Школьная Научно - практическая конференция учащихся

СЕКЦИЯ «Медицина»

ТЕМА: «Это странное слово «плацебо»

Автор: Сафарян Виктория,

учащаяся 11 «В» класса

ГБОУ СОШ №5 ОЦ «Лидер» г.о. Кинель.

Научный руководитель:

Куприянова Светлана Геннадьевна, учитель биологии.

г. Кинель

г.

**Содержание**

Введение

. Основная часть

.1 Понятие плацебо

.2 История появления понятия плацебо

.3 Механизм эффекта

.4 Виды плацебо

.5 Характеристика плацебо

.6 На кого действует плацебо

.7 Использование плацебо

.7.1 Плацебо в фармакотерапии

.7.2 Плацебо в клинических исследованиях

.7.3 Плацебо в психотерапии и психиатрической клинике

.7.4 Плацебо в нейрофизиологии

.8 Как часто врачи используют эффект плацебо

.9 К чему может привести использование плацебо в практической медицине

.10 Безопасно ли применение плацебо

.11 Интересные факты

.12 Исследование «Выявление уровня знаний учащихся по теме плацебо»

.13 Результаты исследования

Заключение

Список литературы

**Введение**

"Частота, с которой применяется плацебо,

прямо пропорциональна сумме умственных

способностей врача и пациента"

Ричард Платт

**Проблема:** В течение последних 50 лет эффект плацебо остается неразгаданным феноменом медицинской науки. Этот эффект игнорировался, как непонятный неспецифический шум, мешающий нашему объективному пониманию терапевтических процессов. Эффект плацебо, как приветствуется, так и отвергается. Не смотря на то, что плацебо-препараты чаще всего подвергаются испытанию в рандомизированных контролируемых испытаниях, они остаются наименее изученными из всех методов лечении. В медицинской науке на плацебо-эффект чаще всего ссылаются как на метод лечения, тем не менее известно, что ему практически невозможно дать точное определение.

**Актуальность:** В последние годы возобновился большой интерес к плацебо-эффекту. Основными причинами этого интереса являются: активное использование методов нейровизуализации, улучшение клинической картины в группах «плацебо», участвующих в испытаниях эффективности антидепрессантов, а также возрастающий интерес общественности и исследователей к альтернативной медицине.

**Цель работы:** Всесторонне изучить вопросы эффекта плацебо и его влияние на человека.

**Задачи:**

1. Изучить литературу и информацию в Интернет об эффекте плацебо.

2. Изучить механизм и виды плацебо.

. Изучить применение эффекта плацебо в жизни людей.

. Узнать на кого действует плацебо - эффект.

. Провести анкетирование среди учащихся для выявления уровня их знания по теме эффекта плацебо.

. Выпустить буклет с информацией об эффекте плацебо.

**Объект исследования:** эффект плацебо.

**Предмет исследования:** выявление уровня знания учащихся старших классов по теме исследования.

**В процессе работы нами использовались следующие методы:**

1. теоретические: изучение и анализ литературных материалов и ресурсов Интернет по теме работы;

. эмпирические: проведение бесед, анкетирования, интервьюирования,

. математическая обработка количественных результатов и др.

**Практическая значимость работы** заключается в том, что ее материалы можно использовать на уроках биологии и психологии, для развития кругозора учащихся.

**. Основная часть**

**.1 Понятие плацебо**

**Плацебо** - это фальшивое лекарство, вещество без явных лечебных свойств, которое дают под видом настоящего. Используется, когда реальная причина болезни не медицинская, а психологическая (например, гастрит, вызванный длительной депрессией <http://lurkmore.ru/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B0>). Используется в качестве лекарственного средства <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5\_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0>, лечебный эффект которого связан с верой самого пациента <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82> в действенность препарата. Иногда капсулу или таблетку с плацебо называют пустышкой. В качестве вещества для плацебо часто используют лактозу <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B7%D0%B0>.

**Эффект плацебо** - явление улучшения здоровья человека благодаря тому, что он верит в эффективность некоторого воздействия, в действительности нейтрального. Кроме приёма препарата таким воздействием может быть, например, выполнение некоторых процедур или упражнений, прямой эффект которых не наблюдается. Степень проявления эффекта плацебо зависит от внушаемости человека и внешних обстоятельств «лечения» - например, от внешнего вида плацебо, его цены и общей сложности получения лекарства, степени доверия врачу, авторитета клиники.

