

Internet terapija

- NOVI OBLIK PSIHOTERAPIJE



POKAZALO SE DA NAKON OVIH TRETMANA PACIJENTI IZVJEŠTAVAJU O ZNATNOM POBOLJŠANJU SIMPTOMA, A U NEKOLIKO STUDIJA ZABILJEŽENO JE DA SE POSTIGNUTI UČINCI ODRŽAVAJU I VIŠE GODINA NAKON TRETMANA

Pišu **Branka Bagarić** i **Dragana Markanović**, psihologinje i kognitivno-bihevioralne terapeutkinje
Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije (HUBIKOT)
www.cabct.hr

Iako računalno potpomognuti psihološki tretmani imaju relativno kratku povijest, vrlo brzo se razvijaju. Osobito snažan prodor ovog novog i jedinstvenog oblika terapije događa se u razvijenim zapadnim zemljama - Velikoj Britaniji, Švedskoj, Nizozemskoj i Australiji, gdje je razvijen veći broj programa za različite psihičke i somatske probleme kao što su depresija, panični poremećaj, specifične fobije, socijalna fobija, opsesivno-kompulzivni poremećaj, seksualni problemi, nezadovoljstvo vlastitim tijelom, stres, tinitus, kronična bol itd.

Što ste sve danas radili preko interneta? Možda ste se informirali o najnovijim zbivanjima u zemlji i svijetu. Možda ste danas zahvaljujući internetu brzo obavili nekoliko poslovnih zadataka ili ste upravo uspješno savladali još jednu lekciju na svom online tečaju stranog jezika. Možda ste nešto kupili ili platili račune. Vrlo vjerojatno ste se ondje i zabavljali opuštajući se uz igre, glazbu ili online televiziju. Bilo bi vrlo neobično da ga danas niste koristili i za komuniciranje i povezivanje s drugim ljudima, na primjer preko Facebooka ili neke druge društvene mreže. I "googlali" ste u potrazi za nekim informacijama, zar ne?

A BISTE LI NA INTERNETU POTRAŽILI POMOĆ ZA PSIHICKE PROBLEME?

Posljednjih 20-ak godina svjedoci smo nevjerovatne revolucije u računalnim tehnologijama. Računala i suvremeni mediji kao što je internet danas prožimaju gotovo sve aspekte života više od 3,7 milijardi ljudi u svijetu čineći svakodnevicu bez njih gotovo nezamislivom. Uz

komunikaciju i socijalno povezivanje, informiranje, obrazovanje, posao, kupovinu, zabavu i niz drugih područja, digitalizacija života danas snažno prodire i u područje brige za zdravlje. Istraživanja pokazuju da oko 80% korisnika interneta ondje odlazi i po informacije o zdravlju, kako prije, tako i poslije ili umjesto konzultacija s liječnikom. Među njima 39% pretražuje informacije o različitim psihičkim smetnjama, najčešće o anksioznosti i depresivnosti.

Radeći s osobama koje zbog razli-

čitih psihičkih problema dolaze u savjetovalište HUBIKOT-a, primijetile smo da većina njih na internetu ne pokušava samo saznati što im se događa nego i pronaći način za rješavanje problema. Nažalost, uz kvalitetne stranice ondje nerijetko nailaze i na one koje pružaju iskrivljene, nepouzdanje ili čak posve netočne informacije i savjete, što su članovi našeg udruženja nedavno potvrdili i znanstvenom analizom sadržaja internet-skih stranica i foruma na hrvatskom jeziku o anksioznosti, depresivnosti i stresu.

RAČUNALNO POTPOMOGNUTA PSIHOTERAPIJA

Istovremeno zdravstveni sustavi širom svijeta već se desetljećima bore s problemom velikog broja osoba koje imaju potrebu za psihoterapijom, no ne mogu je dobiti zbog nedovoljnog broja kvalificiranih terapeuta. Mnogim ljudima takva je pomoć nedostupna zbog velike udaljenosti specijaliziranih klinika i ordinacija, a postoje i oni kojima neće biti pružena jer njihovi simptomi - iako se s njima muče - nisu dovoljno izraženi da bi se uključili u psihoterapijski tretman. Krajem

Ostaju li psihoterapeuti bez posla?

