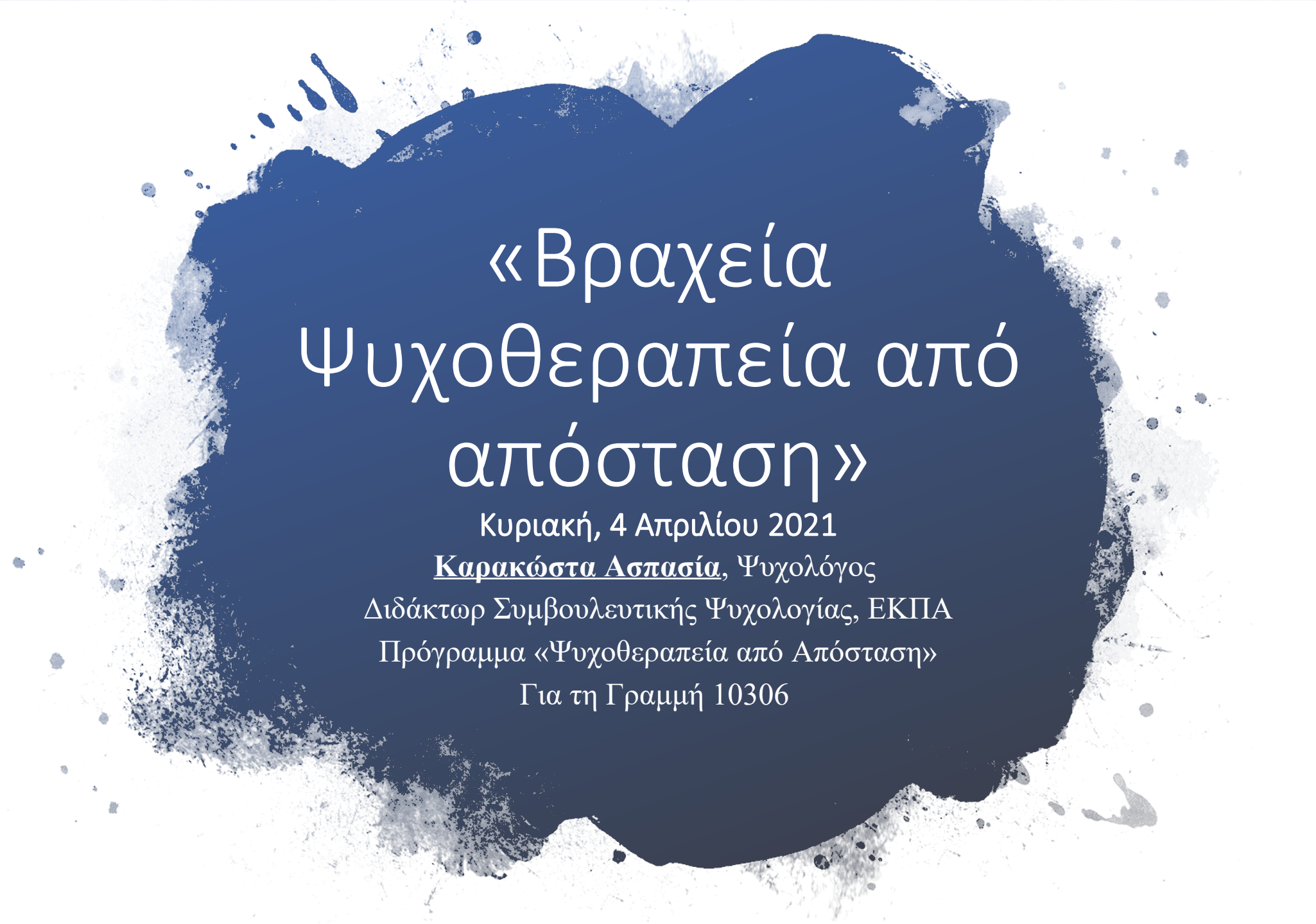




«Βραχεία Ψυχοθεραπεία από απόσταση»

