

TEHNOLOGIJA

# INTERNET TERAPIJA

## - NOVI OBLIK PSIHOTERAPIJE

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.

PIŠU BRANKA BAGARIĆ I DRAGANA MARKANOVIĆ  
Psiholginje i kognitivno-bihevioralne terapeutkinje  
Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije (HUBIKOT)  
www.cabct.hr

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 društven mreže. I "googlali" ste u potrazi za nekim informacijama, zar ne?

**A biste li na internetu potražili pomoć za psihičke probleme?**

Posljednjih 20-ak godina svjedoci smo nevjerojatne revolucije u računalnim tehnologijama. Računala i suvremeni mediji kao što je internet danas prožimaju gotovo sve aspekte života oko četrina milijarde 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 liječni-

kom. Među njima 39% pretražuje informacije o različitim psihičkim smetnjama, najčešće o anksioznosti i depresivnosti.

Radeći s osobama koje zbog različitih 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, nepouzdan ili čak posve netočne informacije i savjete, što su članovi našeg udruženja nedavno potvrdili i znanstvenom analizom sadržaja internetskih 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 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 psi-

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

hičke 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 zadatke, 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 učinkovita 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 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 prorađu jednog modula potrebno oko tjedan dana. Za razliku od tradicionalne terapije u kojoj terapijski proces



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

## 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

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 sve intenzivnije razvijaju se i provjeravaju i aplikacije namijenjene upotrebi putem smartphona i tableta. Ovaj trend prepoznao je i HUBIKOT čiji stručnjaci osmišljavaju računalnu aplikaciju za kontrolu ljutnje namijenjenu zatvorenicima u nekoliko kaznenih ustanova u našoj zemlji.

## Virtualna realnost

U HUBIKOT-u upravo počinjemo s primjenom virtualne realnosti u psihoterapijskom tretmanu anksioznosti. Riječ je o softveru koji omogućuje postupno izlaganje situacijama koje izazivaju strah u 3D interaktivnim okruženjima. Klijent tako ima mogućnost suočiti se s primjerice strahom od pasa, kontaminacije, socijalnih situacija, vožnje avionom i nizom drugih uz podršku i vođenje terapeuta. Pojedino virtualno okruženje moguće je prilagoditi klijentu i njegovom napretku, tako da okruženje postaje sve zahtjevnije kako klijent napreduje.



# Računalna aplikacija za kontrolu ljutnje u hrvatskim zatvorima



Uz financijsku potporu Ministarstva pravosuđa RH, HUBIKOT je 2017. godine započeo provedbu trogodišnjeg programa pod nazivom „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 uspješno izrađena te je trenutačno koristi odabrani uzorak odraslih osoba na odsluženju zatvorske kazne u Zatvoru u Zagrebu, Kaznionici u Glini i Kaznionici u Lepoglavi. Zatvorenici aplikaciji pristupaju putem tableta, koristeći svoje korisničko ime i lozinku. Aplikacija sadrži obvezne module u okviru kojih se zatvorenike podučava o tome kako se problem pretjerane ljutnje razvija i održava, a potom uvježbavaju prepoznavanje okidača ljutnje, jačaju inhibitore ljutnje, uče regulirati emocionalnu pobuđenost te usvajati adaptivnije obrasce ponašanja.

Kroz nekoliko izbornih modula imaju mogućnost proširiti osnovne i obrađivati dodatne teme, čime se program prilagođava potrebama i interesima pojedinog zatvorenika. Različite strategije za upravljanje ljutnjom zatvorenici usvajaju na interaktivan i multimedijalan način kroz pisane tekstove, audio materijale, problemske zadatke, kvizove znanja, samostalne tjedne projekte i sl. U aplikaciju je ugrađen sustav za praćenje napretka pojedinog zatvorenika i evaluaciju učinkovitosti tretmana (kroz bilježenje broja sati rada, točnih odgovora....), kao i sustav motiviranja za ustrajanje u tretmanu (npr. kroz grafičke prikaze napredovanja). Aplikacija svakom zatvoreniku omogućuje da napreduje svojim tempom, da samostalno donosi odluke o trajanju pojedine sesije, da program nastavi na onim mjestima gdje je prethodno stao, da se više zadržava na sadržajima koje smatra osobno relevantnima, da se naknadno vraća na slabije usvojena znanja i vještine, da odabire svoje tjedne projekte itd.

Na taj način zatvorenici razvijaju samokontrolu i zauzimaju aktivan pristup svom oporavku. Zatvorenici u aplikaciji rade oko 45 minuta tjedno, otprilike 10 tjedana. Iako je zamišljeno da u budućnosti zatvorenici u aplikaciji rade samostalno, s obzirom da je riječ o pilot primjeni, službenici tretmana zasad su prisutni za vrijeme primjene te pružaju dodatnu podršku. Očekuje se da će ova aplikacija biti izvrsna podrška programima koji se aktualno provode u hrvatskom zatvorskom sustavu, također utemeljenima 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 zatvora te smanjenju recidiva. Budući da, prema našim saznanjima, u Hrvatskoj dosad nije razvijen ni jedan oblik kompjuterizirane intervencije za neku smetnju, ovim programom stvorit će se i temelj za razvoj budućih tretmana ove vrste u različitim okruženjima i za različite vrste psihičkih poteškoća.