Unatoč prednostima kao što su dostupnost i ekonomičnost te ohrabrujućim dokazima o njihovoj učinkovitosti, računalno potpomognute terapije vjerojatno nikada neće zamijeniti tradicionalne tretmane za različite psihičke smetnje. Međutim, dosadašnji nalazi sugeriraju da bi im mogli biti odlična nadopuna ili dragocjena alternativa kada uobičajeni tretman iz nekog razloga nije dostupan.



**POSEBNO ZANIMLJIVA
SU ISTRAŽIVANJA
KOJA POKAZUJU DA
JE TERAPIJA PUTEM
INTERNETA JEDNAKO
UČINKOVITA KAO
I TRADICIONALNA
TERAPIJA, LICEM U LICE**

1990-ih godina stručnjaci za mentalno zdravlje počeli su uviđati da bi se ovi problemi mogli riješiti prilagodbom postojećih psiholoških tretmana za korištenje putem modernih tehnologija, čija je ekspanzija počela upravo u to vrijeme.

Iako računalno potpomognuti psihološki tretmani imaju relativno kratku povijest, vrlo brzo se razvijaju. Osobito snažan prodor ovog novog i jedinstvenog oblika terapije događa se u razvijenim zapadnim zemljama kao što su Velika Britanija, Švedska, Nizozemska i Australija, gdje je razvijen veći broj programa za različite psihičke i somatske probleme kao što su depresija, panični poremećaj, specifične fobije, socijalna fobija, opsesivno-kompulzivni poremećaj, seksualni problemi, nezadovoljstvo vlastitim tijelom, stres, tinitus, kronična bol itd. Dosad osmišljene intervencije namijenjene upotrebi putem računala gotovo su isključivo bihevioralno-kognitivnog tipa, što nije iznenađujuće s obzirom na to da je takav pristup izrazito strukturiran, didaktičan i orijentiran na vrlo jasne i konkretne probleme u sadašnjosti. Uz to naglašava važnost akcije i samostalnog rada pacijenta kroz domaće zadaće, a i mnoge terapijske tehnike mogu se relativno lako prilagoditi računalnom mediju.

U nizu često vrlo rigorozno kontroliranih istraživanja pokazalo se da nakon ovih tretmana pacijenti izvještavaju o znatnom poboljšanju simptoma, a u nekoliko studija zabilježeno je da se postignuti učinci održavaju i više godina nakon tretmana. Štoviše, terapija putem interneta u nekim je zemljama prvi oblik stručne pomoći koji se pacijentima daje "na recept", npr. u Velikoj Britaniji postoji program "Beating the Blues" za depresiju i anksioznost. Posebno su zanimljiva istraživanja koja ukazuju da je terapija provedena putem interneta podjednako učinko-



Ograničenja i izazovi psihoterapije putem interneta

- 1** Razvijeni programi tek za ograničen broj problema
- 2** Nije za osobe s težim psihijatrijskim problemima
- 3** Ne može koristiti svim pacijentima
- 4** Češće odustajanje od tretmana
- 5** Nedostatak neverbalne komunikacije
- 6** Nerazumijevanje
- 7** Postupanje u kriznim situacijama
- 8** Verificiranje i zaštita identiteta pacijenta
- 9** Mogućnost da usluge pružaju osobe bez odgovarajućih kvalifikacija

vita kao i tradicionalna terapija licem u lice te da terapeuti - uglavnom oni bihevioralno-kognitivne orijentacije - prema njoj načelno imaju pozitivan stav. Pacijenti je također dobro prihvaćaju, među ostalim i zato što je ovakav način primjene psihoterapijskih intervencija manje stigmatizirajući od tradicionalnog.

KAKO IZGLEDA PSIHOTERAPIJA PUTEM INTERNETA?

Većina terapijskih programa koji se provode putem interneta temelji se na psihoedukativnim tekstovima

**VEĆINA SE OVIH
PROGRAMA TEMELJI
NA PSIHUEDUKATIVNIM
TEKSTOVIMA KOJI SU
POPRAĆENI ZVUČNIM
ZAPISIMA, VIDEO
I INTERAKTIVNIM
MATERIJALIMA**

koji su obično popraćeni zvučnim zapisima i videomaterijalima te interaktivnim elementima. Obično sadrže 6-15 modula čiji sadržaj odgovara temama koje se prolaze i na tradicionalnim terapijskim susretima uživo, pri čemu je korisnicima za optimalnu proradu jednog modula potrebno oko tjedan dana. Za razliku od tradicionalne terapije u kojoj terapijski proces usmjerava terapeut, u terapiji putem interneta kontakt s terapeutom ne postoji (tj. pacijent kroz program prolazi potpuno samostalno) ili je znatno smanjen, pri čemu se interakcija pacijenta i terapeuta svodi na kratak kontakt putem e-maila, chata ili telefona s ciljem vođenja ili davanja nužnih povratnih informacija.

