



Η Χρήση των ΤΠΕ στη Φροντίδα Ψυχικής υγείας

Ζαρταλούδη Αφροδίτη
Επίκουρη καθηγήτρια Νοσηλευτικής Ψυχικής Υγείας
Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Με την εμφάνιση της πανδημίας COVID-19 κρίθηκε επιβεβλημένη η λήψη μέτρων, όπως είναι η **τήρηση κοινωνικών αποστάσεων, καραντίνας και απομόνωσης** με στόχο να μειωθεί η εξάπλωση της νόσου.
- Χρήση των ΤΠΕ - Διαδικτυακή Ψυχοθεραπεία (μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας)
- Επιτρέπει σε ασθενείς και οικογένειες να λαμβάνουν ψυχοθεραπεία **στο χώρο του σπιτιού τους.**



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- ▶ Επιπρόσθετο άγχος, αγωνία και θλίψη μπορεί να αισθανθούν οι ασθενείς και οι οικογένειες κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου λόγω της καθημερινής ρουτίνας και των περιορισμών
- ▶ **Επιδείνωση ψυχολογικής κατάστασης / Αύξηση ενδοοικογενειακών συγκρούσεων**

Η online ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (μέσω zoom κτλ) θεωρήθηκαν ως

- ▶ ένα βιώσιμο και αποτελεσματικό εργαλείο για τη διεξαγωγή των θεραπειών προκειμένου να ξεπεραστεί το εμπόδιο της επιβεβλημένης φυσικής και κοινωνικής απόστασης.
- ▶ ένας αποτελεσματικός τρόπος παροχής τεκμηριωμένων πληροφοριών στα μέλη των οικογενειών σε μια περίοδο υψηλού άγχους και αβεβαιότητας (π.χ πανδημία Covid-19).





Έγκαιρη Παρέμβαση στην Ψύχωση

- ▶ Πολυδιάστατη, πολυεπίπεδη, εξωστρεφή και κοινοτικά προσανατολισμένη κλινική προσέγγιση
- ▶ Σκοπός η **έγκαιρη ανίχνευση και αντιμετώπιση των συμπτωμάτων** των ψυχωτικών διαταραχών στα αρχικά τους στάδια
- ▶ Σκοπός να ελαχιστοποιηθούν οι **μακροχρόνιες επιπτώσεις** από την εξέλιξη των ψυχωτικών διαταραχών και να **αποτραπούν ή να μειωθούν οι πιθανότητες υποτροπών**
- ▶ Σκοπός να ενισχυθεί παράλληλα η **βελτίωση της λειτουργικότητας** των νέων ασθενών και η **ένταξη και επάνοδός τους στο εργασιακό, εκπαιδευτικό και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον**



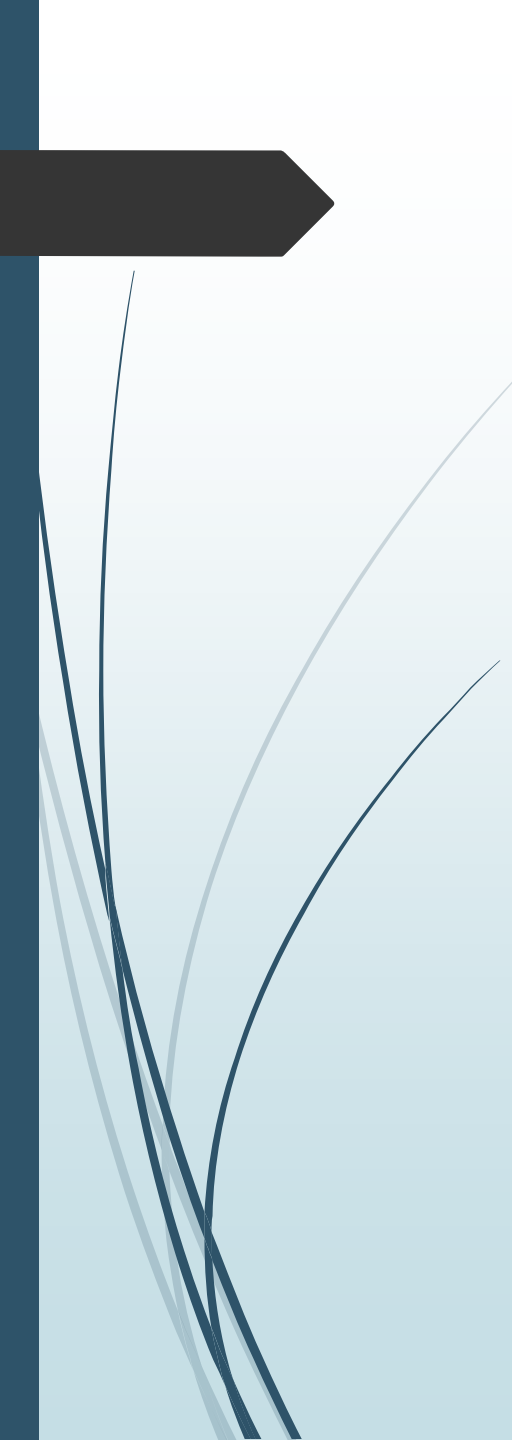
Σοβαρότητα του προβλήματος – Αναγκαιότητα έγκαιρης παρέμβασης

- Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι, κάθε χρόνο, περίπου 3.000 Έλληνες βιώνουν πρώτο ψυχωσικό επεισόδιο.
- Αυτό σημαίνει, ότι 3.000 οικογένειες έρχονται αντιμέτωπες με αυτή τη μεγάλη δοκιμασία.
- Επιπλέον έχει διαπιστωθεί, ότι σε διάστημα μιας 5ετίας από το πρώτο ψυχωσικό επεισόδιο, το 80% των ασθενών θα υποτροπιάσει εξαιτίας είτε πλημμελούς συμμόρφωσης στη θεραπεία, είτε υψηλών επιπέδων στρες, είτε δυσλειτουργικών σχέσεων στην οικογένεια ή χρήσης ουσιών.
- Γι' αυτό αναγκαία η έγκαιρη παρέμβαση



Σοβαρότητα του προβλήματος – Αναγκαιότητα έγκαιρης παρέμβασης

- Οι **Μονάδες Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση** αποτελούν μια σύγχρονη μέθοδο που στοχεύει στην έγκαιρη ανίχνευση και αντιμετώπιση των συμπτωμάτων των ψυχωτικών διαταραχών στο αρχικό τους στάδιο.
- Είναι υπηρεσίες, που **παρέχονται στην κοινότητα**, φροντίζουν τόσο για την υποστήριξη τόσο του ασθενή, όσο και της οικογένειάς του, **ακόμη και κατ' οίκον.**
- Η ανάπτυξη ενός δικτύου υπηρεσιών έγκαιρης παρέμβασης οδηγεί σε **σημαντική μείωση της επιβάρυνσης των υπηρεσιών ψυχικής υγείας** που επικεντρώνονται στη νοσηλεία και την επανένταξη, με αντίστοιχη μείωση του σχετικού κόστους.



