

Terapeutické programy založené na kognitivně-behaviorální terapii mají vědecky potvrzenou účinnost při léčbě mírných až středně těžkých příznaků nejen deprese a úzkosti

Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) je zlatým standardem v péči o duševní zdraví. Její online forma se nabízí jako řešení pro ty, kteří trpí lehkými až středně těžkými příznaky deprese a úzkosti. Díky mnoha studiím a metaanalýzám nyní víme, že i asynchronní online KBT terapie je skutečně efektivní.

„Několik desítek kvalitních studií dospělo k závěru, že KBT je vysoce účinná nejen při řešení úzkosti a deprese, ale i fobií a nespavosti nebo při snižování prožívaného stresu. Další rozsáhlý výzkum ukázal, že online KBT je stejně účinná až účinnější, než KBT tváří v tvář při snižování závažnosti příznaků deprese.“ - Prof. MUDr. Ján Praško, CSc.

Co je to kognitivně-behaviorální terapie?

Kognitivně behaviorální terapie (KBT) je integrativní psychoterapeutický směr, který je rozvíjený na základě vědeckých poznatků a usiluje o hledání ideální psychoterapeutické pomoci pro široké spektrum psychiatrických potíží.

Tento terapeutický směr vznikl kombinací dvou terapeutických přístupů, kognitivní a behaviorální terapie. Kognitivní terapie se zabývá myšlenkovými procesy a tím, jak myšlenky ovlivňují emoce a chování. Behaviorální terapie se zabývá chováním a jeho důsledky. V průběhu terapie pak pacient pod vedením kognitivně behaviorálního terapeuta hledá způsoby, jak se vypořádat se svými škodlivými myšlenkovými vzorci a chováním.

Součástí terapie je také osvojení si technik, jako je práce s myšlenkami neboli kognitivní restrukturalizace, plánování aktivit, expozice – tedy řízené vystavování se nepříjemným podnětům nebo nácviky relaxace.

V dnešní době je ale repertoár psychoterapeutických technik používaných v KBT, jednoho z nejméně studovaných psychoterapeutických směrů, mnohem rozsáhlejší. KBT je velmi strukturovaná terapie s jasně definovanými postupy, což umožňuje snadné převedení do digitální podoby při zachování účinku pro pacienta.

„Mnoho pacientů nedostává potřebnou léčbu kvůli omezenému přístupu k péči anebo strachu ze stigmatizace. Právě zde online kognitivně-behaviorální terapie může být ideální volbou, jak si pomoci bez dlouhého čekání na termín z pohodlí a soukromí domova.“ - Jelena Holomany, CEO a spoluzakladatelka Mindwell

Účinnost kognitivně behaviorální terapie v online prostředí pomocí terapeutických programů

„Online kognitivně-behaviorální terapie má své místo v péči o pacienty s mírnými až středně těžkými symptomy deprese a úzkosti. Tento typ terapie může pomoci překlenout potíže spojené s nedostupností odborné péče. Podle studií a metaanalýz se ukazuje, že tyto programy poskytují kvalitní alternativu pro pacienty s vhodnou symptomatologií,“ říká MUDr. Kryštof Kantor.

Studie **Deara a kolektivu (2015)** prokázala, že online KBT programy jsou účinné jak při vedení terapeutem, tak při samostatném řízení klienta, a to při snižování symptomů generalizované úzkostné poruchy (GAD) a dalších komorbidních stavů. Tyto programy nejen zlepšují psychický stav pacientů, ale také představují dostupnou možnost léčby pro širokou veřejnost.

Podle **Health Quality Ontario (2019)** řízená online KBT nabízí skvělý poměr ceny a kvality a je účinná při snižování příznaků mírné až středně těžké deprese a sociální fobie a může být efektivní i u jiných úzkostných poruch. **Mamukashvili-Delau a kolektiv (2022)**, také uvádí efektivitu řízených online KBT programů pro snižování depresivních příznaků, přičemž poukazují na to, že tyto programy lze použít i ve chvíli, kdy jiný typ terapie není dostupný, nebo možný.

„V mnoha vyspělých zemích, jako je například Velká Británie, Švédsko, Austrálie, Německo, Nizozemsko, Švýcarsko a Spojené státy jsou tyto programy zavedenou součástí zdravotní péče. Jejich účinnost je pečlivě zkoumána a také se hodnotí jejich efektivita vzhledem k relativním nákladům. Díky tomu, že je prokázán jejich význam a přínos pro léčbu určitých duševních poruch, mají tyto programy v řadě zemí své etablované místo i v doporučených postupech léčby.“ - MUDr. Kryštof Kantor

Jak terapeutické programy založené na principech kognitivně-behaviorální terapie fungují?

