



ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ / ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Το κείμενο επιμελήθηκαν οι: **Μαρία Καραπατσιά, Κωνσταντίνα Μυλωνά, Ευαγγελία Ξηρού, Φραγκίσκος Γονιδάκης**

Εισαγωγή

Η χρήση της τεχνολογίας και του διαδικτύου στην παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας έχει παρουσιάσει μεγάλη αύξηση τα τελευταία χρόνια. Η εφαρμογή τους σχετίζεται με την παροχή υπηρεσιών ψυχοθεραπείας και συμβουλευτικής, εποπτείας και υποστήριξης ομάδων μεταξύ των θεραπευτών και τέλος εκπαίδευσης των ειδικών ψυχικής υγείας.

Οι πιο συχνοί τρόποι μέσω των οποίων λαμβάνουν χώρα τα παραπάνω είναι η τηλεφωνική επικοινωνία, η επικοινωνία μέσω e-mail, η διαδικτυακή επικοινωνία μέσα από εξειδικευμένες πλατφόρμες όταν πρόκειται για παροχή ψυχοθεραπείας και συμβουλευτικής και η χρήση υπηρεσιών τηλεδιάσκεψης όταν ο στόχος είναι η εκπαίδευση ή η εποπτεία των ειδικών.

Η τηλεφωνική και διαδικτυακή θεραπεία/συμβουλευτική ενδείκνυται στην περίπτωση που ο ενδιαφερόμενος, λόγω απόστασης, δεν έχει πρόσβαση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, επομένως δεν μπορεί να λάβει θεραπεία με φυσική παρουσία του θεραπευτή, αλλά και σε εκείνες την περιπτώσεις που η θεραπεία διακόπτεται απότομα, λόγω εξωτερικών συνθηκών, όπως συμβαίνει τη δεδομένη χρονική συγκυρία λόγω της πανδημίας COVID-19. Ωστόσο, είτε πρόκειται για θεραπεία, η οποία κινδυνεύει να διακοπεί λόγω συνθηκών, είτε επειδή η ίδια η συγκυρία δημιουργεί την ανάγκη για αναζήτηση βοήθειας, η χρήση της τεχνολογίας και του διαδικτύου καθιστούν τους ειδικούς ψυχικής υγείας προσβάσιμους και, συνεπώς, την παροχή θεραπείας εφικτή.

Ειδικότερα στην παρούσα φάση, ο ειδικός της ψυχικής υγείας, μέσω τεχνολογίας και διαδικτύου, μπορεί:

- Να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να αναζητήσει πρόσβαση σε ορθή και έγκυρη ενημέρωση αναφορικά με την Πανδημία COVID-19.
- Να βοηθήσει τον θεραπευόμενο στην ορθή διαχείριση των σχετικών πληροφοριών από τα κοινωνικά δίκτυα και τα μέσα μαζικής επικοινωνίας.
- Να εκπαιδεύσει τον θεραπευόμενο στη φύση του άγχους, συμβάλλοντας στην κανονικοποίηση της εμπειρίας.
- Να εισαγάγει τον θεραπευόμενο στη χρήση τεχνικών διαχείρισης άγχους και, γενικότερα, τεχνικών διαχείρισης του δυσφορικού συναισθήματος, καθώς και να παρέχει οδηγίες για την καλύτερη δυνατή προσαρμογή στις συνθήκες εγκλεισμού.

- Επιπλέον, μπορεί να αναγνωρίσει τις περιπτώσεις ευπαθών ψυχικά ομάδων και να φροντίσει για την περαιτέρω υποστήριξή τους.
- Τέλος, δεν θα πρέπει να παραγνωρίζεται η ανάγκη για την υποστήριξη των ίδιων των ειδικών ψυχικής υγείας, η οποία επίσης δύναται να λάβει χώρα είτε διαδικτυακά είτε τηλεφωνικά και μπορεί να έχει χαρακτήρα εποπτείας ή ομάδων υποστήριξης και συμβουλευτικής μεταξύ των θεραπειών.

Τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της διαδικτυακής θεραπείας / συμβουλευτικής

Τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της διαδικτυακής θεραπείας/συμβουλευτικής παρουσιάζονται στον Πίνακα

Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
Ξεπερνά γεωγραφικά εμπόδια	Θέματα ιδιωτικότητας και απορρήτου την ώρα της θεραπείας και για το θεραπευόμενο και για τον ειδικό
Μείωση άγχους και κόστους μετακίνησης	Ψυχική απόσταση θεραπευτή- θεραπευόμενου
Διευκολύνει άτομα με δυσκολία στην κοινωνική επαφή	Διακοπή της συνεδρίας από το θεραπευόμενο με κλείσιμο της σύνδεσης
Αυξημένος έλεγχος από το θεραπευόμενο	Σε άτομα με φοβίες ενισχύεται η αποφυγή της εξόδου από την οικία
Βοηθητικό για θεραπευόμενους με έντονο φόβο εγκατάλειψης	Η ποιότητα της σύνδεσης επηρεάζει την πραγματοποίηση της συνεδρίας

Το διαδίκτυο, ως μέσο για την παροχή θεραπείας, έχει αρκετά πλεονεκτήματα αλλά ταυτόχρονα και μειονεκτήματα, καθώς προσφέρει πολλές ευκαιρίες για άμεσες επικοινωνίες ξεπερνώντας εμπόδια, μεταξύ των οποίων τα γεωγραφικά εμπόδια. Υποστηρίζεται ότι μειώνει το άγχος του ατόμου, όσον αφορά τη μετακίνηση και το μέρος στο οποίο γίνεται η θεραπεία. Το γεγονός ότι δεν χρειάζεται κάποιος να μετακινηθεί μειώνει το συνολικό κόστος και αυξάνει την πρόσβαση στη θεραπεία, ειδικά σε περιπτώσεις που χρειάζεται πιο εντατική και εξειδικευμένη θεραπεία, λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι οι εξειδικευμένοι ειδικοί συνήθως βρίσκονται σε μεγάλα αστικά κέντρα.

Μέσω του διαδικτύου, υπάρχει το πλεονέκτημα το άτομο να λαμβάνει θεραπεία από ένα οικείο για το ίδιο περιβάλλον, το οποίο συμβάλλει στο να ανοίγεται με περισσότερη ειλικρίνεια και είναι πιο προσηλωμένο στον ειδικό. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται σχετικά με την ιδιωτικότητα του ατόμου, καθώς, εάν μοιράζεται το χώρο με άλλα άτομα, δεν διασφαλίζεται το απόρρητο αυτών που έχει ανάγκη να μοιραστεί και αυτό ίσως να αυξήσει το στρες του, με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται να ανοιχτεί και, τελικά, να μην λαμβάνει την κατάλληλη βοήθεια.

Προσοχή απαιτείται και από τον ειδικό, καθώς την περίοδο αυτή αρκετοί ειδικοί ψυχικής υγείας εργάζονται από το σπίτι και θα πρέπει να λάβουν τα κατάλληλα μέτρα ώστε να διασφαλιστεί το απόρρητο.

Ως πλεονέκτημα της διαδικτυακής θεραπείας θεωρείται ότι μειώνεται η βλεμματική επαφή και αυτό μπορεί να λειτουργεί αγχολυτικά και να συμβάλλει στην αναζήτηση βοήθειας από άτομα που βιώνουν έντονα συναισθήματα ντροπής και ανασφάλειας. Από την άλλη ωστόσο, αυτό μπορεί να δημιουργεί μια ψυχολογική απόσταση μεταξύ ειδικού και ατόμου. Υποστηρίζεται επίσης ότι, μέσω του διαδικτύου, το άτομο βιώνει περισσότερη αίσθηση ελέγχου και ο ειδικός λειτουργεί με λιγότερο κατευθυντικό τρόπο. Έτσι, επιτρέπει και στις δύο μεριές να έχουν το δικό τους πλαίσιο ελέγχου. Ωστόσο, αυτό ενέχει το μειονέκτημα το άτομο να σταματήσει τη συνεδρία κλείνοντας τον υπολογιστή, το οποίο δεν μπορεί να συμβεί στο χώρο του ειδικού.

Αναφέρεται σε έρευνες ότι η θεραπεία μέσω διαδικτύου μπορεί να συμβάλλει στην μείωση της αναγκαιότητας για νοσηλεία, μείωση των ημερών παραμονής σε νοσηλευτικά ιδρύματα και στην ικανοποίηση και συμμόρφωση στη θεραπεία. Επίσης, η διαδικτυακή θεραπεία, ως επιλογή, επικοινωνεί στο άτομο ότι λαμβάνονται υπόψη οι πρακτικές δυσκολίες που αναφέρθηκαν παραπάνω και αυτό λειτουργεί επικυρωτικά στο άτομο, αυξάνοντας τη συμμόρφωση στη θεραπεία και την ικανοποίηση από αυτή. Ίσως, ωστόσο, η άνεση και ασφάλεια του σπιτιού να λειτουργούν αρνητικά, για παράδειγμα ως προς την φροντίδα της υγιεινής του ατόμου και της συναναστροφής με άλλα άτομα.