Στο πλαίσιο της «Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση»

1. **Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο και σε επίπεδο οικογένειας.**
2. **Ψυχοεκπαίδευση στον ασθενή και στην οικογένειά του.**
3. **Συμβουλευτική ατομική ή και ομαδική και συμβουλευτική οικογένειας.**

Πολυοικογενειακή Θεραπεία σε οικογένειες με μέλος με πρώτο ψυχωτικό επεισόδιο

- Η ψύχωση μπορεί να επηρεάσει όλες τις παραμέτρους της ζωής και, χωρίς υποστήριξη και κατάλληλη φροντίδα, μπορεί να δημιουργήσει ένα σημαντικό βάρος στο οικογενειακό υποστηρικτικό δίκτυο και γενικότερα στην κοινωνία

Το μεγαλύτερο ποσοστό των οικογενειών ατόμων που έχουν βιώσει ψυχωτικό επεισόδιο

- συμμετέχουν ενεργά στην φροντίδα
 - μπορεί να παρουσιάσουν ποικίλες δυσκολίες
 - νιώθουν επιβάρυνση και δυσφορία, άγχος, κατάθλιψη
 - αντιμετωπίσουν οικονομικές αντιξοότητες
- Το θεραπευτικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε στο **Calgary του Καναδά** έδειξε πως η οικογενειακή θεραπεία είναι αποτελεσματική παρέμβαση στο ΠΨΕ, ενώ το **πρόγραμμα TIPS στη Σκανδιναβία** εφάρμοσε το μοντέλο της πολυοικογενειακής θεραπείας σε ΠΨΕ με θετικά αποτελέσματα (Addington, 2004)

Το σκεπτικό για την Πολυοικογενειακή Θεραπεία

Δεν διαφέρει από αυτό που υποστηρίζουν πολλές ομάδες αυτοβοήθειας: **οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα μπορούν**

- ▶ να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να συμβουλευθούν και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον
- ▶ να «μάθουν» ο ένας από τον άλλο
- ▶ να αποκτήσουν αυτογνωσία
- ▶ να δώσουν και να λάβουν ανατροφοδότηση
- ▶ να αναγνωρίσουν ότι το μοίρασμα παρόμοιων εμπειριών και δυσκολιών με άλλους ανθρώπους μπορεί να οδηγήσει σε πιο αποτελεσματική αυτοδιαχείριση των προβλημάτων υγείας (Smith et al., 2016).




Το σκεπτικό για την Πολυοικογενειακή Θεραπεία

Οι μελέτες (Asen 2002; Asen & Schuff, 2006) διαπίστωσαν πως η ΠΟΘ ήταν αποτελεσματική

- στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης των συμπτωμάτων από τους ασθενείς και τις οικογένειές τους
- στην βελτίωση της ύφεσης των συμπτωμάτων
- στη μεγαλύτερη διάρκεια της μην υποτροπής, πράγμα που συμβάλει στη μείωση δαπανών των ασφαλιστικών συστημάτων στη θεραπεία της ψύχωσης(cost - benefit)
- στην μείωση του στίγματος
- στην αύξηση της κοινωνικοποίησης
- στην αύξηση της ικανότητας των οικογενειών στην επίλυση προβλημάτων, επωφελούμενες από τις εμπειρίες των άλλων.

Εφαρμογή της πολυοικογενειακής ομαδικής θεραπείας σε οικογένειες με ΠΨΕ

- Στα πλαίσια της μετανοσοκομειακής φροντίδας των ασθενών, της συνεργασίας μεταξύ των φορέων ψυχικής υγείας του 5ου ΤΟ.ΨΥ Αττικής, δημιουργήθηκε μία ομάδα ΠΟΘ σε συνεργασία με την Ψυχιατρική Κλινική του Γ.Ν. «Σισμανόγλειο» και το Ιατρείο Οικογένειας της Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής του ΕΚΠΑ.
- Η ομάδα αποτελούνταν από 4 έως 6 ασθενείς και τις οικογένειές τους. Οι ασθενείς ήταν παρόμοιας ηλικίας, με πρόσφατο ΠΨΕ, οι οποίοι έχουν νοσηλευτεί κατά τη διάρκεια του προηγούμενου έτους:
 - 1) στη Μονάδα Εφήβων του ΓΝΑ «Σισμανόγλειο»
 - 2) στην Ψυχιατρική Κλινική Ενηλίκων του ΓΝΑ «Σισμανόγλειο»
 - 3) στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο - Α΄ Πανεπιστημιακή Κλινική ΕΚΠΑ

- 
- ▶ Κύριος σκοπός του προγράμματος ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης πολύ-οικογενειακού συστημικού τύπου σε ασθενείς με ιστορικό Πρώτου Ψυχωτικού Επεισοδίου και οικογενειών τους **είναι η παρέμβαση σε όλο το σύστημα, την οικογένεια**, με αποτέλεσμα τη βελτίωση της κατάστασης της ψυχικής υγείας των ασθενών και της ποιότητας ζωής της οικογένειας.

