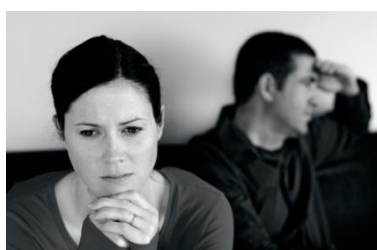


## EUROPEJSKIE BADANIA PORÓWNAWCZE NAD EFEKTYWNOŚCIĄ TERAPII DEPRESJI Z WYKORZYSTANIEM INTERNETU

---



W 2010 roku liczbę Europejczyków, która doświadczyła depresji oszacowano na około 30 milionów (Wittchen i in., 2011). Jednak aż połowa mieszkańców Europy potrzebujących terapii depresji nie ma dostępu do specjalistycznej opieki zdrowotnej, do terapii opartej na badaniach naukowych lub jest narażona na długie oczekiwanie na pomoc i jej wysokie koszty.

W Polsce na depresję cierpi około 3% dorosłych mieszkańców (EZOP Polska, 2009). Zarówno w naszym kraju, jak i na całym świecie obserwowany jest wzrost zachorowalności na zaburzenia depresyjne. Zgodnie z przewidywaniami WHO do 2020 roku to właśnie depresja ma być najpowszechniej występującym zaburzeniem psychicznym i jednocześnie jedną z najpoważniejszych chorób na świecie.

**W ODPOWIEDZI NA TEN PROBLEM POWSTAŁ PROJEKT E-COMPARED - EUROPEJSKIE BADANIA PORÓWNAWCZE NAD EFEKTYWNOŚCIĄ INTERWENCJI INTERNETOWEJ DLA OSÓB Z DEPRESJĄ.**

### **Czym jest E-COMPARED?**

Projekt E-COMPARED ma na celu poprawę dostępności pomocy psychologicznej dla osób cierpiących a depresję.

Jest to projekt interdyscyplinary, realizowany jednocześnie w 11 krajach Europy (Holandia, Szwecja, Niemcy, Wielka Brytania, Hiszpania, Irlandia, Szwajcaria, Francja, Belgia, Portugalia i Polska). Członkowie zespołu projektowego są liderami badań dotyczących leczenia w zakresie zdrowia psychicznego z wykorzystaniem Internetu.

Psychologiczna interwencja internetowa testowana w ramach projektu to internetowa platforma i aplikacja mobilna, 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 m.in. odbierać wiadomości od terapeuty za pomocą aplikacji, a także oglądać na platformie wykres swojego nastroju tworzony przy użyciu pomiarów wykonywanych przez aplikację mobilną. Nad wszystkim czuwa psychoterapeuta, który ma wgląd w wyniki uzyskiwane przez pacjenta podczas ćwiczeń.

Na zakończenie projektu zostanie stworzona 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. Opracowane zostanie także uzasadnienie dla wprowadzenia zmian strukturalnych w tych systemach.

### **Jak wygląda uczestnictwo w projekcie E-COMPARED?**

Osoby cierpiące na depresję, które chcą skorzystać z terapii kontaktują się z jednym z gabinetów psychoterapeutycznych wymienionych na polskiej stronie projektu ([www.streslab.eu](http://www.streslab.eu)). Przewidzianych zostało 150 miejsc dla osób, które: są pełnoletnie, podejrzewają, że mogą cierpieć na depresję i mają dostęp do komputera lub tabletu z dostępem do internetu. Po przeprowadzeniu przez psychologa klinicznego wywiadu diagnostycznego, pacjenci zostają losowo rozdzieleni na dwie grupy. Jedna przechodzi klasyczną terapię poznawczo-behawioralną, druga – tę samą terapię, ale z wykorzystaniem internetu. W ten sposób istnieje możliwość porównania efektywności obu form terapii. Terapia z wykorzystaniem internetu trwa około 7 tygodni. W tym



czasie pacjent spotyka się z terapeutą w gabinecie i wykonuje 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.

### **Efektywność terapii online**

Badania pokazują, że terapia z wykorzystaniem internetu jest odpowiedzią na problemy związane z dostępnością pomocy psychologicznej w wielu krajach. Co więcej, może być ona tańsza dla pacjenta przy jednoczesnym zachowaniu wysokiej jakości.

Dodatkowo, badania wskazują, że:

- dostarczanie wiedzy za pośrednictwem internetu może być tak samo skuteczne jak przy użyciu tradycyjnych metod, a gdy problemy dotyczą rozwoju osobistego – nawet bardziej skuteczne (Sitzmann i in., 2013),



- 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 terapeutom (Kaltenthaler i in., 2006; Smit i in., 2011),
- psychologiczne interwencje internetowe są skuteczne w zwalczaniu depresji (Richards i Richardson, 2012),
- 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 (Wantland i in., 2004).

Jednym z krajów, w których terapia z wykorzystaniem internetu ma powszechne zastosowanie jest Holandia. Formy leczenia depresji z wykorzystaniem internetu rozwijane są w tym kraju od ponad dekady. Oferowane są one 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.



Poniżej kilka faktów i liczb dotyczących tego, jak to wygląda w praktyce w Holandii:

- Leczenie z wykorzystaniem internetu zostało włączone do pakietu standardowych procedur medycznych i terapeutycznych, zarówno w ramach publicznej, jak i prywatnej opieki zdrowotnej.
- 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.

Więcej informacji na temat projektu E-COMPARED mogą znaleźć Państwo na stronie:

**[www.streslab.eu](http://www.streslab.eu)**

