

úvodník

ONLINE PŘÍSTUPY V PSYCHOEDUKACI A PSYCHOTERAPII

Žijeme v neklidné době, která nás vystavuje mnoha výzvám a stresům. Mezi tyto výzvy patří například epidemie Covid-19, válka na Ukrajině, situace na Blízkém východě a globální oteplování. Tyto události narušují náš pocit bezpečí a stability, který je základem našeho duševního zdraví. Ovlivňují nejen naše společnosti, ale i naše osobní životy. Proto není divu, že stále více lidí potřebuje psychickou pomoc. Otázkou zůstává, jak jim ji můžeme poskytnout.

Naše zdravotnictví nestačí uspokojit rostoucí poptávku po psychické pomoci. Psychoterapie je málo dostupná a často také málo efektivní. Mnoho lidí trpí dlouho, než se dostanou k odborníkovi. A i když se dostanou, často nejsou spokojeni s výsledky. Zdá se, že naše péče o duševní zdraví je založená na těžkopádném, konzervativním modelu. Tento model se zaměřuje především na léčbu, ale málo na prevenci. Často v psychoterapii používá metody, které nejsou podloženy vědeckým výzkumem. Nevyužívá možnosti, které nabízejí digitální technologie. Navíc nezapojí do procesu lidi, kteří uživatelům mohou poskytnout přirozenou podporu.

Hledání nových forem pomoci, které by byly efektivní, flexibilní a přizpůsobené našim potřebám, je nezbytné. Jednou z možností jsou online přístupy v psychoedukaci a psychoterapii. Tyto formy pomoci využívají internet a mobilní aplikace a umožňují získat informace, rady a cvičení, které pomáhají zlepšit duševní zdraví. Jsou dostupné kdykoliv a kdekoliv, navíc často poutavou formou. Také by měly být založené na ověřených terapeutických přístupech, které jsou zaměřené na prevenci i léčbu a dají se dobře zapojit do sítě dalších služeb a zdrojů podpory.

Online přístupy v psychoedukaci a psychoterapii vypadají jako slibná cesta k péči o psychické problémy i k lepšímu duševnímu zdraví. Nicméně, mohou mít nějaké nevýhody nebo rizika? Jak se liší od tradičních face-to-face intervencí? A jak je můžeme začlenit do našeho systému péče o duševní zdraví?

Vědecký výzkum prokazuje jednoznačnou efektivitu online přístupů v psychoedukaci a psychoterapii u mnoha psychických poruch, včetně deprese, generalizované úzkosti, insomnie, panické poruchy, sociální fobie, posttraumatické stresové poruchy, obsedantně-kompulzivní poruchy, poruch příjmu potravy a poruch psychiky a chování zapříčiněných užíváním návykových látek. Online přístupy mají jednoznačný potenciál zvýšit přístup ke svépomocným intervencím, zvýšit dopad na nedostatečně podchycené populace obyvatel trpících nadměrným stresem nebo lehkými až středně závažnými psychickými poruchami a zmenšit rozdíly v přístupu k odborné podpoře. U vážně psychicky nemocných mohou pomoci zvýšit adherenci k medikaci a pomoci ke zdravému životnímu stylu. Pomáhají také významně při snižování nákladů a významně ulehčují již beztak přetíženému systému.

Online přístupy v psychoedukaci a psychoterapii mají své výhody i nevýhody. Některé z nevýhod jsou:

- Nedostatek osobního kontaktu a vztahu mezi terapeutem a klientem, který je považován za klíčový faktor úspěchu terapie.
- Možnost zneužití nebo ztráty osobních dat, která jsou sdílána prostřednictvím internetu nebo mobilních aplikací.
- Nižší motivace a adherence klientů k online intervencím, které vyžadují větší míru samostatnosti a sebereflexe.

Online přístupy se také liší od tradičních face-to-face intervencí v několika aspektech, jako jsou:

- Formát a délka sezení, která mohou být kratší, flexibilnější a přizpůsobená potřebám klientů.
- Obsah a metody intervence, které mohou být více strukturované, interaktivní a multimediální.
- Role a kompetence terapeuta, který může být více facilitátorem, průvodcem nebo konzultantem než expertem, autoritou nebo léčitelem.

Tyto přístupy by neměly být chápány jako náhrada, ale jako doplněk tradičních face-to-face intervencí. Důležité je využít je pro pacienty či klienty tak, aby byly efektivní, flexibilní a přizpůsobené jejich potřebám, a zkoumat a vyvíjet je tak, aby byly v souladu s nejnovějšími vědeckými poznatky a etickými standardy.

Pokud chceme využít výhody online přístupů v psychoedukaci a psychoterapii, musíme je začlenit do našeho systému péče o duševní zdraví tak, aby byly dostupné, kvalitní a bezpečné. To znamená, že potřebujeme řešit několik výzev, jako jsou:

- Ochrana soukromí a důvěrnosti osobních dat, která jsou sdílána prostřednictvím internetu nebo mobilních aplikací.
- Sběr a vlastnictví osobních dat, která mohou být využita pro výzkum, vývoj, zlepšování nebo komerční účely těchto služeb.
- Zapojení profesionálů do používání nových metod, které vyžadují potřebné znalosti, dovednosti a kompetence.
- Informování a zapojení uživatelů do využívání těchto metod, které vyžadují motivaci, podporu a spolupráci.
- Musíme také zajistit, že online přístupy budou v souladu s nejnovějšími vědeckými poznatky a etickými standardy.

Online přístupy v psychoedukaci a psychoterapii jsou možnou cestou k lepšímu duševnímu zdraví, ale ne jedinou ani snadnou. Představují výzvu pro nás všechny.

*prof. MUDr. Ján Praško, CSc.
Centrum duševní rehabilitace, Rehabilitační nemocnice Beroun
Klinika psychiatrie UP v Olomouci
Katedra psychoterapie IPVZ*