Στόχοι της ομάδας ήταν


- ▶ η πρόληψη των υποτροπών και της χρονιότητας
- ▶ η μείωση του στίγματος της ψυχικής ασθένειας
- ▶ η δημιουργία κοινωνικού δικτύου μεταξύ των οικογενειών
- ▶ η αυτοβοήθεια
- ▶ η αλλαγή δυσλειτουργικών αλληλοεπιδράσεων μεταξύ των μελών της κάθε οικογένειας
- ▶ η δημιουργία ελπίδας στην οικογένεια
- ▶ η επεξεργασία τραυματικών εμπειριών
- ▶ η αναπροσαρμογή των ορίων και η στήριξη της διαφοροποίησης
- ▶ η αλλαγή ενδοοικογενειακής επικοινωνίας
- ▶ η επίλυση προβλημάτων
- ▶ η ανάπτυξη ενδοοικογενειακού και δια-οικογενειακού διαλόγου


Σχεδιασμός Θεραπείας:

- Εφαρμόστηκε ψυχοθεραπευτική παρέμβαση πολυοικογενειακού συστημικού τύπου διάρκειας 10 μηνών με την συχνότητα μια συνέδρια διάρκειας 2 ωρών ανά 15 ημέρες / συμμετείχαν 3 Θεραπευτές.

Οι κανόνες σε οποίους στηρίχτηκε η λειτουργία της ομάδας:


- Απολυτός σεβασμός των προσωπικών δεδομένων των μελών της ομάδας
- Απαγόρευση χρήσης κινητών τηλεφώνων κατά την διάρκεια της συνεδρίας
- Όχι επικριτική στάση μεταξύ μελών
- Όχι συναισθηματική υπερεμπλοκή
- Συσχέτιση των μελών με απολυτό σεβασμό και εχεμύθεια

- 
- Το Μάρτιο 2020 το δια ζώσης πρόγραμμα ήταν αδύνατο να συνεχιστεί λόγω των καινούριων περιοριστικών μέτρων (καραντίνα / Lockdown) εξαιτίας της πανδημίας του Covid 19 .
 - **Η ΟΜΑΔΑ ΠΕΡΑΣΕ «ΑΠΟ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΕ ONLINE» ΘΕΡΑΠΕΙΑ**
 - Η συχνότητα άλλαξε με αίτημα της ομάδας λόγω της αυξημένης ανάγκης για στήριξη εξαιτίας καινούριας συνθήκης – καραντίνας
 - Οι διαδικτυακές συνεδρίες πραγματοποιήθηκαν μία φορά την εβδομάδα αντί για μία φορά κάθε δύο εβδομάδες που πραγματοποιούνταν οι δια ζώσης συνεδρίες μέχρι εκείνη τη στιγμή.



Οι συμμετέχοντες στις συνεδρίες πολυοικογενειακής θεραπείας (οι IP και οι οικογένειές τους)

- **περνούν όλο και περισσότερο χρόνο με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς τους στο σπίτι** με λιγότερες ευκαιρίες για αλληλεπίδραση και κοινωνικοποίηση με άλλους ανθρώπους όπως φίλους, συναδέλφους ή συνομήλικους, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό ειδικά για τους έφηβους (Xiang et al., 2020).
- Οι οικογένειες αυτές, που είναι **συχνά απομονωμένες ακόμη και υπό κανονικές συνθήκες (εκτός πανδημίας)**, έχουν δείξει θετική διάθεση για αλληλεπίδραση και σύνδεση μεταξύ τους και με τους θεραπευτές.

- 
- ▶ Παρόλο που είναι πιθανό τα άτομα που έχουν περάσει πρώτο ψυχωτικό επεισόδιο και οι οικογένειές τους να αντιμετωπίζουν μεγαλύτερη ψυχική επιβάρυνση από τους άλλους ανθρώπους κατά τη διάρκεια της επιδημίας COVID-19 (DeLuca et al., 2020)
 - ▶ εντούτοις φάνηκε από την έναρξη κιόλας των διαδικτυακών μας συνεδριών ότι **οι άνθρωποι αυτοί επιθυμούσαν να μοιραστούν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους και να μην συζητούν αποκλειστικά και μόνο για την ψύχωση.**

Τροποποιήσεις του ψυχοθεραπευτικού πλαισίου στη διαδικτυακή πραγματοποίηση ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας

Νέες Δυνατότητες

- ▶ Μια σημαντική διαφορά μεταξύ της διαδικτυακής και της δια ζώσης ψυχοθεραπείας είναι το γεγονός ότι, μέσα σε αυτή την διαδικτυακή πραγματικότητα, **δεν υπάρχει μόνο ένα περιβάλλον θεραπείας**, αλλά περισσότερα (ο προσωπικός χώρος κάθε οικογένειας και κάθε θεραπευτή)
- ▶ Σε ορισμένες, μάλιστα, περιπτώσεις, ακόμη και **το περιβάλλον που βρίσκονται οι γονείς και ο IP μέσα στην ίδια οικογένεια** κατά τη σύνδεσή τους στην πλατφόρμα είναι διαφορετικό.
- ▶ Οι θεραπευτές **δεν έχουν τον έλεγχο του θεραπευτικού περιβάλλοντος** όπως θα συνέβαινε αν η ψυχοθεραπευτική παρέμβαση γινόταν σε ένα γραφείο ή στα ΕΙ ενός νοσοκομείου.



Τροποποιήσεις του ψυχοθεραπευτικού πλαισίου στη διαδικτυακή πραγματοποίηση ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας Νέες Δυνατότητες

- ▶ Εάν τα μέλη μιας οικογένειας χρησιμοποιούν φορητό υπολογιστή, κινητό ή tablet και όχι έναν σταθερό υπολογιστή για να συμμετέχουν στη συνεδρία, καθένας από αυτούς έχει τη δυνατότητα να συνδεθεί και να συμμετέχει από ένα διαφορετικό δωμάτιο μέσα στο σπίτι
- ▶ Π.χ Πατέρας και κόρη θα μπορούσαν να μην βρίσκονται ποτέ στον ίδιο χώρο, κάτι που δεν θα μπορούσε να συμβεί και δεν θα το παρατηρούσαμε αν οι συνεδρίες γίνονταν δια ζώσης στο φυσικό χώρο ενός γραφείου μιας υγειονομικής δομής.
- ▶ Επιπλέον, η διαδικτυακή πλατφόρμα που χρησιμοποιήσαμε στις συνεδρίες μας δίνει τη δυνατότητα να εμφανίζονται πολλαπλές οθόνες, **με αποτέλεσμα να μην αποκλείονται μέλη της ίδιας οικογένειας που μπορεί να μην ζουν μαζί.**