**1.2 История появления понятия плацебо**

В XVIII веке слово вошло в медицинский лексикон и стало означать «фальшивое лекарство». В 1785-м году было определенно как «банальный метод или лекарство», а в 1811 было дано определение «любое лекарство, подобранное для удовлетворения больного, нежели для его пользы». Иногда наблюдалось ухудшение состояния пациента, но «лечение» нельзя было назвать безрезультатным. Плацебо было распространено в медицине до 20-го века и воспринималось, как необходимая ложь.

**.3 Механизм эффекта**

Эффект плацебо основан на лечебном внушении, поскольку 95% населения полагают, что снять боль - значит вылечиться от самой болезни. Это внушение не требует каких-либо специальных навыков, так как критичность сознания («не верю») преодолевается путём привязки внушаемой информации к фактическому объекту. Как правило, таким объектом является таблетка или инъекция, без какого-либо реального воздействия на организм. Пациенту сообщают, что данный препарат обладает определённым действием на организм, и, несмотря на неэффективность препарата, ожидаемое действие проявляется в той или иной мере. Физиологически это связано с тем, что, в результате внушения, мозг пациента начинает выработку соответствующих этому действию веществ, в частности - эндорфинов <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%B8%D0%BD%D1%8B>, которые, по сути, частично заменяют действие препарата. Второй фактор, обеспечивающий эффективность плацебо - повышение общего иммунитета <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82\_%28%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29>, «защитных сил» человека.

В целом плацебо-эффект имеет прямую зависимость от времени наблюдения. Так, если при использовании плацебо уменьшение выраженности боли в течение первых 2 часов наступало у 35-40% пациентов, то лишь у 5% пациентов боль отсутствовала в течение 24 часов.

Положительный плацебо-эффект в лечении острой и хронической боли варьируется: от 7% - в устранении мигрени в течение первых 2 часов, до 49% - у пациентов с диабетической нейропатией, после 8 недель лечения.

Степень проявления эффекта плацебо зависит от уровня внушаемости человека и физиологической возможности образования необходимых химических соединений.

**.4 Виды плацебо**

 Пассивное плацебо - обычная пустышка, на организм не действует вообще. Например: лактоза, солевые таблетки, гомеопатические сахарные шарики.

 Активное плацебо - содержит какое-нибудь полезное вещество.

Например: аскорбинка. Хотя в наше просвещённое время аскорбинку употребляют при всякой простуде просто на всякий случай, но этот банальный витамин «С» при цинге может и жизнь спасти.

**1.5 Характеристика плацебо**

1. Форма выпуска имеет значение: красивая капсула эффективнее таблетки, а инъекция эффективнее капсулы.

. Размер имеет значение: большая таблетка плацебо эффективнее, чем маленькая таблетка.

. Дозировка имеет значение: две таблетки плацебо эффективнее, чем одна таблетка.

. Схема приема имеет значение: две таблетки за раз эффективнее, чем два раза в день по одной таблетке.

. Цвет имеет значение: голубые плацебо эффективны как успокоительное, желтые эффективны, как антидепрессант.

. Бренд, название и упаковка имеет значение.

**1.6 На кого действует плацебо?**

плацебо психотерапия клинический

Ирвинг Кирш, профессор Гарвардской медицинской школы, отмечает, что лучше всего плацебо действует на пациентов с расстройствами психики. При лечении депрессии «пустышки» оказывают практически такой же эффект, что и антидепрессанты последнего поколения. «Пустышки» также могут влиять на вегетативную нервную систему, которая контролирует бессознательные функции - сердцебиение, артериальное давление, пищеварение и так далее. Так же при помощи плацебо можно избавиться и от боли. Вера пациентов в то, что лекарство обязательно поможет, имеет решающее значение. Например, если сказать человеку, что вы дадите ему морфий, а не аспирин, это подействует сильнее. При этом чем больше хороших слов врач скажет о том лекарстве, которые пациенту предстоит принять, тем сильнее будет положительный эффект.

Несмотря на всю силу плацебо, многие врачи стараются избегать выписывания таких препаратов - они расценивают это как обман пациентов. Практики альтернативной медицины часто добиваются исцеления своих пациентов как раз за счет эффекта плацебо, заключает Эдзард Эрнст. Продолжительные консультации, которых не дождешься от «традиционных» врачей, постоянно страдающих от нехватки времени, настраивают пациента на умиротворяющий лад, а доброжелательность врача играет на убежденность в том, что уж этот-то наимилейший человек меня точно вылечит. Надежда на исцеление как раз и является главным лекарством.

