

Warszawa, 21 maja 2015 r.

Informacja prasowa

Depresję można zwalczyć wykorzystując technologię internetową

Czy można leczyć depresję wykorzystując technologie internetowe? Okazuje się, że tak. Potwierdzają to przykłady z zagranicy i wyniki badań naukowych. Teraz polscy naukowcy wspólnie z zespołami badawczymi z 10 krajów sprawdzają skuteczność terapii z wykorzystaniem internetu, aby umożliwić jej wdrożenie w Polsce. Już wkrótce będą mogli ją przetestować także pierwsi pacjenci. Zapisy ruszają 1 czerwca.

Jak wziąć udział w projekcie?

Osoby cierpiące na depresję, które chciałyby skorzystać z terapii powinny skontaktować się z jednym z gabinetów psychoterapeutycznych wymienionych na stronie www.streslab.eu. Na zainteresowanych czeka 150 miejsc. Specjaliści czekają na osoby spełniające następujące kryteria: są pełnoletnie, podejrzewają, że mogą cierpieć na depresję i mają dostęp do komputera lub tabletu z dostępem do internetu.

Pacjenci zostaną losowo rozdzieleni na dwie grupy. Jedna przejdzie klasyczną terapię poznawczo-behawioralną, druga – tę samą terapię, ale z wykorzystaniem internetu. W ten sposób będzie można porównać efektywność obu form terapii. Terapia z wykorzystaniem internetu potrwa około 7 tygodni. W tym czasie pacjent będzie spotykał się z terapeutą w gabinecie i wykonywał zadania online. Terapia klasyczna odbywa się w tradycyjny sposób według scenariusza zaproponowanego pacjentowi przez terapeutę. Co ważne, niezależnie od tego, do jakiej grupy pacjent zostanie losowo przydzielony, otrzyma fachową pomoc.

– Badania pokazują, że terapia z wykorzystaniem internetu jest odpowiedzią na problemy związane z dostępnością pomocy psychologicznej w wielu krajach. Co więcej, jest ona tańsza dla pacjenta przy jednoczesnym zachowaniu wysokiej jakości. Docelowo chcielibyśmy, aby w Polsce pacjent miał łatwy dostęp do takiej formy terapii. Jej składnikiem jest psychologiczna interwencja internetowa – tłumaczy dr hab. Roman Cieślak, prof. SWPS i kierownik projektu.

Psychologiczna interwencja internetowa to e-platforma i aplikacja

Psycholog zaznacza, że nie można mylić psychologicznych interwencji internetowych z terapią, w ramach której pacjent rozmawia z terapeutą przy pomocy komunikatorów internetowych. – Nazwa psychologiczna interwencja internetowa lub terapia internetowa jest używana w odniesieniu do określonej formy pomocy psychologicznej wykorzystującej internet. Nie zawsze tej nazwy używa się poprawnie. Przykładowo wymiana e-maili lub terapia przy użyciu Skype może być elementem terapii tradycyjnej, ale nie jest terapią internetową – mówi prof. Roman Cieślak.



Badacze wyjaśniają, że psychologiczna interwencja internetowa testowana w ramach projektu E-COMPARED to internetowa platforma i aplikacja mobilna, które są wykorzystywane w trakcie psychoterapii. Pacjent korzysta z nich między spotkaniami z psychoterapeutą. Platforma zawiera treści psychoedukacyjne oraz interaktywne ćwiczenia. Aplikacja pozwala na pomiar nastroju pacjenta, a nawet jakości snu. Wyniki prezentowane są w formie wykresów. Platforma internetowa i aplikacja są połączone, więc pacjent może np. odbierać wiadomości od terapeuty za pomocą aplikacji, a także oglądać na platformie wykres swojego nastroju tworzony przy użyciu pomiarów wykonywanych przez aplikację mobilną. Nad tym wszystkim czuwa psychoterapeuta, który ma wgląd w wyniki uzyskiwane przez pacjenta podczas ćwiczeń.

To działa na przykład w Holandii

Jednym z krajów, w których terapia z wykorzystaniem internetu ma powszechne zastosowanie jest Holandia. Poniżej kilka faktów i liczb dotyczących tego, jak wygląda w praktyce.

