

7. Когда тревога мешает жить, курс снижения стресса на основе осознанности не уступает по эффективности распространённому препарату против тревоги

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

немного денег

каждый день

много силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей с диагностированным тревожным расстройством после 8 недель курса снижения стресса на основе осознанности симптомы уменьшаются почти так же, как при приёме эсциталопрама — препарата против тревоги. Почти у восьми из десяти принимавших лекарство были нежелательные реакции, некоторые из-за этого вышли из исследования. Среди посещавших курс такие реакции были примерно у 15%, никто не вышел из исследования. Это должен быть стандартизированный 8-недельный курс, а не любое приложение для медитации.

Затраты

За курс придётся немного заплатить. Курс длится 8 недель, занятия проходят раз в неделю, а дома нужно практиковаться каждый день. Сложность в том, чтобы заниматься ежедневно все 8 недель подряд.

Выгода

Исследование провели в 3 городских академических медицинских центрах США. Целью было проверить, не хуже ли занятия, чем приём лекарства (рандомизированное контролируемое исследование не меньшей эффективности). 276 взрослых с диагностированным тревожным расстройством случайным образом разделили поровну на две группы в соотношении 1:1. Одна группа проходила 8-недельный курс снижения стресса на основе осознанности. Другая принимала эсциталопрам (гибкая дозировка от 10 до 20 mg). 208 человек прошли

исследование до конца. К концу исследования тяжесть тревоги по оценке врачей (шкала общего клинического впечатления — тяжесть) снизилась на 1.35 в группе осознанности и на 1.43 в группе лекарства. Разница между группами составила -0.07 (95% CI от -0.38 до 0.23 , то есть реальная разница примерно находится в этом диапазоне; $P=0.65$, то есть эту небольшую разницу нельзя отличить от отсутствия разницы). Нижняя граница этого диапазона не пересекла заранее установленную черту «не считается хуже» (граница не меньшей эффективности -0.495). Разница в побочных эффектах была большой: в группе лекарства у 78.6% хотя бы раз возникла нежелательная реакция, связанная с исследованием, 10 человек из-за этого вышли из исследования. В группе осознанности — у 15.4%, никто из-за этого не вышел из исследования

Примечания

В исследовании использовали стандартизированный 8-недельный курс снижения стресса на основе осознанности (MBSR), любое приложение для медитации нельзя к нему приравнивать. Он подходит людям, чьё состояние уже соответствует диагностическим критериям тревожного расстройства. Если нужно обратиться к врачу, это по-прежнему нужно сделать. Если вы всё время откладываете лечение из-за опасений по поводу побочных эффектов лекарств, это вариант с сопоставимой силой доказательств

Источники

Источники исходной версии

1. Hoge EA, Bui E, Mete M, Dutton MA, Baker AW, Simon NM (2023). Mindfulness-based stress reduction vs escitalopram for the treatment of adults with anxiety disorders: a randomized clinical trial. JAMA Psychiatry, 80(1), 13-21. doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.3679