Κυριακή, 4 Απριλίου 2021

Καρακώστα Ασπασία, Ψυχολόγος

Διδάκτωρ Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

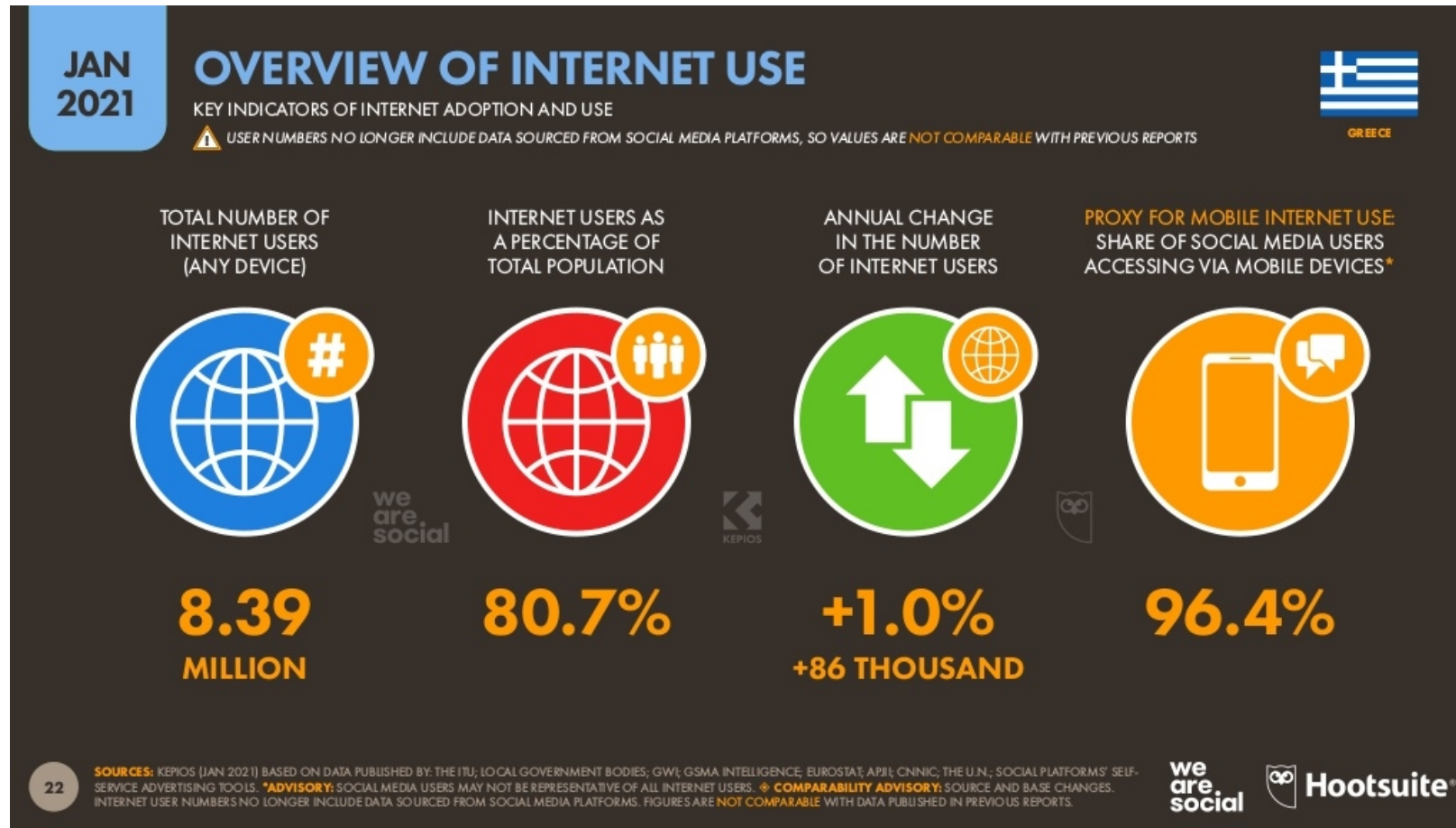
Πρόγραμμα «Ψυχοθεραπεία από Απόσταση»