- Με τη διαδικτυακή ψυχοθεραπεία, οι συμμετέχοντες **έχουν τον έλεγχο της οθόνης του υπολογιστή τους** και μπορεί να αισθάνονται ότι έχουν τη δυνατότητα επιλογής να συνεργαστούν ή όχι με τον θεραπευτή από την άνεση του σπιτιού τους, **άρα έχουν και μεγαλύτερη αυτονομία.**
- Ο IP ή τα μέλη της οικογένειας **μπορεί ενδεχομένως, να εμφανίζουν μια συμπεριφορά μέσα στο σπίτι τους διαφορετική** από αυτή που θα εμφάνιζαν σε ένα κλινικό ή λιγότερο οικείο περιβάλλον.
- Οι συμπεριφορές αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν **το κάπνισμα, το ποτό, την αποχώρηση από τη συνεδρία ή τη φυσική μετάβαση σε διαφορετικό χώρο που δεν είναι ορατός στην οθόνη.**

- Π.χ Η IP και ο πατέρας της συνεχίζουν τη συνεδρία ενώ η αδερφή της πολύ συχνά μαγειρεύει στο διπλανό χώρο, εκτός οθόνης, αν και είναι σε απόσταση που μπορεί να ακούει όλα όσα διαδραματίζονται στη συνεδρία και να συμμετέχει.
- Ως αποτέλεσμα, **θα μπορούσε να αποσπάται πιο εύκολα η προσοχή των συμμετεχόντων** από εξωτερικούς παράγοντες που δεν σχετίζονται με την συνεδρία.

- Ο ΙΡ, άλλες φορές, παρακολουθούσε τη συνεδρία, με την κάμερά του κλειστή (μόνο μικρόφωνο), ενώ άλλες φορές συμμετείχε στη συνεδρία από το δικό του σκοτεινό δωμάτιο ή δεν συμμετείχε καθόλου.
- Αυτή η συνθήκη επιτρέπει στο μέλος της ομάδας να εκτίθεται σταδιακά στην υπόλοιπη ομάδα, συμμετέχοντας κάθε φορά στο βαθμό που επιθυμεί και αντέχει. **Αυτή η παράμετρος σχετίζεται με τον έλεγχο.**
- Από την άλλη πλευρά, η μητέρα του συμμετέχει πάντα στη συνεδρία από το σαλόνι του σπιτιού τους.
- Τέλος, τα μέλη μπορούν να μεταφέρουν τη συσκευή και να συνδεθούν από οποιοδήποτε άλλο χώρο.
- Μερικοί συμμετέχοντες μπορεί να χρειαστεί να συνδεθούν στη θεραπεία από χώρους **εκτός σπιτιού (αυτοκίνητο, γκαράζ ή αυλή)** προκειμένου να διασφαλίσουν την προστασία της ιδιωτικής τους ζωής στην περίπτωση που δεν επιθυμούν τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς τους να ακούσουν είτε εκ προθέσεως είτε ακούσια προσωπικά τους θέματα που επιθυμούν να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα (Matheson et al., 2020).


- Για παράδειγμα, μια μητέρα παρουσίασε το γενεόγραμμα της οικογένειάς της από το αυτοκίνητό της
- Χρησιμοποιώντας το κινητό της για να συνδεθεί στη συνεδρία από το αυτοκίνητο, είχε το όφελος να μοιραστεί με την υπόλοιπη ομάδα προσωπικά και οικογενειακά της ζητήματα **χωρίς να «παρενοχλείται» από τον γιο της (είναι ο ΙΡ), ο οποίος μένει μαζί της και διαφωνεί έντονα με τη συμμετοχή της μητέρας του στη θεραπεία.**

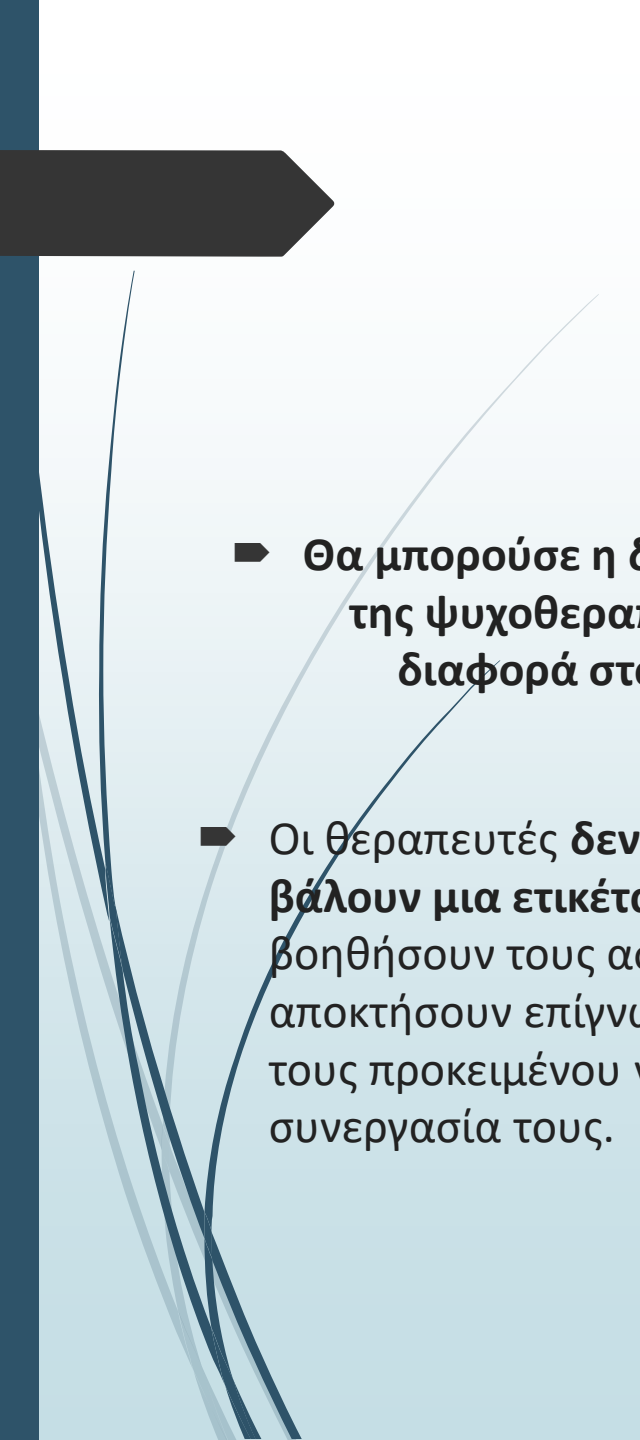
- Όταν ο IP συμμετέχει στη δια ζώσης ψυχοθεραπεία που πραγματοποιείται στο ΕΙ **μπορεί να υιοθετήσει τον ρόλο και την ταυτότητα του ασθενούς.**
- Όταν συμμετέχει στη διαδικτυακή ψυχοθεραπεία συνεργάζεται με τον θεραπευτή από την άνεση του σπιτιού του, το οποίο, πχ, είναι διακοσμημένο για τις χριστουγεννιάτικες διακοπές **(π.χ. ο IP βρίσκεται μπροστά από το χριστουγεννιάτικο δέντρο).**