- Leczenie z wykorzystaniem internetu zostało włączone do pakietu standardowych procedur medycznych i terapeutycznych, zarówno w ramach publicznej, jak i prywatnej opieki zdrowotnej.
- Formy leczenia depresji z wykorzystaniem internetu rozwijane są w Holandii od ponad dekady. Oferowane są przede wszystkim osobom z objawami łagodnych oraz umiarkowanych stanów depresyjnych. Terapie online projektowane są głównie w oparciu o elementy terapii poznawczo-behawioralnej (ICBT), często łączone są z leczeniem tradycyjnym, w tym farmakoterapią.
- Obecnie większość publicznych instytucji opieki zdrowotnej (ponad 70%) oferuje możliwość realizacji terapii depresji z przynajmniej częściowym wykorzystaniem narzędzi online.
- Leczenie z wykorzystaniem internetu skierowane jest przede wszystkim do pacjentów z objawami depresji. Jest też stosowane w terapii ADHD, uzależnień, zaburzeń lękowych, stresu zawodowego oraz demencji.
- Zgodnie z krajowymi rekomendacjami, od 2012 roku terapia depresji z wykorzystaniem internetu jest refundowana w ramach podstawowego ubezpieczenia zdrowotnego.
- Obecnie rozwijane są coraz bardziej zaawansowane programy leczenia z wykorzystaniem internetu, w tym z wykorzystaniem aplikacji mobilnych. Rozwój terapii wykorzystujących nowe technologie ma poprawić jakość usług medycznych, uprościć procedury i ułatwić dostęp do leczenia, a nawet częściowo zastąpić tradycyjne formy leczenia.

Terapia z wykorzystaniem psychologicznych interwencji internetowych jest skuteczna

Sprawdź co wynika z badań zagranicznych:

- dostarczanie wiedzy za pośrednictwem internetu może być tak samo skuteczne jak przy użyciu tradycyjnych metod, a gdy problemy dotyczą rozwoju osobistego – nawet bardziej skuteczne,
- terapia internetowa jest równie skuteczna jak tradycyjna, ale jest od niej mniej kosztowna dla pacjenta i bardziej opłacalna dla systemu zdrowotnego, a także pozwala oszczędzić czas terapeutę,
- psychologiczne interwencje internetowe są skuteczne w zwalczaniu depresji,
- psychologiczne interwencje internetowe są bardziej skuteczne niż tradycyjne formy pomocy w zwiększaniu poziomu wiedzy i zmianie zachowań dotyczących m.in. odżywiania, korzystania z leczenia i odchudzania.

W projekcie uczestniczy 11 krajów

Celem projektu E-COMPARED, który jest finansowany przez Komisję Europejską, jest sprawdzenie skuteczności terapii depresji z wykorzystaniem internetu, szczególnie w krajach, w których dotychczas tego nie robiono (np. w Polsce) i które różnią się zarówno systemami opieki zdrowotnej, jak i dostępem do terapii tradycyjnej. Badacze w ramach konsorcjum naukowego porównają także koszty prowadzenia obu form pomocy psychologicznej. Na zakończenie projektu powstanie rekomendacja bazująca na dowodach naukowych na temat tego, w jaki sposób terapia depresji z wykorzystaniem internetu może być w opłacalny



sposób zintegrowana z istniejącymi systemami specjalistycznej opieki zdrowotnej w krajach Unii Europejskiej. Naukowcy przygotowują także uzasadnienie dla wprowadzenia zmian strukturalnych w tych systemach.

E-COMPARED („Europejskie badania porównawcze nad efektywnością interwencji internetowej dla osób z depresją”) to międzynarodowy projekt badawczy dotyczący skuteczności i opłacalności finansowej leczenia depresji z wykorzystaniem internetu (2014-2016). Jego celem jest sformułowanie rekomendacji opartych o wyniki badań naukowych, które będą punktem wyjścia do wdrożenia terapii depresji z wykorzystaniem internetu. Projekt jest realizowany w ramach 7 Programu Ramowego Unii Europejskiej (numer projektu 603098).

Uczestniczy w nim 11 krajów: Holandia, Szwecja, Niemcy, Wielka Brytania, Hiszpania, Irlandia, Szwajcaria, Francja, Belgia, Portugalia i Polska. Polski zespół badawczy tworzą naukowcy z SWPS pod kierunkiem dr. hab. Romana Cieślaka, prof. SWPS.

Kontakt dla mediów:

Olga Biernacka

533 513 302

olga@sciencepr.pl

Science PR