Osim tretmana koji se provode putem računala, u posljednje se vrijeme sve intenzivnije razvijaju i provjeravaju i aplikacije namijenjene upotrebi putem smartphona i tableta. Ovaj trend prepoznao je i HUBIKOT čiji stručnjaci upravo osmišljavaju računalnu aplikaciju za kontrolu ljutnje namijenjenu zatvorenicima u nekoliko kaznenih ustanova u našoj zemlji.

PROGRAM

Računalna aplikacija za kontrolu ljutnje u hrvatskim zatvorima

Uz financijsku potporu Ministarstva pravosuđa Republike Hrvatske HUBIKOT je početkom 2017. godine počeo provedbu trogodišnjeg programa "Ostavi ljutnju iza rešetaka - računalni kognitivno-bihevioralni program za kontrolu ljutnje sa zatvorenicima". Cilj ovoga programa je razvoj računalne aplikacije za kontrolu ljutnje utemeljene na principima bihevioralno-kognitivnih terapija te njezina primjena i evaluacija na zatvorenicima s poteškoćama u regulaciji ljutnje. Aplikacija je trenutno u fazi izrade, a od sljedeće godine bit će primijenjena na osobama na odsluženju zatvorske kazne u zatvoru u Gospiću i Zagrebu te kaznionici u Glini i Lepoglavi.

Odabrani zatvorenici aplikaciji će pristupiti putem tableta koristeći svoje korisničko ime i lozinku te će u njoj raditi potpuno samostalno. Aplikacija će sadržavati obavezne module u okviru kojih će zatvorenici biti educirani o razvoju i održavanju pretjerane ljutnje, prepoznavat će okidače ljutnje, jačati inhibitore ljutnje, učiti regulirati emocionalnu pobudnost te usvajati adaptivnije obrasce ponašanja. Kroz nekoliko izbornih modula proširivat će se osnovne i obrađivati dodatne teme, čime će se program prilagoditi potrebama i interesima pojedinog zatvorenika. Različite strategije za upravljanje ljutnjom zatvorenici će usvajati na interaktivan i multimedijalan način kroz pisane tekstove, audio i videomaterijale, animacije, problemske zadatke, kvizove znanja, domaće zadaće i sl. U aplikaciju će biti ugrađen i sustav za praćenje napretka pojedinog zatvorenika i evaluaciju učinkovitosti tretmana (npr. kroz bilježenje broja sati rada, mjerenje intenziteta problema različitim

psihološkim mjerama i sl.), kao i sustav motiviranja za ustrajanje u tretmanu (npr. kroz pozitivna potkrepljenja, grafičke prikaze napredovanja i sl.). Aplikacija će svakom zatvoreniku omogućiti da napreduje svojim tempom, samostalno donosi odluke o trajanju pojedine sesije, program nastavi na onim mjestima gdje je prethodno stao, da se više zadržava na sadržajima koje smatra osobno relevantnima, naknadno se vraća na slabije usvojena znanja i vještine, odabire vlastite domaće zadaće itd. Tako će ujedno uvježbavati



samokontrolu i zauzeti aktivan pristup svom oporavku. U aplikaciji će raditi otprilike sat tjedno tijekom prosječno 10 tjedana.

Čekuje se da će ova aplikacija biti izvrsna podrška i nadopuna programima koji se provode u hrvatskom zatvorskom sustavu, a također su utemeljeni uglavnom na principima bihevioralno-kognitivnih terapija. Učenje vještina ovladavanja ljutnjom zatvorenicima može pomoći u očuvanju bračnih i obiteljskih veza, u pripremi za život po izlasku iz zatvorskog sustava te smanjenju recidiva. Budući da, prema našim saznanjima, u Hrvatskoj dosad nije razvijen ni jedan oblik kompjutorizirane intervencije za neku smetnju, ovim programom također će se stvoriti temelj za razvoj budućih tretmana ove vrste u različitim okružjima i za različite vrste psihičkih poteškoća.