

Internetové intervence pro jedince s příznaky deprese

PhDr. Marie Ocisková, Ph.D.^{1,2,5}, prof. MUDr. Ján Praško, CSc.¹⁻⁵,
Jelena Holomany, Msc.⁵

¹Klinika psychiatrie, Lékařská fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakultní nemocnice Olomouc

²Jessenia, a. s. – Rehabilitační nemocnice Beroun, AKESO holding, Beroun

³Katedra psychologických věd, Fakulta sociálních věd a zdravotnictví, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Slovenská republika

⁴Katedra psychoterapie, IPVZ Praha

⁵Mindwalk, s. r. o., Praha

Depresivní porucha patří mezi časté psychické poruchy. Podstatná část pacientů s touto poruchou se nedostává k adekvátní terapii. Mezi hlavní důvody patří snížená dostupnost péče a strach ze stigmatizace. V řadě západních zemí, jako jsou Švédsko, Austrálie, Německo, Velká Británie, Nizozemí, Švýcarsko nebo Spojené státy, tyto bariéry snižují internetové terapeutické programy, které představují účinnou a nízkonákladovou pomoc jedincům s lehkými až středně závažnými příznaky deprese. Tyto programy zpravidla vychází z principů kognitivně behaviorální terapie a psychoedukace, mají interaktivní obsah a sebezkušenostní cvičení. Většina nabízí i pomoc vyškoleného terapeuta. Programy bez podpory terapeuta jsou také účinné. Ukazuje se však, že intervence s intervencemi terapeuta vykazují vyšší efektivitu. Některé země, jako je Velká Británie, mají bohatou tradici výzkumu účinnosti těchto programů a zařadily je do krokové péče a doporučených postupů léčby. V České republice dosud tyto programy chyběly. Česká platforma Mindwell nabízí internetový KBT program pro jedince s lehkými a středně těžkými příznaky deprese. Tento program má 12 modulů, ve kterých se systematicky rozvíjejí jednotlivé internetové strategie účinné pro zmírňování deprese. V současnosti se dokončuje výzkum uživatelské přívětivosti programu, v blízké budoucnosti bude následovat analýza jeho účinnosti.

Klíčová slova: deprese, elektronické zdravotnictví, on-line terapie, on-line psychoedukace, kognitivně behaviorální terapie.

Online interventions for individuals with symptoms of depression

Depressive disorder is a common mental disorder. A considerable part of the patients does not receive adequate therapy. The main reasons are the low availability of treatment and fear of stigmatisation. Online therapeutic programs reduce these barriers in many Western countries, such as Sweden, Australia, Germany, the United Kingdom, the Netherlands, Switzerland, and the United States. These programs present efficacious and cost-effective help for individuals with mild and moderate symptoms of depression. They are usually based on principles of cognitive behavioural therapy and psychoeducation and offer interactive content and help from a trained therapist. Purely self-guided programs are also efficacious. However, the guided programs seem more effective. The United Kingdom and several other countries have a rich

DECLARATIONS:

Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethical principles compliance:

The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

Conflict of interest and financial disclosures:

None.

Funding/Support:

None.

Cit. zkr: Psychiatr. praxi. 2024;25(1):22-31

<https://doi.org/10.36290/psy.2024.003>

Článek přijat redakcí: 16. 5. 2023

Článek přijat k tisku: 6. 9. 2023

prof. MUDr. Ján Praško, CSc.

praskoan@seznam.cz