**1.7 Использование плацебо**

**.7.1 Плацебо в фармакотерапии**

Иногда врачи намеренно приписывают плацебо пациентам, склонным к самовнушению болезненных ощущений. В этом случае появляется возможность избежать неоправданной фармакотерапии <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F>, типичной для внушаемых людей в современном обществе, и как следствие возможность избежать многочисленных лекарственных осложнений <http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C&action=edit&redlink=1>. Положительный эффект гомеопатических <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F> средств также объясняется эффектом плацебо.

Врачи и производители таблеток быстро поняли, что большинство болезней усугубляются болевыми ощущениями и нервами самого пациента. Убедить человека не волноваться и тем самым не производить эффект, обратный эффекту плацебо (вызывать болевые ощущения или усиливать их эффект, называется эффект ноцебо), может только очень и очень авторитетный врач. «Простые» и дешевые лекарства тоже не вызывают доверия у пациента, принося нервозность, стресс, боли. Поэтому врачи приписывают лекарства в ярких упаковках и с многообещающими надписями, производители получают авторитет, пациенты все таки успокаиваются от того факта, что у них больше «не болит» и их больше ничто не беспокоит.

Обычно используют плацебо с витаминами, с каким-нибудь слабым анальгетиком, чтобы боль быстрее прошла или с успокоительными, чтоб пациент не нервничал.

**.7.2 Плацебо в клинических исследованиях**

Контролируемые плацебо исследования позволяют получить информацию об эффективности лекарственного препарата, по сравнению с эффектом плацебо и естественным течением заболевания. Плацебо-исследования являются лучшим способом оценки реальной эффективности нового лекарственного средства. Однако основными этическими требованиями являются минимизация риска при использовании плацебо и получение согласия больного на исследование. Действительно, насколько этично применение плацебо у тяжелых пациентов, которое может привести к непоправимому вреду, осложнениям, смерти, тем более при наличии доказанного эффективного лечения? В связи с этим в ситуациях, связанных с угрозой для жизни больного, считается недопустимым использование плацебо. В таких случаях проводят сравнительное исследование эффективности нового метода терапии со стандартным.

В параграфе 29 Хельсинской декларации о применении плацебо сказано следующее: «Успех, риск и эффективность нового метода должны тестироваться по сравнению с лучшими современными профилактическим, диагностическим или терапевтическим методами. Контролируемые плацебо исследования допускаются только при отсутствии доказанного эффективного лечения».

Типичный уровень положительного эффекта плацебо в контролируемых клинических испытаниях в среднем составляет 5-10%, при этом его выраженность зависит от вида заболевания. В большинстве испытаний проявляется и отрицательный плацебо-эффект (эффект ноцебо <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%B1%D0%BE>): 1-5% пациентов ощущают те или иные формы дискомфорта <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82> от приема «пустышки» (больной считает, что у него аллергия <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D1%8F>, желудочные или сердечные проявления). У некоторых людей неприятные ожидания от нового лекарства могут принять форму выраженной фармакофобии <http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1> или фармакофилии <http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1>.

Типичный тест проводится следующим образом: берется определенное количество испытуемых, их делят на три группы: одна - контрольная, другая - экспериментальная, третья - калибровочная. Одним даются нормальные лекарства, другим плацебо, третьим вообще ничего не дается. Если первые выздоровели, а вторые нет - лекарство эффективно. Насколько эффективно - определяют сравнением с третьей группой.

Если испытуемые не знали, кто употреблял лекарство, а кто - пустышку, тестирование называется слепым. А если этого не знали даже врачи - то это двойное слепое тестирование, считающееся самым надёжным.

К этому добавим, что выбор плацебо для таких испытаний задача не самая простая. Обычно стараются подобрать пассивное, но иногда приходится и активное. Например, если испытываемое лекарство вызывает тошноту, в плацебо добавляется капелька рвотного.

**.7.3 Плацебо в психотерапии и психиатрической клинике**

Эффект плацебо широко используется в психотерапии <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F>. Первая причина этого в том, что мозг человека посредством самовнушения легче корректирует свою собственную работу, чем работу других органов. Поэтому при психических расстройствах плацебо особенно эффективно.

Вторая причина в том, что от многих психических расстройств, таких как бессонница, депрессия <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F>, кошмарные сны, лекарственных средства помогают лишь для небольшой части пациентов.

Плацебо - положительный лечебный эффект, который связан с бессознательным психологическим ожиданием пациента.