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι συνήθεις ερωτήσεις που υποβάλλονται από ασθενείς και οικογένειες κατά τη διάρκεια των παραδοσιακών ψυχοθεραπευτικών συνεδριών που διεξάγονται δια ζώσης σχετίζονται περισσότερο με πληροφορίες για

- **τη φύση της ασθένειας,**
- **τη διαχείριση των συμπτωμάτων και τη λήψη των φαρμάκων**

Οι ερωτήσεις που υποβάλλονται στις διαδικτυακές συνεδρίες που διεξάγονται στο περιβάλλον του σπιτιού τους σχετίζονται περισσότερο με ζητήματα της καθημερινής τους ζωής και λιγότερο με την ασθένειά τους.

- 
- Υπό αυτές τις συνθήκες, η διάσταση της ασθένειας φαίνεται να περνάει σε δεύτερο πλάνο. Είναι σαν το πλαίσιο να καθορίζει τη διατύπωση των ερωτήσεών τους.
 - **Η διαπίστωση αυτή θα μπορούσε να είναι μια μεγάλη διαφορά μεταξύ της διαδικτυακής και της δια ζώσης ψυχοθεραπείας.**
 - Κάτω από αυτή την οπτική οι συμμετέχοντες φαίνεται να μην υιοθετούν την ταυτότητα του ασθενούς, χωρίς, όμως, να χάνουν την εναισθησία τους.
 - Οι ασθενείς **δεν υποβαθμίζουν τη σοβαρότητα του προβλήματος** που αντιμετωπίζουν και δεν αρνούνται την ασθένειά τους.
 - Αντιθέτως, αναγνωρίζουν τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων τους **χωρίς, όμως, να διακατέχονται από τα αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να δημιουργηθούν εξαιτίας του στίγματος** και των στερεοτύπων που χαρακτηρίζουν την ψυχική νόσο.

- 
- Θα μπορούσε η διαδικτυακή μορφή της ψυχοθεραπείας να κάνει τη διαφορά στο σημείο αυτό;
 - Οι θεραπευτές **δεν επιθυμούν να βάλουν μια ετικέτα**, αλλά να βοηθήσουν τους ασθενείς να αποκτήσουν επίγνωση της κατάστασής τους προκειμένου να διασφαλίσουν τη συνεργασία τους.

- Επιπρόσθετα, η επιστροφή των IPs στο χώρο του νοσοκομείου προκειμένου να συμμετέχουν στις συνεδρίες **φαίνεται να φέρνει έντονες αναμνήσεις από την περίοδο της νοσηλείας στους ίδιους και τις οικογένειές τους.**
- **Αυτό δεν συμβαίνει στις διαδικτυακές ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις.**
- Αντίθετα, στη διαδικτυακή ψυχοθεραπεία τα μέλη της ομάδας έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε δραστηριότητες της καθημερινότητας.
- *Για παράδειγμα, σε μια διαδικτυακή συνεδρία, μια αδερφή που εργάζεται ως σεφ, καθοδήγησε όλα τα μέλη της ομάδας να φτιάξουν ένα κέικ (ο καθένας στην κουζίνα του σπιτιού του).*

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ «ΑΠΟ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΕ ONLINE» ΣΕ ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Δυνατότητα Επικοινωνίας- Παρέα

- ✓ «Ακούγαμε τις θεραπεύτριες να μας μιλούν»
- ✓ «Επικοινωνία μέσα στις δύσκολες συνθήκες καραντίνας»
- ✓ «Η επικοινωνία ήταν σημαντική μέσα στην καραντίνα»

Αποφυγή μετακινήσεων

- ✓ «Μη μετακίνηση - Εύκολη πρόσβαση - Οικονομία χρόνου λόγω μη μετακίνησης»

Άνεση

- ✓ «Άνετη - Δεν χρειάζεται προετοιμασία – Ξεκούραστο – Εύκολο - Συμμετοχή από την άνεση του σπιτιού»

Πρωτόγνωρη Εμπειρία

Ενδιαφέρουσα εμπειρία

Βοηθητική- Αποτελεσματική

- ✓ «Ακόμα πιο βοηθητική - Ίδια αποτελέσματα - Το ίδιο με το δια ζώσης - Θετική - Ικανοποιητική»

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ «ΑΠΟ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΕ ONLINE» ΣΕ ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Στήριγμα στην καραντίνα

- ✓ *«Η διαδικτυακή θεραπεία μας γέμισε αισιοδοξία και δύναμη»*
- ✓ *«Καλή ανάπαυλα»*
- ✓ *«Σημαντική απασχόληση στην καραντίνα»*
- ✓ *«Βοηθητικό μέσα στο lockdown»*

Συχνότητα

- ✓ *«Μεγαλύτερη συχνότητα»*

Συνέχιση της θεραπείας

- ✓ *«Δυνατότητα να συνεχίσουμε παρά τις δυσκολίες»*
- ✓ *«Πολύ καλή εναλλακτική όταν δεν υπάρχει φυσική παρουσία»*

