

Methods: Relevant studies published between 2010 and 2024 were selected for this review. Randomized controlled trials, meta-analyses, and systematic reviews evaluating the effectiveness of internet-based psychoeducation and psychotherapy for patients with OCD were included. Data were analyzed for effectiveness, accessibility, and cost-effectiveness of these interventions.

Results: The results indicate that internet-based psychoeducation and psychotherapy are effective in reducing symptoms of OCD. Therapist-guided online CBT shows comparable effectiveness to traditional face-to-face therapy. Additionally, internet-based therapies increase access to treatment for patients who might otherwise be unable to receive therapy due to geographic or financial barriers. Studies also suggest that these approaches may be cost-effective and provide long-term symptom improvement.

Conclusions: Internet-based psychoeducation and psychotherapy represent promising alternatives to traditional forms of OCD treatment. These methods not only increase treatment accessibility but also provide an effective and cost-efficient option for patients with OCD. Further research should focus on identifying predictors of treatment success and long-term efficacy of these interventions.

Key words: obsessive-compulsive disorder (OCD), cognitive behavioral therapy (CBT), internet psychoeducation, online psychotherapy, guided self-help, telemedicine.

Úvod

Obsedantně-kompulzivní porucha (OCD) je chronická psychická porucha. Postihuje přibližně 2–3 % populace, přičemž častěji poruchou trpí ženy (1–3). Projevu se neodbytnými myšlenkami (obsesemi) a nutkavým chováním (kompulzemi), které mohou výrazně narušovat každodenní život jedince (4, 5). Pokud není léčena, může mít chronický průběh, snižuje kvalitu života, přináší významné ekonomické dopady a představuje značnou společenskou zátěž (6–8).

Prognóza OCD bývá často nepříznivá, zejména v případě absence léčby. Dlouhodobé studie ukazují, že u 80 % jedinců přetrvávají příznaky poruchy i 40 let od počáteční diagnózy (9). I při léčbě selektivními inhibitory zpětného vychytávání serotoninu (SSRI) zůstává míra remise po 10 letech pouze na 20 % (10). S délkou trvání poruchy se také zvyšuje riziko vzniku komorbidit (11). Proto je klíčové, aby pacienti s OCD měli přístup k včasné a účinné léčbě.

Terapie OCD je možná pomocí kognitivně-behaviorální terapie (KBT), užíváním psychofarmak nebo kombinací KBT a farmakoterapie. KBT je prokázanou účinnou léčbou OCD uváděnou opakovaně v doporučených postupech (12–15). Mezi psychofarmaky jsou první volbou selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu (SSRI) nebo klomipramin (13, 16).

Přestože je tato léčba účinná, mnoho pacientů odkládá vyhledání odborné pomoci proto, že si potíže nepřiznávají, stydí se o svých potížích mluvit, mají obavy ze stigmatizace nebo z důvodů nedostatečné časové nebo místní dostupnosti péče (3). Nabídka vycvičených terapeutů je ve většině zemí nedostatečná (17). Starší data nasvědčují, že jí prochází pouze 5–10 % pacientů

(18, 19). I novější výzkumy ukazují, že KBT podstupuje méně než 10 % pacientů s OCD (20–22).

Jednou z nejčastějších překážek je obava ze stigmatizace. Více než polovina pacientů s OCD uvádí, že se stydí za své příznaky a chce je raději zvládat sama (23). Rovněž sebe-stigmatizace je u pacientů s OCD častým jevem a může negativně ovlivnit efektivitu léčby i kvalitu života (24). Podobně i jiné studie ukazují, že mnoho jedinců s OCD preferuje samostatné zvládání svého psychického zdraví (25, 26).

Cíle

Hlavním cílem tohoto přehledného článku je: (a) Poskytnout přehled o současných metodách internetové psychoedukace a psychoterapie zaměřených na obsedantně-kompulzivní poruchu (OCD); (b) Zhodnotit účinnost těchto metod na základě dostupných studií a výzkumů; a (c) Identifikovat výhody a nevýhody on-line intervencí ve srovnání s tradičními formami terapie.

Metoda

Rešerše zdrojů

Pro účely tohoto přehledného článku byla provedena systematická literární rešerše v databázích PubMed, PsycINFO a Google Scholar. Hledání bylo zaměřeno na studie publikované mezi lety 2010 a 2024, které se zabývají internetovou psychoedukací a psychoterapií u obsedantně-kompulzivní poruchy (OCD). Klíčová slova zahrnovala „online psychoedukace“, „online psychoterapie“, „OCD“, „kognitivně-behaviorální terapie“ a „účinnost“. Bylo nalezeno 81 článků. Z těchto článků byly do našeho review vybrány randomizované kontrolované studie

(20 studií), metaanalýzy (2 práce) a systematické přehledy (11 prací).

Výsledky

Obsah on-line KBT programů pro OCD pacienty

On-line KBT (I-KBT) používá svépomocné programy vytvořené na webových stránkách. Tyto programy obsahují psychoedukaci, která poskytuje informaci o OCD a jeho léčbě. Tyto informace jsou uvedeny ve vzdělávacích textech, videích, animacích interaktivních modulech, kvízech a dalších zdrojích, které pomáhají pacientům lépe porozumět svému stavu a možnostem léčby. Pacienti mohou pracovat na terapeutických úkolech svým vlastním tempem a podle svého vlastního rozvrhu, což pomáhá zvýšit jejich angažovanost a motivaci k léčbě (27). Po vypracování jednotlivých modulů programu pacienti dostávají zpětnou vazbu, pomocí které jsou vedeni vyškolenými terapeuty. Byly vytvořeny také samostatné I-KBT bez vedení terapeutem pro ty, kteří chtějí zvládat své OC problémy samostatně. Tato forma terapie zahrnuje práci s materiály založenými na důkazech bez přímého vedení odborníka na duševní zdraví.

Efektivita on-line KBT

Výsledky ukazující na efektivitu I-KBT u OCD byly publikovány z mnoha vyspělých zemí (28–32). Studie ukazují, že on-line KBT u OCD vedená terapeutem je srovnatelně účinná jako osobní terapie a může vést k dlouhodobému zlepšení (27, 31). Účinnost I-KBT byla také prokázána v randomizovaných kontrolovaných studiích (RCT) v asijských kulturních kontextech, jako