Метод терапии	Подтверждения в РКИ: Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)	Подтверждения в РКИ: Социальное тревожное расстройство (СТР)	Подтверждения в РКИ: Паническое расстройство (ПР)	Величина эффекта
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	X	X	X	КПТ по сравнению с нормой или таблетками плацебо: ГТР [73]: g Хеджеса 1,01 (95% ДИ, от 0,44 до 1,57), 2 испытания СТР [73]: g Хеджеса 0,41 (95% ДИ, (от 0,25 до 0,57), 12 испытаний ПД [73]: g Хеджеса 0,39 (95% ДИ, от 0,12 до 0,65), 5 испытаний Результаты после оказания первичной помощи 74: d = 0,393 (9% ДИ, от 0,153 до 0,634), 31 испытание
КПТ в Интернете (иКПТ)	X	X	X	иКПТ по сравнению с контрольными условиями: ГТР [75]: g Хеджеса 0,70 (95% ДИ, от 0,39 до 1,01), 9 испытаний[1] СТР [75]: g Хеджеса 0,92 (95% ДИ, от 0,76 до 1,08), 11 испытаний[1] ПР [75]: g Хеджеса 1,31 (95% ДИ, от 0,85 до 1,76), 12 испытаний[1]
Комбинация когнитивно-поведенческой терапии + лекарственные препараты				КПТ + препараты по сравнению с КПТ + плацебо: • КПТ + антидепрессанты [76]: ГТР: g Хеджеса 0,17 (95% ДИ, от 0,01 до 0,34), 4 испытания ПР: g Хеджеса 0,61 (95% ДИ, 0,26–0,97), 10 испытаний • КПТ + анксиолитики (бензодиазепиназапирон) [76]: ГТР: g Хеджеса 0,90 (95% ДИ, от 0,39 до 1,41), 2 испытания ПР: g Хеджеса –0,10 (95% ДИ, от –0,83 до 0,62), 3 испытания
Прикладная релаксация (ПрР)	X			ПрР по сравнению с контролем: ГТР [77]: g Хеджеса 0,86 (95% ДИ, от 0,40 до 1,32), 3 испытания ПрР по сравнению с КПТ [77]: g Хеджеса –0,19 (95% ДИ, от –0,22 до 0,60), 6 испытаний, незначимые
Терапия принятия и вовлеченности (АСТ)	X	X		АСТ по сравнению с ОТ [78]: • Тревожность по оценке клиницистов: СРС –0,98 (95% ДИ, от –1,50 до –0,46), 4 испытания • Тревожность по оценке пациентов: СРС –0,99 (95% ДИ, от –1,47 до –0,50), 7 испытаний АСТ по сравнению с КПТ [78]: • Тревожность по оценке клиницистов: СРС 0,13 (95% ДИ, от –0,17 до 0,43),3 испытания • Тревожность по оценке пациентов: СРС 0,21 (95% ДИ, от –0,14 до 0,57), 4 испытания
Психодинамическая психотерапия, ориентированная на панику (ППОП)			X	ППОП по сравнению с ПрР в одном РКИ [79]: d = 0,95, частота ответов: 73% для ППОП, 39% для ПрР ППОП по сравнению с КПТ в одном РКИ [80]: частота ответов в разных центрах: 61–65% для КПТ, 47,6–71,1% для ППОП
Когнитивная терапия, основанная на осознанности (МВСТ)	X	X		МВСТ по сравнению с ОЛ [78]: тревожность по оценке пациентов: СРС, –0,89 (95% ДИ, от –1,60 до –0,18), 2 испытания (в пользу КПТ)
Снижение стресса на основе осознанности (MBSR)	X	X		Тревожность по оценке пациентов [78]: • MBSR по сравнению с ОЛ: СРС –1,42 (95% ДИ, от –2,34 до –0,50), 4 испытания • MBSR по сравнению с КПТ: СРС 0,50 (95% ДИ, от 0,23 до 0,76), 3 испытания (в пользу КПТ)
Физические упражнения	X		X	Упражнения по сравнению с контрольными условиями: • при тревожных расстройствах [81]: СРС –0,425 (95% ДИ, от –0,67 до –0,17), 13 испытаний • ГТР [81]: СРС –0,533 (95% ДИ, от –1,425 до 0,358), 1 испытание • ПР [81]: СРС –0,919 (95% ДИ, от –2,077 до 0,238), 2 испытания
Йога	X			Йога по сравнению с отсутствием лечения [82]: СРС –0,43 (95% ДИ, от –0,74 до –0,11), 3 испытания Йога по сравнению с активным компаратором (например, релаксацией) [82]: СРС –0,86 (95% ДИ, от –1,56 до –0,15), 3 испытания

Сокращения:
РКИ — рандомизированное клиническое испытание;
СРС — стандартизованные разница среднего;
ОЛ — обычное лечение.

1 - величины эффекта в первую очередь основаны на контроле в виде списка ожидания, что может переоценивать эффект компаратора [17].