Πλεονεκτήματα διαδικτυακής ψυχοθεραπείας

- Η διαδικτυακή ψυχοθεραπεία θεωρήθηκε από τους συμμετέχοντες ως ένα **αποτελεσματικό εργαλείο** σε συγκεκριμένες περιστάσεις, π.χ. προκειμένου να ξεπεραστεί η γεωγραφική απόσταση (*Jensen & Mendenhall, 2018, McCoy et al., 2013*).
- Η **ευελιξία στον τόπο και τον χρόνο των συναντήσεων** αποτελούσε το κυριότερο πλεονέκτημα της διαδικτυακής ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης (*Borcsa et al., 2021*).
- **Εξοικονόμηση χρόνου / κόστους** είναι ένα επιχείρημα από την πλευρά των θεραπευόμενων (π.χ. έξοδα μετακίνησης) (*Jensen & Mendenhall, 2018*).
- Καθώς **οι νεότεροι είναι πιο εξοικειωμένοι και αποτελεσματικοί** στη χρήση της τεχνολογίας είναι **πιο πιθανό να ενδιαφέρονται / έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση και άνεση** να συμμετέχουν σε διαδικτυακές ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (*Sweeney et al, 2019*).

Πλεονεκτήματα διαδικτυακής ψυχοθεραπείας

- **Οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες κοινωνικοποιούνται** συνήθως μέσω της χρήσης των εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης.
- Σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον, **οι IPs μπορεί να είναι πιο «ειδικοί» και οι γονείς να αναμένουν από τα παιδιά τους να τους βοηθήσουν στα τεχνικά θέματα του διαδικτύου** προκειμένου να συμμετέχουν στη συνεδρία.
- **Τα «παιδιά» δεν ακολουθούν τους γονείς τους**, όπως συμβαίνει συχνά στις συνεδρίες στο νοσοκομείο.
- Αντίθετα, **οι γονείς μπορεί να ακολουθούν τα «παιδιά» τους**, που είναι πιο εξοικειωμένα με τις δυνατότητες της τεχνολογίας.
- Στην περίπτωση αυτή, **η δυναμική των σχέσεων και ο έλεγχος μπορούν να αντιστραφούν.**

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ «ΑΠΟ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΕ ONLINE» ΣΕ ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Έλλειψη επαφής- αμεσότητας

- ✓ «Η ανθρώπινη επαφή δεν αντικαθίσταται»
- ✓ «Έλλειψη της συναισθηματικής αλληλεπίδρασης από την επαφή με την υπόλοιπη ομάδα»

Τεχνικές δυσκολίες

- ✓ «Αρχικά δυσκολίες στην σύνδεση και την ποιότητα»
- ✓ «Τεχνικές δυσκολίες λόγω έλλειψης γνώσεων περί υπολογιστών»
- ✓ «Δεν έβλεπα καθαρά τα πρόσωπα των υπόλοιπων μελών της ομάδας»

Δυσκολία στην επικοινωνία

Η δια ζώσης είναι καλύτερη

- ✓ «Προτιμότερες οι συνεδρίες με φυσική παρουσία»
- ✓ «Δεν αντικαθιστά την δια ζώσης θεραπεία»

Δια ζώσης – on line ψυχοθεραπευτική διαδικασία


Μειονεκτήματα - Προκλήσεις

- Μείωση της συναισθηματικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων / Κύριο μειονέκτημα η «μείωση ή έλλειψη μη λεκτικής επικοινωνίας» (Borcsa et al., 2021, Wrape & McGinn, 2019).
- Τα μέλη της ομάδας τείνουν να κοιτάζουν μπροστά τους την κάμερα όταν μιλάνε αντί να στρέφονται στο πρόσωπο με το οποίο επικοινωνούν, όπως θα έκαναν σε μια δια ζώσης αλληλεπίδραση με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας
- Αργή ή ασταθής σύνδεση στο διαδίκτυο και συχνές διακοπές των συνδέσεων (Borcsa et al, 2021).
- Τα τεχνικά ζητήματα που προκύπτουν από τη διαδικτυακή πλατφόρμα (Neville et al., 2004, Wrape & McGinn, 2019).

Δια ζώσης – on line ψυχοθεραπευτική διαδικασία

Μειονεκτήματα - Προκλήσεις

- ▶ Ο βαθμός εξοικείωσης θεραπευτή / θεραπευόμενων με τις διαδικτυακές ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις
- ▶ Οι δυσκολίες στην επικοινωνία / Η απώλεια πληροφοριών / Η διαχείριση πολλαπλών συμμετεχόντων στις συνεδρίες (*Neville et al., 2004, Wrape & McGinn, 2019*).
- ▶ Παρά το γεγονός ότι η παρουσία μεγάλου αριθμού συμμετεχόντων είναι χαρακτηριστικό τόσο των δια ζώσης όσο και των εξ' αποστάσεως διαδικτυακών συνεδριών, στη δεύτερη περίπτωση μπορούν να παρατηρηθούν επιπρόσθετες δυσκολίες.
- ▶ Η δια ζώσης ψυχοθεραπεία απαιτεί απλώς χώρο και καθίσματα για να φιλοξενήσει τους συμμετέχοντες, ενώ στη διαδικτυακή συνεδρία πρέπει ο θεραπευτής να ασχοληθεί με την εικόνα, τον ήχο και την οπτική επαφή με κάθε συμμετέχοντα.



