Integrity, Октябрь, Vol:1, N:10 (2024), 25-29 бетлар

8. Nargiza Ortikova Influence of psycho-emotional stress on children on the state of health of the oral cavity, Жамият ва инновациялар, 07 (2023), pag:328-333

9. Axatov Alijon Jamshidovich, Ortikova Nargiza Khairullayevna emotional and behavioral reactions are a manifestation of protection in children when visiting a dentist, Modern education and development, Часть–3 ноябрь 2024,выпуск №14, стр 131-140

10. Ahsan, R., Ma, C., Liu, C., & Feng, Z. (2022). Advances in salivary biomarkers for the diagnosis of oral cancer: a systematic review. *International Journal of Molecular Sciences*, *23*(14), 7806.

11. Aps, J. K., & Martens, L. C. (2019). Review: The physiology of saliva and transfer of drugs into saliva in the human body. *Clinical Oral Investigations*, *23*(1), 1–11.

12. Барер, Г. М., Зорян, В. Е., & Кузьмина, Е. М. (2010). *Заболевания слизистой оболочки полости рта* (G. M. Barer, V. E. Zoryan, & E. M. Kuzmina, *Zabolevaniya slizistoi obolochki polosti rta* [Diseases of the oral mucosa]). ГЭОТАР-Медиа.

13. Burlage, F. R., Roodenburg, J. L. N., & de Vries, E. G. E. (2021). Salivary gland hypofunction and xerostomia in the context of environmental dehydration. *Oral Diseases*, *27*(5), 1152–1160.

14. Castagnola, M., Picciotti, P. M., Messana, I., & Inzitari, R. (2012). The human salivary proteome: a diagnostic pathway in clinical medicine. *Clinical Chemistry and Laboratory Medicine (CCLM)*, *50*(6), 1085–1094

15. Dawes, C., & Wong, D. T. (2019). Salivary diagnostics: Recent advances and future perspectives. *Journal of Dental Research*, *98*(12), 1307–1311.

16. Henson, B. S., & Wong, D. T. (2021). Saliva: a liquid biopsy for oral cancer. *Oral Diseases*, *27*(5), 996–1004.

17. Hu, S., Loo, J. A., & Wong, D. T. (2014). Human saliva proteome analysis and disease biomarker discovery. *Expert Review of Proteomics*, *11*(4), 481–491.

18. Javaid, M. A., Ahmed, A. S., Durand, R., & Tran, S. D. (2016). Saliva as a diagnostic tool for oral and systemic diseases. *International Journal of Molecular Sciences*, *17*(12), 2034

19. Kaur, R., & Singh, J. (2018). Salivary biomarkers: an emerging diagnostic tool in periodontal diseases. *Journal of Oral Biology and Craniofacial Research*, *8*(3), 209–216.

20. Malik, J., Kumar, A., & Gupta, K. (2020). Salivary biomarkers: a frontier in personalized medicine and diagnostics. *Journal of Oral Medicine and Oral Surgery*, *26*(1), 1–9.

21. Miller, C. S., Foley, J. D., Bailey, A. L., Campell, C. L., Humphries, R. L., Christodoulides, N., & McDevitt, V. T. (2010). Current developments in salivary diagnostics. *Clinical Chemistry*, *56*(5), 596–606.

22. Орехова, Л. Ю., & Кудрявцева, Т. В. (2005). *Стоматология профилактическая* (L. Yu. Orekhova & T. V. Kudryavtseva, *Stomatologiya profilakticheskaya* [Preventive dentistry]). ГОУ ВУНМЦ.

23. Paqué, P., Gholami, M., Al-Zain, A., & Vach, K. (2022). Salivary biomarkers as key to monitor personalized oral health workflows. *Journal of Personalized Medicine*, *12*(4), 577.

24. Preethi, P. P., Anand, N., & Nandakumar, K. (2018). Role of salivary biomarkers in diagnosis and monitoring of dental caries activity: A review. *Journal of Oral Biology and Craniofacial Research*, *8*(2), 127–134.

25. Rantonen, P. J., & Meurman, J. H. (2017). Saliva in diagnosis of dental caries and periodontal disease. *Periodontology 2000*, *75*(1), 164–173.

26. Reid, B. M., & Kunkel, B. R. (2018). Salivary components in health and disease: a review. *Journal of Oral Pathology & Medicine*, *47*(5), 453–462.

27. Salehi, E., Ramezani, N., & Abdoli, M. (2020). Potential salivary biomarkers for periodontal diseases: a systematic review. *Journal of Periodontal Research*, *55*(2), 273–288.

28. Siqueira, W. L., & Dawes, C. (2011). The salivary proteome and its relationship to health and disease. *Oral Diseases*, *17*(Suppl. 1), 1–9.

29. Sjögren, P., Lingström, P., & Preshaw, P. M. (2021). Diabetes and periodontal disease—the emerging role of saliva as a diagnostic tool. *Clinical Oral Investigations*, *25*(5), 2697–2707.

30. Srivastava, S., & Singh, R. (2021). Salivaomics: a personalized and non-invasive approach for precision dentistry. *Journal of Clinical and Experimental Dentistry*, *13*(2), e178–e184.

31. Trakada, G., Emmanouil, A. K., Vlachos, N. I., & Papanikolaou, G. S. (2019). Salivary cytokines as biomarkers in the diagnosis of periodontitis and peri-implantitis. *Journal of Periodontal Research*, *54*(3), 203–216.

32. Tymkiw, K. D., & Giannobile, W. V. (2017). Personalized periodontal medicine: genetics and the host response. *Periodontology 2000*, *73*(1), 18–28.