

Efektivita psychoedukačního programu zaměřeného na zmírnění příznaků generalizované úzkosti – pilotní studie

^{1,2,5} Marie Ocisková, ¹⁻⁵ Ján Praško, ² Kryštof Kantor, ^{1,2} Jan Pasztor, ² Vlastimil Nesnídal, ² Kristýna Vrbová, ⁵ Anton Sverlov, ⁵ David Kwolek, ⁵ Jelena Holomany, ⁵ František Vlček

¹ Centrum duševní rehabilitace, Jessenia, Rehabilitační nemocnice Beroun, ² Univerzita Palackého v Olomouci, Lékařská fakulta a Fakultní nemocnice Olomouc, Klinika psychiatrie, ³ Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Fakulta sociálních věd a zdravotnictva, Katedra psychologických věd, Slovensko ⁴ Katedra psychoterapie, IPVZ Praha, ⁵ Mindwalk, s.r.o., Praha a AKESO holding

Úvod

Generalizovaná úzkostná porucha (GAD) představuje jednu z nejčastějších úzkostných diagnóz, která významně narušuje každodenní fungování jak v pracovním, tak osobním životě. Mnozí pacienti se však z důvodu stigmatizace nebo nedostupnosti psychotherapeutické péče, která je pro tuto diagnózu preferovanou léčbou, k terapii vůbec nedostanou. V moderní době pomáhají tyto překážky překonávat internetové terapeutické programy, které jsou efektivním řešením pro osoby s mírnými až středními příznaky GAD nebo kombinované úzkostně-depresivní poruchy. Tyto on-line programy obvykle čerpají z principů kognitivně-behaviorální terapie a psychoedukace, zahrnují interaktivní prvky a sebezkušenostní úkoly a často nabízejí podporu vyškoleného terapeuta. V České republice poskytuje platforma Mindwell internetový KBT program cílený na zmírnění symptomů GAD. Program zahrnuje 11 modulů, přičemž šest se zaměřuje na redukci příznaků úzkosti a zbývajících pět na prevenci jejich opětovného výskytu.

Cíl: Studie si klade za cíl ověřit účinnost on-line psychoedukačního programu u klientů s mírnými až středně závažnými příznaky generalizované úzkosti.

Metoda

Psychoedukační program je platforma, do které vstupují pacienti trpící nadměrnou úzkostností nebo depresivními příznaky. Podle doporučení lékaře a podle převážující symptomatologie jsou zařazeni do programu týkajícího se všeobecné úzkosti nebo depresivních příznaků. Program obsahuje 11 modulů s psychoedukací, příběhy pacientů, animacemi, kvízy a cvičeními, které umožňují poznatky konkretizovat na osobní problémy pacienta. Na cvičení odpovídá do týdne vycvičený terapeut pomocí písemné zpětné vazby, ve které pacienti pomáhá dále zvýšit pochopení, povzbuzuje je v řešení problémů, které jsou v modulu rozebírány.

Účastníci hodnotili své příznaky prostřednictvím škál GAD-7 a PHQ-9 před zahájením terapie a následně každý týden v průběhu on-line programu. Na počátku a na konci pacienti také vyplnili hodnotící dotazníky BAI a BDI-II, k širšímu hodnocení míry úzkosti a závažnosti depresivních příznaků.

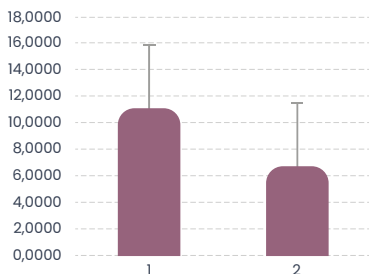
Popis souboru

V období od 1. ledna do 30. května 2024 vstoupilo do programu „Úzkost“, který je vytvořený pro pacienty se všeobecnou úzkostí, 209 pacientů, kteří byli doporučeni zdravotními pojišťovnami na základě podnětu ambulantních psychiatrů nebo praktických lékařů. Celkem 118 účastníků absolvovalo minimálně 6 modulů programu. Průměrný věk byl $39,1 \pm 11,7$ let, mužů bylo 23 a žen 95.

Výsledky

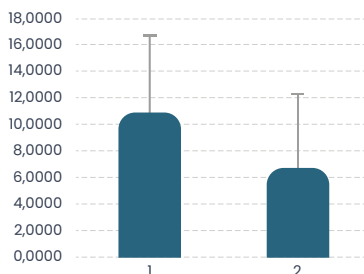
Výsledky ukázaly významné snížení intenzity úzkostných příznaků (GAD-7, párový t-test; $t=9,470$; $df=117$; $p<0,001$) a také pokles depresivních symptomů (PHQ-9, párový t-test: $t=9,671$; $df=117$; $p<0,001$). Velikost efektu pro GAD-7 (Cohenovo $d=0,89$) potvrzuje silný účinek programu.