Δια ζώσης – on line ψυχοθεραπευτική διαδικασία Μειονεκτήματα - Προκλήσεις

- ▶ Επιπρόσθετα, όταν η συνεδρία γίνεται δια ζώσης, οι συμμετέχοντες μερικές φορές ψιθυρίζουν ή χαμογελούν ο ένας στον άλλο και προσεγγίζουν ο ένας τον άλλον αλλά και τους θεραπευτές για να μιλήσουν ή να προτείνουν ιδέες κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων μεταξύ των συνεδριών.
- ▶ Τέτοιες επιμέρους αλληλεπιδράσεις απουσιάζουν από τη διαδικτυακή ψυχοθεραπεία. **Όλοι αλληλεπιδρούν με όλους καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.**


Δια ζώσης – on line ψυχοθεραπευτική διαδικασία Μειονεκτήματα - Προκλήσεις

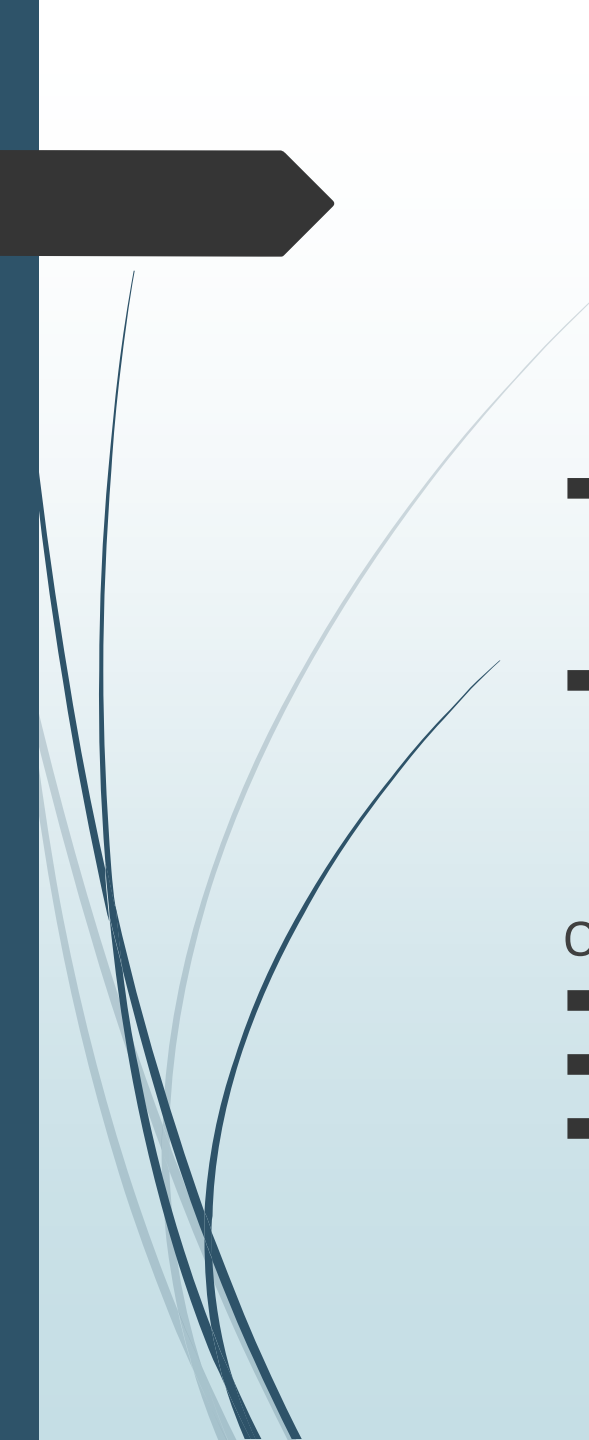
- ▶ Ένας άλλος στόχος των συνεδριών είναι **να ενδυναμωθούν** οι γονείς και οι ΙΡ, **να ξεφύγουν από τη ρουτίνα** στο σπίτι και **να δοκιμάσουν κάτι νέο** για να διαχειριστούν αποτελεσματικά ασθένεια.
- ▶ Τροποποίηση δυσλειτουργικών συνήθειών και συμπεριφορών μπορεί να είναι πιο δύσκολο να επιτευχθεί στο οικείο περιβάλλον του σπιτιού.
- ▶ Ο χώρος του γραφείου ή του νοσοκομείου θα μπορούσε να παρέχει **ένα «άλλο» περιβάλλον**, που θα μπορούσε να βοηθήσει τις οικογένειες να «αποκολληθούν» ευκολότερα από την οικεία ρουτίνα τους στο σπίτι.



Διαφοροποιήσεις στη θεραπευτική σχέση μεταξύ συστημικών θεραπευτών και θεραπευόμενων

- Λαμβάνοντας υπόψη τις προαναφερόμενες προκλήσεις, **η εξουσία του θεραπευτή μπορεί να τροποποιηθεί.**
- Η σχέση μεταξύ θεραπευτών και θεραπευόμενων **φαίνεται να έχει γίνει πιο ισότιμη.**
- Υπάρχουν μελέτες που **δεν έχουν εντοπίσει διαφορές** στην ποιότητα της θεραπευτικής συμμαχίας ή της ομαδικής συνοχής (Gros et al., 2013, Morland et al., 2011).
- Μεγάλο ποσοστό των ατόμων που λαμβάνουν διαδικτυακή ψυχοθεραπεία **βαθμολογούν υψηλά τη θεραπευτική συμμαχία** (Jenkins-Guarnieri et al., 2015, Simpson & Reid, 2014).

- 
- Θα μπορούσαν να δημιουργηθούν μοναδικές ευκαιρίες για τη διαμόρφωση θεραπευτικών σχέσεων μέσω της πλατφόρμας Zoom που δεν είναι διαθέσιμες δια ζώσης / **δυνατότητα παρατήρησης προσωπικών αντικειμένων, διακόσμησης μέσα στο σπίτι, παρουσία οικογενειακού κατοικίδιου στις συνεδρίες / παρουσίαση πινάκων ζωγραφικής, σκίτσων και σχεδίων ή φωτογραφιών**
 - Η «ματιά» που μπορούμε να ρίξουμε στο περιβάλλον του σπιτιού μιας οικογένειας προσφέρει κάποια πρόσθετα πλεονεκτήματα
 - (μπορεί να οδηγήσει τους συμμετέχοντες **να παρουσιάσουν τις αγαπημένες τους δραστηριότητες, τα ταλέντα και τις δεξιότητές τους και να μοιραστούν επιθυμίες, φόβους, σκέψεις και συναισθήματα, ενώ ταυτόχρονα εξερευνούν μελλοντικούς στόχους και προοπτικές**)
 - Οι δυνατότητες αυτές μπορεί να αποβούν **χρήσιμες στην ανάρρωση του ασθενούς.**

- 
- Ερευνητικά δεδομένα αναφέρουν προκλήσεις που εμφανίζονται κατά τη διεξαγωγή της διαδικτυακής ομαδικής θεραπείας.
 - **Η ανάπτυξη ομαδικής συνοχής** και κοινωνικής αλληλεπίδρασης έχει επισημανθεί ότι είναι **πιο δύσκολη σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον** (Giesbers, 2009).