Για τη Γραμμή 10306

Δομή της εισήγησης

- Εισαγωγή (εμμεσοποίηση της επικοινωνίας, περιορισμός της πρόσωπο με πρόσωπο επαφής με τον επαγγελματία ψυχικής υγείας)
- Τι είναι το πρόγραμμα «Ψυχοθεραπεία από απόσταση».
Η ανάγκη φροντίδας σε περιόδους κρίσης.
- Δεδομένα (στοιχεία εν εξελίξει..).
- Η τηλεδιάσκεψη ως μέσο ψυχολογικής υποστήριξης (πλεονεκτήματα και δυσκολίες).
- Η πρακτική πριν την ανάπτυξη της θεωρίας:
Φάση 1: Δημιουργία της σχέσης/πλαισίου, Φάση 2: Διερευνώντας στο «εδώ και τώρα», το πλαίσιο και τα συναισθήματα του αιτούντος, Φάση 3: Βοηθώντας τους αιτούντες να αναγνωρίσουν το επόμενο στάδιο, Φάση 4: Κλείσιμο.
- Η σημασία της διαδικτυακής εποπτείας.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το διαδίκτυο;



(Kemp, 2021)

Μερικά σημαντικά:

- Κοινή δυσκολία και για τις δυο πλευρές (θεραπευτή/πελάτες-ασθενείς):
 - συναισθηματική επίδραση
 - «νέα» επαγγελματική (διαδικτυακή) πραγματικότητα

(Braquehais et al., 2020. Hasson-Ohayon & Lysaker, 2020)

- Θεραπευτές που δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία με τις διαδικτυακές θεραπείες παρουσιάζουν:
 - υψηλά επίπεδα αυτό-αμφισβήτησης,
 - άγχους
 - και μειωμένη αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας

(Aafjes-van Doorn et al., 2020)

- Η εφαρμογή της τηλεδιάσκεψης (VCP):
 - συνδέεται θετικά με τις προσδοκίες των θεραπειών
 - προηγούμενη θετική εμπειρία στη χρήση διαδικτυακής θεραπείας συνδέεται με θετικές προσδοκίες για την αποτελεσματική εφαρμογή της

(Conolly et al., 2020)

Γραμμή Ψυχοκοινωνικής υποστήριξης 10306

Πρόγραμμα Ψυχοθεραπείας- Ψυχολόγοι θέσης 3

Δέκα ερωτήματα για το «Πρόγραμμα Ψυχοθεραπείας του 10306»

(<https://10306.gr/dwrean-programma-apostasews-psixotherapias>)

- 1. Τι προσφέρει το πρόγραμμα ψυχοθεραπείας από απόσταση;
- 2. Όταν λέμε βραχείες παρεμβάσεις τι ακριβώς εννοούμε;
- 3. Σε ποιους απευθύνεται το πρόγραμμα;
- 4. Σε ποιους δεν απευθύνεται;
- 5. Πως γίνεται η παραπομπή;
- 6. Τι είδους ψυχοθεραπεία προσφέρεται;
- 7. Υπάρχει εποπτεία;
- 8. Πότε γίνεται η κάθε θεραπευτική συνεδρία;
- 9. Πως γίνεται η κάθε συνεδρία;
- 10. Ποια είναι η δυνατότητα του προγράμματος για ανάληψη περιστατικών;

Στοιχεία για το Πρόγραμμα μέχρι στιγμής:

- Από τον Δεκέμβριο του 2020 – έως Απρίλιο 2021 : **160** εβδομαδιαίες θεραπευτικές συνεδρίες.
- Από 4 ψυχολόγους-επαγγελματίες ψυχοθεραπευτές με ολοκληρωμένες εκπαιδεύσεις σε περισσότερες από μια θεραπευτικές προσεγγίσεις και μια επαγγελματία Κοινωνική Λειτουργό η οποία παρέχει εθελοντικά τις υπηρεσίες της.
- Έχει πραγματοποιηθεί η ανάληψη **55** θεραπευμένων.
- Έχουν ολοκληρωθεί **22** περιστατικά.