Η έλλειψη τεχνικών μέσων και κατάλληλης ποιότητας δικτύου μπορεί να λειτουργήσουν αρνητικά στην αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Μέσω της διαδικτυακής θεραπείας, ο ειδικός, με την συναίνεση του ατόμου και όταν αυτό κρίνεται κλινικά κατάλληλο, μπορεί να λάβει άμεσες πληροφορίες σχετικά με το περιβάλλον του ατόμου, που σε άλλη περίπτωση δεν λάμβανε. Αυτό βέβαια ενέχει τον κίνδυνο να εκτεθούν κατά λάθος κάποιες πληροφορίες, τις οποίες το άτομο δεν θα ήθελε να μάθει ο ειδικός. Το γεγονός ότι το διαδίκτυο κυρίως χρησιμοποιείται μεταξύ φίλων και οικογένειας, η ύπαρξη μεγαλύτερης ευελιξίας, όπως και η πρόσβαση στον ιδιωτικό χώρο ενέχουν τον κίνδυνο να παραβιαστούν τα όρια και να δημιουργηθούν προβλήματα στη θεραπευτική σχέση και τη θεραπεία.

Όσον αφορά άτομα με Αγχώδεις Διαταραχές που μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες, όπως αγοραφοβία, η δυνατότητα διαδικτυακής θεραπείας μπορεί να βοηθήσει στην αναζήτηση θεραπείας, την οποία σε άλλη περίπτωση μπορεί να απέφευγαν. Ωστόσο, αυτό θα πρέπει προοδευτικά να μειώνεται, καθώς δεν θα μπορούσαν ποτέ να εκτεθούν στη φοβική κατάσταση και δεν θα είναι αποτελεσματική η θεραπεία.

Όσον αφορά τα άτομα με Διαταραχές Προσωπικότητας, υποστηρίζεται ότι μπορεί να συμβάλλει στην πραγματοποίηση περισσότερων συνεδριών, τις οποίες μπορεί να απέφευγαν. Επίσης σε άτομα με φόβο εγκατάλειψης η διαδικτυακή θεραπεία φαίνεται να δημιουργεί μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου και ασφάλειας, σχετικά με την άμεση παρουσία του ειδικού. Από την άλλη, χρειάζεται ίσως περισσότερη οριοθέτηση, όσον αφορά την πρόσβαση στον ειδικό, η οποία είναι πιο εύκολη και άμεση σε σύγκριση με την φυσική πρόσβαση. Τα άτομα που εμφανίζουν δυσκολίες στη συμβολική σκέψη και δυσκολεύονται να συνδεθούν συναισθηματικά με άλλα άτομα ίσως παρουσιάσουν δυσκολίες στο να αισθανθούν την παρουσία του θεραπευτή, μπορεί να νιώθουν ότι δεν είναι εκεί, εάν δεν μπορούν να τον δουν ως φυσική άμεση παρουσία.

Με βάση τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα αυτά, η διαδικτυακή θεραπεία έχει τους υποστηρικτές της αλλά και αυτούς που είναι επιφυλακτικοί. Σε μια έρευνα σχετικά με τις

ανησυχίες των ειδικών για την διαδικτυακή θεραπεία, οι ειδικοί ψυχικής υγείας ανέφεραν ότι κυρίως τους προβληματίζουν τρεις τομείς, η εμπιστευτικότητα, η αξιοπιστία και η πιθανή παρερμηνεία των πληροφοριών που δίνονται από απόσταση. Αυτό ίσως οφείλεται και στην ανάγκη για περισσότερη ενημέρωση και εκπαίδευση, σχετικά με την διαδικτυακή επικοινωνία, ώστε να διασφαλίζεται η καλύτερη παροχή θεραπείας και η προστασία των πληροφοριών που δίνονται διαδικτυακά. Την περίοδο που διανύουμε, η χρήση του διαδικτύου για θεραπευτικούς σκοπούς μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη.

Ήδη στην Κίνα έχουν οργανωθεί προγράμματα υποστήριξης μέσω διαδικτύου, συμβάλλοντας στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών συνεπειών της πανδημίας. Αυτό που ωστόσο υποστηρίζουν οι ερευνητές είναι ότι, παρά τα πλεονεκτήματα που προσφέρει, ίσως θα πρέπει να είναι μια επιλογή σε περιόδους κρίσης, όπως αυτή και άλλες ιδιαίτερες καταστάσεις, καθώς δεν θα μπορούσε να αντικαταστήσει την προσωπική ψυχολογική υποστήριξη και θεραπεία.