Klienti se připojují k programu přes zabezpečenou online platformu. Programy jsou obvykle strukturované do jednotlivých modulů nebo lekcí, které klienti absolvují vlastním tempem. Každý modul zahrnuje edukaci a interaktivní cvičení, které pomáhají klientům identifikovat a měnit negativní myšlenkové vzorce a chování.

Programem klient postupuje pod vedením vyškoleného terapeuta, který nad rámec vysokoškolského vzdělání podstupuje 5letý KBT výcvik. Komunikace s terapeutem probíhá písemně a asynchronně, což umožňuje flexibilitu a dostupnost terapie kdykoliv

a kdekoliv. Terapeut poskytuje pravidelnou písemnou zpětnou vazbu na každý modul. Přináší klientům porozumění, soucit a laskavou podporu, což je pro terapii zásadní.

„Online kognitivně-behaviorální terapie (KBT) není zamýšlena jako náhrada osobní terapie, ale jako doplněk k existující péči, který má za cíl zpřístupnit podporu duševního zdraví širšímu okruhu vhodných pacientů. Tato forma terapie se zvláště hodí pro pacienty s mírnějšími nebo středními obtížemi, které lze efektivně řešit online. Pokud se zaměříme na tyto méně závažné případy prostřednictvím online KBT, umožníme osobním terapeutům věnovat více času klientům s komplexnějšími potížemi. Tím se mohou uvolnit kapacity a postupně nastavit nový koncept péče o duševní zdraví, známý jako stepped care model, který je úspěšně zaveden v zahraničí. Tento přístup umožňuje efektivnější využití zdrojů a zajišťuje lepší dostupnost vhodné a kvalitní péče pro všechny pacienty,“ doplňuje Jelena Holomany, CEO a spoluzakladatelka Mindwell.

Zdroje

1. Ocisková, M., Praško, J., & Holomany, J. (n.d.). Internetové intervence pro jedince s příznaky unipolární deprese. 1 Klinika psychiatrie, Lékařská fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakultní nemocnice Olomouc; 2 Jessenia, a.s. - Rehabilitační nemocnice Beroun, AKESO holding, Beroun; 3 Katedra psychologických věd, Fakulta sociálních věd a zdravotnictva, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Slovenská republika; 4 Katedra psychoterapie, IPVZ Praha; 5 Mindwalk, s.r.o., Praha. *Psychiatr. praxi.* 2024;25(1):22-31 | DOI: 10.36290/psy.2024.003
2. Dear, B. F., Staples, L. G., Terides, M. D., Karin, E., Zou, J., Johnston, L., Gandy, M., Fogliati, V. J., Wootton, B. M., McEvoy, P. M., & Titov, N. (2015). Transdiagnostic versus disorder-specific and clinician-guided versus self-guided internet-delivered treatment for generalized anxiety disorder and comorbid disorders: A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 36, 63-77. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.09.003>
3. Health Quality Ontario. (2019). Internet-delivered cognitive behavioral therapy for major depression and anxiety disorders: A health technology assessment. <https://www.hqontario.ca/en/health-technology-assessment/reports/internet-delivered-cognitive-behavioural-therapy-for-major-depression-and-anxiety-disorders>
4. Mamukashvili-Delau, M., Koburger, N., Dietrich, S., & Rummel-Kluge, C. (2022). Efficacy of computer- and/or internet-based cognitive-behavioral guided self-management for depression in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Psychiatry*, 22(1), 730. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04325-z>
5. National Institute for Health and Care Excellence. (2020). Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: Management. <https://www.nice.org.uk/guidance/cg113>
6. Felix de Oliveira, P. B., Dornelles, T. M., Gosmann, N. P., & Camozzato, A. (2023). Efficacy of telemedicine interventions for depression and anxiety in older people: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. <https://doi.org/10.1002/gps.5920>
7. Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., Maas Genannt BERPohl, F., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., & Forsell, Y. (2021). Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: A systematic review and individual patient data network meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 78(4), 361-371. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364>
8. Wang, Q., Zhang, W., & An, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of Internet-based self-help interventions for mental health among adolescents and college students. *Internet Interventions*, 32, 100690. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100690>



TISKOVÁ ZPRÁVA

Tiskový servis Mindwell

Kontaktní osoba: Aneta Havlová, tel. 732 157 333, e-mail: aneta.havlova@pppartners.cz