Δεδομένα για το Πρόγραμμα μέχρι στιγμής

- Τα βασικότερα αιτήματα των θεραπευμένων αφορούσαν τη διαχείριση άγχους, πένθους, φοβικής διαταραχής, ΙΔΨ διαταραχής και μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής.
- Ψυχοεκπαίδευση στη αναγνώριση διαχείριση & αποδοχή Συναισθήματος (Φόβος/Άγχος).
- Γνωσιο-συμπεριφοριστικές παρεμβάσεις για τη διαχείριση αγχώδους συμπτωματολογίας.
- Συστημικές παρεμβάσεις για αλλαγές του οικογενειακού συστήματος- Αλλαγές στα δυναμικά της οικογένειας με αφορμή απώλεια, Νοηματοδότηση της νέας πραγματικότητας.

Δεδομένα για το Πρόγραμμα μέχρι στιγμής

- Στην παρούσα φάση βρίσκονται σε εξέλιξη οι θεραπείες 33 ατόμων
- Με 3 αιτούντες δεν κατέστη εφικτή η επικοινωνία διότι δεν ανταποκρίθηκαν στις κλήσεις των επαγγελματιών ενώ με 1 εξυπηρετούμενο αποφασίστηκε να διακοπεί η συνεργασία διότι παρακολουθούσε ταυτόχρονα και άλλα ψυχοθεραπευτικά προγράμματα.

E-Health / Τυπολογία

1. E-Therapy
2. Online Therapy
3. Online Counseling
4. Cyber-Therapy
5. Distance Counseling
6. Telementalhealth Counseling
7. Telecounseling
8. Internet Psychotherapy
9. Web-counseling
10. Videoconferencing Psychotherapy √(τηλεδιάσκεψη)

Τηλεδιάσκεψη (videoconference)

- Εννοούμε την σύγχρονη, δηλαδή ταυτόχρονη συνάντηση με τον θεραπευόμενο από απόσταση μέσω Διαδικτύου.
- Για την υποστήριξη υπηρεσίας τηλεδιάσκεψης υπάρχουν πλατφόρμες ελεύθερου ανοικτού λογισμικού ή διατίθενται ελεύθερα και προς εγκατάσταση για υπηρεσίες τηλεδιάσκεψης όπως Zoom, Skype, WebEx κ.α.
- Η χρήση κάμερας είναι απαραίτητη.
- Επίσης προτείνεται μια γρήγορη σύνδεση στο διαδίκτυο.

Βραχεία Ψυχοθεραπεία μέσω τηλεδιάσκεψης

- Στο πρόγραμμα γίνεται κυρίως μέσω της πλατφόρμας zoom, Skype (& viber) με εικόνα και ήχο.

Έννοιες-Κλειδιά:

- Σε περιόδους κρίσης το εσωτερικό βίωμα και η πρώτη αντίδραση στα γεγονότα δεν βρίσκονται στον έλεγχο μας (Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez, 2021)
- Ένας βασικός (κοινός) θεραπευτικός τρόπος :
 - η διαχείριση της δυσκολίας με εστίαση στο πώς ανταποκρινόμαστε στο εσωτερικό βίωμα ,
 - το δυσλειτουργικό συναίσθημα και
 - τη διαπροσωπική συμπεριφορά (Fernández-Álvarez & Fernández-Álvarez, 2021).

Η τηλεδιάσκεψη ως μέσο ψυχολογικής υποστήριξης

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Εύκολη πρόσβαση	Ο έλεγχος δίνεται και στον πελάτη /εξισορρόπηση σε θέματα «κυριαρχίας» θεραπευτή-πελάτη ενισχύοντας μια πιο συνεργατική σχέση
Δυνατότητα να φέρει σε επικοινωνία «θέματα υπό σκιά»	Μεγαλύτερη συμμετοχή /λιγότερες ακυρώσεις
Επικοινωνία/πρωτόγνωρη διαδικασία και για τις δυο πλευρές	«Ελευθερία» στον επαγγελματία θεραπευτή/εξισορρόπηση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
Μείωση φόβου στίγματος /Περιορισμός των εμποδίων για εμπλοκή με υπηρεσίες ψυχικής υγείας	Διαδικτυακή εποπτεία

(Stoll, Müller &Trachsel, 2020)

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ (έρευνα εν εξελίξει)

Τεχνικά ζητήματα στα οποία δεν έχουμε τον έλεγχο.