Психотерапия изучает степень влияния психики на иммунитет. Сейчас приняли за аксиому, что иммунитет напрямую зависит от психического состояния. Хотя большинство врачей говорят, что ухудшение состояния людей, подвергающихся стрессу и депрессии, связано с их нежеланием лечиться.

**.7.4 Плацебо в нейрофизиологии**

Следует заметить, что самоизлечение организма от болезни (т.е. иммунитет) зависит от работы внутренних органов (прежде всего эндокринной системы), а эта работа регулируется мозгом. Соответственно, влияя на процессы в мозгу внушением, вполне возможно выздороветь с помощью эффекта плацебо. Теоретически можно выздороветь и с помощью самовнушения, но этому надо учиться.

Также многие «популярные» болезни являются психосоматическими. Например, головная боль при отсутствии черепно-мозговой травмы, с высокой вероятностью вызвана напряжением мышц головы и в особенности лица, а регулировкой уровня напряжения мышц занимается именно мозг.

**.8 Как часто врачи используют эффект плацебо?**

Как оказалось, достаточно часто. В одном из исследований выявлено, что до 60% врачей в своей практике используют плацебо-эффект. В большинстве случаев, а именно в 43% - это ответ на «необоснованное» требование пациента. В 38% - случаев плацебо назначают с целью успокоить пациента и в 19% - с целью достижения анальгетического эффекта. Это свидетельствует о том, что современные доктора любят использовать плацебо. Но насколько его применение оправдано? Даже если считать плацебо-эффект реальным, насколько мы вправе его использовать?



**1.9 К чему может привести использование плацебо в практической медицине?**

Применение плацебо в клинической практике - это обман, а медицина не может строиться на лжи. Пациент имеет право на правдивую и полную информацию о своей болезни и выбор наиболее эффективного способа ее лечения. А получает плацебо... Рано или поздно больной узнает, что получает мнимое, неэффективное лечение. Это приводит к разрушению отношений пациента и врача, которые строятся, прежде всего, на доверии, а также изменяет отношение больного к медицине в целом, а значит, подготовит к обращению за нетрадиционной помощью. Разве для того, чтобы давать «пустышку» вместо лекарства, нужно быть врачом? Кроме того, такое лечение может быть небезопасно для пациента.

**.10 Безопасно ли применение плацебо?**

Многие считают, что использование плацебо по показаниям с лечебной целью если не поможет, то, по крайней мере, не навредит. На самом деле это весьма циничный подход, не имеющий никакого отношения к медицине. Опасность применения плацебо заключается в замене доказано эффективного лечения болезни, представляющей угрозу для жизни. В качестве примера представим себе вместо использования тромболизиса при остром инфаркте миокарда внутривенное введение очень популярного в настоящее время препарата, улучшающего тканевое дыхание. При инфаркте миокарда это кажется невозможным, но почему это можно при других заболеваниях сердечно - сосудистой системы.

**1.11 Интересные факты**

 Половина врачей регулярно прописывает пациентам плацебо. Например, чтобы отвязаться от надоевшего пациента, который внушает себе, что он болен.

 Когда изобретённую процедуру двойного слепого тестирования стали применять к уже известным лекарствам, изрядный процент их оказался пустышкой. Например: рибоксин, глицин, хондроитин, глюкозамин, многие ноотропы <http://lurkmore.ru/%D0%9D%D0%BE%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B>.

 Существует эффект «плацебо наоборот», когда пациент ждёт от лекарства какой-нибудь гадости. Например, человек, начитавшись в аннотациях к лекарству о побочных эффектах, имеет больше шансов их заполучить. А у противников прививок <http://lurkmore.ru/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%BA%D0%B8> после укола появляется зуд, покраснение кожи и повышается температура - даже если вкололи физиологический раствор.

 В 20% случаев плацебо вызывает побочные эффекты, характерные именно для того препарата, под видом которого пациент принял плацебо.

 Чем дороже пилюльки, тем сильнее эффект плацебо.

 Чем красивее и больше «пустышки», тем лучше эффект от них можно получить.

 Плацебо действует на детей сильнее, чем на взрослых.

 Плацебо может вызывать привыкание: у 40% пациентов, принимавших плацебо на протяжении пяти лет, наблюдается синдром отмены.

 Описан случай, когда одно и то же плацебо вызывало приступ астмы и купировало его у одного и того же пациента - в зависимости от того, аллергеном или лекарством считал он это инертное вещество.

 Эффекту плацебо подвержено около 35% людей. Интенсивность реакции на плацебо предопределена генетически.