Οι συμμετέχοντες μπορεί να

- δυσκολεύονται να συνδεθούν με τα άλλα μέλη της ομάδας
- θεωρούν την ομάδα ως «τεχνητή» ή «εικονική»
- ανησυχούν περισσότερο για το απόρρητο των προσωπικών τους πληροφοριών λόγω της δυνατότητας εγγραφής ή λήψης στιγμιότυπων οθόνης (screenshots).

Συμπεράσματα

- Οι θεραπευόμενοι επιλέγουν το χώρο στον οποίο βρίσκονται όταν συμμετέχουν διαδικτυακά στις συνεδρίες.
- Τα μέλη της ομάδας **επιλέγουν εκούσια** να επιτρέψουν στους θεραπευτές να «μπουν» στο χώρο τους στο **βαθμό που επιθυμούν και έχοντας πάντα τη δυνατότητα να αποσυνδεθούν οποιαδήποτε στιγμή το θελήσουν.**
- Μπορούν, επίσης, να «επιλέξουν» την εικόνα που θέλουν να παρουσιάσουν στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και τους θεραπευτές.

Συμπεράσματα

- ▶ Το περιβάλλον μέσα από το οποίο επιλέγουν να συμμετέχουν τα μέλη της ομάδας παρέχει πρόσβαση σε πληροφορίες που θα μπορούσαν να εξασφαλίσουν μόνο οι κατ' οίκον επισκέψεις.
- ▶ Οι κατ' οίκον επισκέψεις από επαγγελματίες ψυχικής υγείας θα μπορούσαν να θεωρηθούν εισβολή.
- ▶ Οι διαδικτυακές, όμως, κατ' οίκον ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις δεν θα μπορούσαν να γίνουν αντιληπτές ως εισβολή, επειδή τα μέλη της ομάδας επιλέγουν εκούσια να επιτρέψουν στους θεραπευτές να «μπουν» στο χώρο τους στο βαθμό που τα ίδια επιθυμούν και έχοντας πάντα τη δυνατότητα να αποσυνδεθούν οποιαδήποτε στιγμή το θελήσουν.



Συμπεράσματα

- Το ίδιο ισχύει και για τους θεραπευτές.
- Ενας μεγάλος αριθμός επαγγελματιών ψυχικής υγείας έπρεπε να προσαρμοστεί στην εξ' αποστάσεως διαδικτυακή ψυχοθεραπεία, **συχνά από το χώρο του σπιτιού τους.**
- Οι ασθενείς και οι οικογένειές τους έχουν και αυτοί τη δυνατότητα **να δουν τους προσωπικούς χώρους των θεραπευτών τους.**
- Αυτός ο τύπος αλληλεπίδρασης είναι **πολύ πιο ισότιμος** και ενέχει πολύ λιγότερο την έννοια της εισβολής.
- Η θεραπευτική σχέση γίνεται **πολύ πιο συνεργατική.**

Συμπεράσματα

- Οι ασθενείς και οι οικογένειες φαίνεται **να διατηρούν περισσότερο έλεγχο** όταν βρίσκονται στα σπίτια τους σε σύγκριση με το νοσοκομείο.
- Ο ασθενής έχει τον **έλεγχο της κάμεράς του** και κατ' επέκταση μεγαλύτερη αυτονομία στη σχέση του με τον θεραπευτή.
- Υπάρχει, επίσης, η επιλογή για κάθε συμμετέχοντα να **διατηρεί κάποια απόσταση από τα άλλα μέλη της οικογένειάς του** επιλέγοντας να μείνει στο δωμάτιό του και να συνδεθεί από εκεί.
- Από την άλλη πλευρά, **οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες κοινωνικοποιούνται συνήθως μέσω της χρήσης διαδικτυακών εφαρμογών.**
- Κατ' επέκταση **μπορεί να αισθάνονται πιο άνετα να λαμβάνουν ψυχοθεραπεία σε αυτή τη μορφή.**

Συμπεράσματα

- **Χρήση του διαδικτύου:** αποτελεσματικός τρόπος διεξαγωγής πολυοικογενειακών ψυχοθεραπευτικών συνεδριών προκειμένου να ξεπεραστεί το εμπόδιο της επιβεβλημένης φυσικής και κοινωνικής απόστασης την περίοδο της πανδημίας
- **Οι παραδοσιακοί τρόποι δια ζώσης επικοινωνίας και δημιουργίας διαπροσωπικών σχέσεων έχουν αλλάξει.**
- **Ο τρόπος που επηρεάζονται οι ανθρώπινες σχέσεις με τη διαμεσολάβηση χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών έχει γίνει αντικείμενο μελέτης.**
- **Διαδικτυακή πολυοικογενειακή ψυχοθεραπεία:** μια μορφή θεραπευτικής παρέμβασης στην κοινότητα.



Συμπεράσματα

- Περαιτέρω διερεύνηση των ενδεχόμενων πλεονεκτημάτων που μπορεί να προκύψουν από τον συνδυασμό δια ζώσης και online ψυχοθεραπευτικής φροντίδας θα μπορούσε να καθοδηγήσει τις μελλοντικές θεραπευτικές επιλογές.
- Οι διαδικτυακές συνεδρίες θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως συμπληρωματική επιλογή στις δια ζώσης πολυοικογενειακές ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις - υβριδικό μοντέλο (Lal et al., 2020).





Η Ψυχική Υγεία στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας

- ▶ Τα προγράμματα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση δεν έχουν αξιοποιήσει επαρκώς το εργαλείο της διαδικτυακής ψυχοθεραπείας, που θα μπορούσε να συμπεριληφθεί στο μέλλον ως κομμάτι ενός υβριδικού μοντέλου ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης πολύ-οικογενειακού συστημικού τύπου σε ασθενείς με ιστορικό Πρώτου Ψυχωτικού Επεισοδίου και στις οικογένειές τους.



*Thank you for
your attention*