

روان‌درمانی آنلاین تاثیربخش است

روان‌درمانی آنلاین که در آن بیمار و درمانگر به طور همزمان با یکدیگر پیام‌های متنی مبادله می‌کنند، می‌تواند هزاران یا میلیون‌ها بیمار را به شیوه‌ای جدید درمان کند...

روان‌درمانی آنلاین که در آن بیمار و درمانگر به طور همزمان با یکدیگر پیام‌های متنی مبادله می‌کنند، می‌تواند هزاران یا میلیون‌ها بیمار را به شیوه‌ای جدید درمان کند به گزارش هلث‌دی نیوز یک بررسی جدید به مجموعه‌ای از پژوهش‌ها و شیوه‌هایی اضافه می‌شود که شامل درمان‌های بر اساس تکنولوژی برای افسردگی و سایر مشکلات روانی هستند.

در این مورد خاص درمان به کار رفته از طریق وب، روان‌درمانی شناختی- رفتاری (CBT) بود. دکتر کاترین جی کوترلا، رئیس و استادیار بخش روانپزشکی و علوم رفتاری مرکز علوم بهداشتی کالج پزشکی Texas A&M در این باره می‌گوید شیوه CBT اصولاً کمتر به کار می‌رود.

به عقیده او با استفاده از این شیوه روان‌درمانی و سایر شیوه‌ها بر اساس کامپیوتر می‌توان به افرادی که در نواحی دور دست ساکن هستند، و کهنه‌سربازان مراجعت کننده از عراق و افغانستان دچار آسیب (تروما) روانی خدمات درمانی رساند. کوترلا می‌گوید ثابت شده است که شناخت‌درمانی برای مشکلات ناشی از تروماهای روانی موثر است. و فراهم آوردن امکان انجام آن به صورت آنلاین هم باعث صرفه‌جویی در وقت می‌شود و هم حریم شخصی بیمار حفظ می‌شود و داغ ننگ روی گذاشته نمی‌شود

یافته‌های جدید بوسیله پژوهشگران دانشگاه بریستول انگلیس به دست آمده‌اند و در شماره 22 آگوست ویژه‌نامه بهداشت روانی جهانی جورنال لنست منتشر شده‌اند.

بر اساس یک مقاله تفسیری که همراه با این مقاله پژوهشی منتشر شده است، میزان تجویز داروهای ضدافسردگی در طول دو دهه گذشته اوج گرفته است، و در همان حال شمار افرادی که روان‌درمانی شخصی دریافت می‌کنند، کاهش یافته است. در عین حال نسبت بالایی از افرادی که روان‌درمانی برای آنها تجویز می‌شود، هرگز در آن حاضر نمی‌شوند و نیمی از آنهایی که هم در به روان‌درمانی می‌روند، حداکثر تا جلسه چهارم به درمان ادامه می‌دهند.

به گفته دکتر گریگوری ای سایمن، یکی از نویسندگان این مقاله و روانپزشک و پژوهشگر در سیاتل "افراد خواستار راه‌های متفاوت ارائه روان‌درمانی نسبت به جلسات سنتی 50 دقیقه‌ای حضور در مطب روان‌درمانگر هستند."

او می‌گوید: "در یک طرف طیف برنامه‌های کاملاً کامپیوتری شده یا کاملاً خودکار شده است که موجود انسانی در آنها دخالتی ندارد. در طرف دیگر طیف، ارتباط برقرار کردن با درمانگر از طریق یک وب‌سایت یا تلفن است، که درمانگر واقعی زنده در آن طرف حضور دارد و با شما ارتباط برقرار می‌کند."

در این تحقیق حدود 300 بیمار انگلیسی مبتلا به افسردگی به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند، گروهی که به صورت آنلاین CBT دریافت می‌کردند و گروهی در یک فهرست انتظار هشت‌ماهه برای CBT قرار داشتند و در همان درمان معمول بوسیله پزشک عمومی را دریافت می‌کردند.

روش روان‌درمانی آنلاین شامل 10 جلسه 55 دقیقه‌ای هفتگی بود، که اصولاً به صورت رد و بدل پیام‌های متنی فوری بود. پس از چهار ماه پیگیری، 38 درصد بیماران در گروه CBT از افسردگی بهبود پیدا کرده بودند، در حالیکه در گروه شاهد این میزان 24 درصد بود.

پس از هشت ماه، میزان بهبودی در گروه روان‌درمانی 42 درصد و در گروه شاهد 26 درصد بود. این میزان بهبودی با بهبودی مشاهده شده در درمان‌های متعارف افسردگی مشابه بود.

پژوهشگران تصور می‌کنند که میزان بالاتر موفقیت با این شیوه روان‌درمانی آنلاین به این خاطر بوده است که بیماران به جای صحبت کردن در مورد احساسات و افکارشان، در مورد آنها می‌نوشتند.

آنها می‌گویند: "این رویکرد می‌تواند آگاهی فراشناختی (metacognitive awareness) را تقویت کند، به این معنی که به جای تغییر عقیده بیمار با محتوای افکار منفی‌اش، رابطه‌اش با این افکار و احساسات منفی تغییر داده می‌شود."

روان‌درمانی مجازی با یک فرد واقعی زیاد هزینه‌های درمانی را کاهش نمی‌دهد (به جز شاید هزینه حمل و نقل) و از لحاظ کیفیت ارتباط هم ممکن است مشکلاتی به وجود آید. اما منافع واقعی این شیوه امکان دسترسی و سهل‌الوصول بودن آن است.

به گفته سایمن وقتی دسترسی به درمان راحت‌تر باشد، افراد با احتمال بیشتری به آن درمان ادامه می‌دهند. گرچه ارتباط رو در رو یا ارتباط از طریق تلفن پربارتر از تاپ‌کردن صرف است، اما این نقطه ضعف با سهل‌الوصول بودن این شیوه و تداوم آن بوسیله بیمار جبران می‌شود.

همشهری آنلاین