**1.12 Исследование «Выявление уровня знаний учащихся по теме плацебо»**

Цель: исследование уровня знаний у учащихся старших классов по данной теме и их отношения плацебо.

Исследование проведено в период с 31 октября по 3 ноября 2011 года среди учащихся 10-11 классов. Всего было опрошено 80 человек.

Учащимся было предложено заполнить анкету.

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов.

|  |
| --- |
| 1. Знаете ли вы, что такое плацебо? |
| Да Объясните\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Нет |
| 2. Знаете ли вы, что такое эффект плацебо? |
| Да Объясните\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Нет |
| 3. Знаете ли вы, где применяется эффект плацебо? |
| Да Например\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Нет  |
| 4. Хотите ли вы получить больше информации о плацебо? |
| Да | Нет |

**Результаты исследования**.

. Среди опрошенных учащихся было выявлено, что 61% - не знает, что такое плацебо, 39% - знают.



На вопрос, что вы понимаете под понятием плацебо, учащиеся ответили следующим образом: 59% ответили, что это фальшивое лекарство, 24% - таблетки, 17% - биодобавки.



. На вопрос, знаете ли вы, что такое эффект плацебо, респонденты ответили следующим образом: 65% - не знают 35% - знают.



. На вопрос, что такое эффект плацебо, ответили:57% опрошенных - что это эффект самовнушения, 39% - что это выздоровление с помощью плацебо и 4% - что это обман.



. О применение плацебо знают 35% отвечающих и все они ответили, что плацебо применяется в медицине.



. Получить больше информации о плацебо хотят 68% учащихся, 32 % не хотят.



Выводы:

. Из проведенного исследования мы выяснили, что большинство учащихся не знают, что такое плацебо.

. Большинство респондентов, которые знают, что такое плацебо, ответили, что это фальшивое лекарство.

. Что такое эффект плацебо, большая часть учащихся не смогла ответить.

. Отвечающие, которые знают, что такое эффект плацебо, ответили, что это эффект самовнушения.

. О применение эффекта плацебо знает 35% отвечающих и все они ответили, что эффект плацебо применяется в медицине.

. Большая часть респондентов хочет получить больше информации о плацебо.

**Заключение**

Эдзард Эрнст говорил, что обычным врачам есть чему поучиться у пресловутых хиропрактиков, гомеопатов и прочих посвященных магистров - это эффект плацебо, одно из самых загадочных явлений в медицине <http://market.pravda.ru/?id=11163>, имеющее определенную терапевтическую ценность.

Жить в эпоху медицины, основанной на доказательствах, означает строго следовать ее рекомендациям, которые спасают миллионы жизней во всем мире, и уменьшать использование методов терапии без доказанной эффективности. Пациент нуждается в лечении, эффективно влияющем на исход заболевания.

Есть ли место в современной медицине для плацебо? Да, и прежде всего - это использование положительного плацебо-эффекта, отношений врача и пациента для создания климата доверия и повышения уверенности пациента, т. к. это способствует улучшению качества лечения.

Наиболее доказан плацебо-эффект в лечении болевого синдрома и психического расстройства, в остальных случаях убедительных доказательств эффективности плацебо в улучшении симптоматики пока не существует.

Подводя итоги и обобщая результаты проделанной работы, следует отметить, что:

1. Нами была изучена информация об эффекте плацебо.

. Были изучены механизмы и виды плацебо.

. Изучено применение эффекта плацебо и механизм действия плацебо.

. Проведено анкетирование среди 10-11 классов, которое позволило выявить уровень их осведомленности об эффекте плацебо.

. Выпущены буклеты с информацией об эффекте плацебо.

"Три из четырех наиболее часто назначаемых лекарств

не лечат никакой конкретной болезни".

Г. Холман

**Список литературы**

1. И.П. Лапин. Плацебо и терапия. Серия «Мир медицины» - СПб.: «Лань», 2000 - 224с.

. С.Ю. Половин. Словарь психолога - практика - 2-е издание перераб. и доп. - М.: «АСТ», 2001 - 976с.

.Блейлер Э. Аффективность. Внушение. Паранойя. - М.: «ВИНИТИ», 2001 - 208с.

. М. Маккей, М. Дэвис, п. Феннинг. Как победить стресс и депрессию. - СПб.: «Питер», 2011

Интернет-источники

. http://ru.wikipedia.org/wiki/

. http://botalex.livejournal.com/89326.html

. http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-21268/

. http://lurkmore.ru/