Ψυχολογική αξιολόγηση.

Μη λεκτική επικοινωνία.

Πως εκφράζεται η ενσυναίσθηση διαδικτυακά

Ποιότητα θεραπευτικής συμμαχίας;

Όρια ;

Εποπτεία (έρευνα εν εξελίξει)

(Norwood, Moghaddam, Malins, Sabin-Farrell R, 2018. Stoll, Müller & Trachsel, 2020)

Φάση 1:

Δημιουργία της σχέσης, πληροφορημένη συγκατάθεση,
στοιχεία συγκέντρωσης & λήψης ιστορικού

- Οφέλη και περιορισμοί των τηλεσυνεδριών.
- Διασφάλιση εχεμύθειας και προσωπικών στοιχείων.
- Όρια στη διαδικτυακή και την επικοινωνία μέσω κοινωνικών δικτύων.
- Διαχείριση κρίσης / Διερεύνηση πηγών εσωτερικής (αυτορρύθμιση) και εξωτερικής βοήθειας (υποστηρικτικό περιβάλλον).



Το διαδικτυακό θεραπευτικό πλαίσιο

Παράμετροι ασφαλείας:

- Στοιχεία επικοινωνίας.
- Σε περίπτωση διακοπής συνδεσιμότητας, δυνατότητα τηλεφωνικής επικοινωνίας και καθορισμός εκ νέου συνεδρίας.
- Διερεύνηση για ένα ασφαλές υποστηρικτικό περιβάλλον και δυνατότητα πρόσβασης σε μονάδες ψυχικής υγείας.
- Διασφάλιση σημείου όπου θα παρέχεται εύκολη πρόσβαση χωρίς παρεμβολές.



Οπτικό πεδίο του πελάτη

- Τι θα ήθελε να βλέπω.
- Πόσο άνετα τον κάνει να νιώθει.
- Πόσο απερίσπαστο είναι το πλαίσιο από εξωτερικές παρεμβολές.
- Σωματική εικόνα (το μισό μέρος του σώματος και πάνω).



Οπτικό πεδίο του θεραπευτή

- Τι θα ήθελα να βλέπει.
- Συνεπές το e-γραφείο με το διαζώσης γραφείο.
- Δυνατότητα για μέγιστη ταχύτητα συνδεσιμότητας.
- Περισσότερο φως στην εικόνα.
- Σωματική εικόνα.



Φάση 2:
Διερευνώντας στο «εδώ και τώρα»,
το πλαίσιο και τα συναισθήματα του αιτούντος

Επικέντρωση

- Ενεργά και επιλεκτικά σε περιοχές «κλειδιά» που αφορούν περισσότερο την τρέχουσα και όχι τόσο την παρελθούσα λειτουργικότητα του αιτούντα και πιθανόν να περιέχουν τις σημαντικότερες πληροφορίες για τη διαδικασία της ψυχολογικής αξιολόγησης.
- Βοηθάμε τον αιτούντα να μοιραστεί το πρόβλημα του, συμφωνούμε ποια βήματα ή ποιες ενέργειες έχουν γίνει για την επίλυση του και διερευνούμε μαζί νέους πιθανούς χειρισμούς.

Είναι σημαντικό:

- Να μπορούμε να προτείνουμε παρεμβάσεις εκεί που απουσιάζουν οι ξεκάθαρες ενδείξεις -δηλαδή εκεί που λείπει ο χρόνος,
- να έχουμε ήδη μια διαγνωστική εκτίμηση εργασίας νωρίς, κατά τη συμφωνία με τον αιτούντα (δηλαδή στη φάση του συμβολαίου) για την αποφυγή της αοριστίας στη μορφοποίηση στόχων,
- όπως επίσης και στην επιλογή του που θα επικεντρωθεί η θεραπευτική εργασία.