Δεοντολογικοί προβληματισμοί

Η διαδικτυακή θεραπεία είναι μία εναλλακτική λύση την περίοδο που διανύουμε, καθώς οι ανάγκες για παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας είναι αυξημένες, ενώ ταυτόχρονα η δια ζώσης επαφή χρειάζεται να περιοριστεί στο ελάχιστο. Η χρήση του διαδικτύου για το σκοπό της θεραπείας εγείρει θέματα δεοντολογίας και αποτελεσματικότητας, τα οποία χρειάζεται να λάβουμε υπόψη.

Ποιότητα φροντίδας: Ο θεραπευτής είναι σε θέση να διατηρήσει το επίπεδο φροντίδας και τους κανόνες δεοντολογίας που παρέχει στη δια ζώσης θεραπεία. Αν μετά από δοκιμαστική διαδικτυακή συνεδρία κριθεί ακατάλληλος τρόπος θεραπείας για τον θεραπευόμενο, μπορεί να γίνει παραπομπή σε εναλλακτικές δομές.

Συναίνεση θεραπευόμενου: Ο θεραπευόμενος είναι ενήμερος και συναινεί στη διεξαγωγή θεραπευτικών συνεδριών, μέσω διαδικτυακών εφαρμογών, οι οποίες δεν μπορούν να διασφαλίσουν την πλήρη εμπιστευτικότητα των πληροφοριών που μοιράζονται μέσω αυτών.

Επάρκεια του θεραπευτή: Ο θεραπευτής είναι επαρκώς καταρτισμένος στη χρήση των εφαρμογών, ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει τυχόν τεχνικά προβλήματα. Επίσης, γνωρίζει λειτουργίες των εφαρμογών, που διευκολύνουν την ομαλή ροή της συνεδρίας, όπως μοίρασμα οθόνης και αποστολή αρχείων.

Ασφάλεια και εμπιστευτικότητα: Ο θεραπευτής φροντίζει για την ασφάλεια της επικοινωνίας, έχοντας πρόσφατα ενημερωμένο λογισμικό με εφαρμογές προστασίας, όπως firewall και antivirus. Τα e-mail και άλλα αρχεία διαδικτυακής επικοινωνίας αποθηκεύονται με ασφάλεια σε υπολογιστή με κωδικό, λαμβάνοντας υπόψη τους κινδύνους της διαδικτυακής αποθήκευσης (πχ icloud).

Όρια θεραπευτικής σχέσης: Ένα θέμα που μπορεί να προκύψει είναι η φαινομενική δυνατότητα για συχνότερη και πιο ανεπίσημη επικοινωνία. Για τη διασφάλιση του επαγγελματισμού, διατηρούνται προγραμματισμένες συνεδρίες, τις οποίες ο θεραπευτής πραγματοποιεί από συγκεκριμένο χώρο και θέτει σαφή όρια για τον τρόπο και τη συχνότητα επικοινωνίας εκτός συνεδρίας (όπου κρίνεται απαραίτητο).

Πλάνο διαχείρισης κρίσεων: Ο θεραπευτής έχει στοιχεία επικοινωνίας και διεύθυνση του θεραπευόμενου και τουλάχιστον ενός ατόμου από το περιβάλλον του θεραπευόμενου. Σε περίπτωση που ο θεραπευόμενος είναι σε κίνδυνο (π.χ. αυτοτραυματισμός, αυτοκτονικότητα),

θα πρέπει να υπάρχει πλάνο διαχείρισης (άμεση επικοινωνία με άτομο από το περιβάλλον, πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας).

Αποτελεσματικότητα: Η διαδικτυακή θεραπεία έχει μελετηθεί σε διάφορους πληθυσμούς (π.χ. κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διατροφικές διαταραχές) και τα ευρήματα υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητά της. Τα βασικά στοιχεία που έχουν μελετηθεί συγκριτικά με την θεραπεία δια ζώσης και είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη είναι η ικανότητα του θεραπευτή να δομήσει χρονικά τη συνεδρία, να εντάξει θεραπευτικές ασκήσεις, να δώσει ανατροφοδότηση, να αντιμετωπίσει προκλήσεις που προκύπτουν στη συνεδρία, να αναπτύξει θεραπευτική σχέση και να δείξει ενσυναίσθηση.