Φάση 3:

Βοηθώντας τους αιτούντες να αναγνωρίσουν το επόμενο στάδιο

Βραχεία απαρτιωμένη θεραπευτική προσέγγιση που στοχεύει:

- Στην κινητοποίηση για βελτίωση ή αλλαγή των συνθηκών του περιβάλλοντος.
- Στη διατήρηση, αύξηση ή τροποποίηση των εσωτερικών ικανοτήτων.
- Στη βελτίωση ταιριάσματος ανάμεσα σε εσωτερικές ικανότητες και τις εξωτερικές συνθήκες.

Απώτερος στόχος να ενεργοποιηθεί το κίνητρο του αιτούντα να υιοθετεί πιο προσαρμοστικούς τρόπους αντιμετώπισης των δυσκολιών.

Φάση 4: Κλείσιμο

- Μονιμότητα-σταθερότητα;
- Σχέση εμπιστοσύνης η οποία μπορεί να δημιουργήσει ένα ξεκάθαρο αίτημα για περαιτέρω εργασία.
- Διασυνδετική.
- Προώθηση καταλληλότερων τρόπων παρέμβασης.
- Κάθε ενδοψυχική διαδικασία αντηχεί σε όλη τη διάρκεια του κύκλου ζωής ως διαδικασία αποχωρισμού –εξατομίκευσης...

Τα πιο σημαντικά για το τέλος..

- Η διαδικτυακή εποπτεία, αποτελεί προϋπόθεση καθώς λειτουργεί ταυτόχρονα και σαν ένα πρώτο βήμα προς την καθιέρωση δομημένης εκπαίδευσης στη διαδικτυακή θεραπεία μέσω τηλεδιάσκεψης.
- Στόχος της διαδικτυακής εποπτείας η μεταφορά και η βελτίωση της θεραπευτικής επάρκειας στη διαδικτυακή συνεδρία

(Bernhard & Camins, 2020).

Ευχαριστώ θερμά τον Επόπτη μου Φραγκίσκο Γονιδάκη, Επίκουρο Καθηγητή Ψυχιατρικής στην
Ιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ

Ευχαριστώ θερμά για την προσοχή σας!

Επικοινωνία: aspasiakarakostas@gmail.com

Βιβλιογραφία

- Bernhard, P. A., and Camins, J. S. (2020). *Supervision from Afar: trainees' perspectives on telesupervision*. Couns. Psychol. Q. 1–10. doi: 10.1080/09515070.2020.1770697
- Braquehais, M. D., Go, E., Nieva, G., Valero, S., Casas, M., and Bruguera, E. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare professionals. *QJM* 113, 613–617. doi: 10.1093/qjmed/hcaa207
- Connolly, S. L., Miller, C. J., Lindsay, J. A., and Bauer, M. S. (2020). A systematic review of providers' attitudes toward telemental health via videoconferencing. *Clin. Psychol. Sci. Pract.* 27, 1–19. doi: 10.1111/cpsp.12311
- Fernández-Álvarez J & Fernández-Álvarez H (2021) *Videoconferencing Psychotherapy During the Pandemic: Exceptional Times With Enduring Effects?* Front. Psychol. 12:589536. doi: 10.3389/fpsyg.2021.589536
- Kemp, S. (2021). Digital 2021: Greece. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2021-greece>
- Norwood C, Moghaddam NG, Malins S, Sabin-Farrell R. (2018). Working alliance and outcome effectiveness in videoconferencing psychotherapy: A systematic review and noninferiority meta-analysis. Clin Psychol Psychother. 25(6):797-808 doi:10.1002/cpp.2315
- Stoll J, Müller JA and Trachsel M (2020) *Ethical Issues in Online Psychotherapy: A Narrative Review*. Front. Psychiatry 10:993. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00993