GAD-7 Úzkost (Modul 1-6; n=118)



párový t-test; $t=9.470$ $df=117$; $p < 0,001$

PHQ-9 Úzkost (Modul 1-6; n=118)



párový t-test; $t=9.671$ $df=117$; $p < 0,001$

Závěr

Získané výsledky svědčí o vysoké účinnosti internetového KBT programu určeného pro klienty s mírnými až středně těžkými projevy všeobecné úzkosti. Program přispívá k podstatnému zmírnění úzkostných i depresivních příznaků a ukazuje, že internetová terapie může být klíčovým nástrojem pro zajištění dostupnější péče a odstranění bariér v přístupu k psychotherapeutickým službám.

Efektivita psychoedukačního programu zaměřeného na zmírnění depresivní symptomatologie – pilotní studie

¹⁻⁵ Ján Praško, ^{2,5} Marie Ocisková, ² Kryštof Kantor, ^{1,2} Jan Pasztor, ² Vlastimil Nesnídal, ² Kristýna Vrbová, ⁵ David Kwolek, ⁵ Anton Sverlov, ⁵ Jelena Holomany, ⁵ František Vlček

¹ Centrum duševní rehabilitace, Jessenia, Rehabilitační nemocnice Beroun, ² Univerzita Palackého v Olomouci, Lékařská fakulta a Fakultní nemocnice Olomouc, Klinika psychiatrie, ³ Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Fakulta sociálních věd a zdravotnictva, Katedra psychologických věd, Slovensko ⁴ Katedra psychoterapie, IPVZ Praha, ⁵ Mindwalk, s.r.o., Praha a AKESO holding

Úvod

Depresivní porucha je jednou z nejčastějších psychických poruch. Mnoho pacientů s touto diagnózou nemá přístup k adekvátní terapii, zejména kvůli omezené dostupnosti péče a obavám ze stigmatizace. V západních zemích, jako jsou Švédsko, Austrálie, Německo, Velká Británie, Nizozemsko, Švýcarsko a Spojené státy, přispívají k překonání těchto bariér internetové terapeutické programy. Tyto programy jsou účinnou a nízkonákladovou formou pomoci pro osoby s mírnými až středně těžkými příznaky deprese. Většinou využívají principy kognitivně-behaviorální terapie a psychoedukace, zahrnují interaktivní obsah a sebezkušenostní cvičení a často poskytují podporu vyškoleného terapeuta. V České republice nabízí platforma Mindwell internetový KBT program zaměřený na zmírnění depresivní symptomatologie, který se skládá z 12 modulů – šest je zaměřeno na zmírnění příznaků a šest na prevenci návratu onemocnění.

Cíl: Cílem této studie je ověřit efektivitu on-line psychoedukačního programu Mindwell pro osoby s mírnou až středně těžkou depresivní symptomatologií.

Metoda

Do programu vstoupilo mezi 1. lednem a 30. květnem 2024 celkem 117 pacientů, kteří byli doporučeni zdravotními pojišťovnami na základě doporučení ambulantních psychiatrů nebo praktických lékařů.

Účastníci hodnotili své příznaky prostřednictvím škál PHQ-9 a GAD-7 před zahájením terapie a následně každý týden v průběhu on-line programu. Na počátku a na konci pacienti také vyplnili hodnotící dotazníky BAI a BDI-II, k širšímu hodnocení míry úzkosti a závažnosti depresivních příznaků.

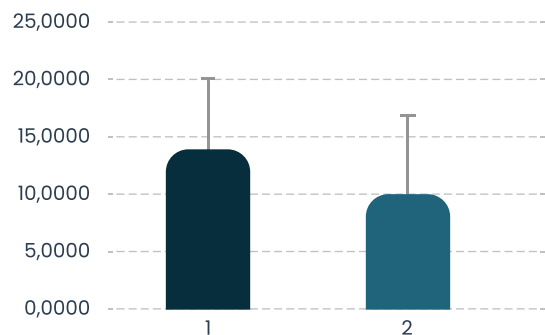
Popis souboru

Celkem 64 účastníků absolvovalo minimálně 6 modulů programu. Průměrný věk byl 43,2 ± 13,5 let, mužů bylo 14 a žen 50.

Výsledky

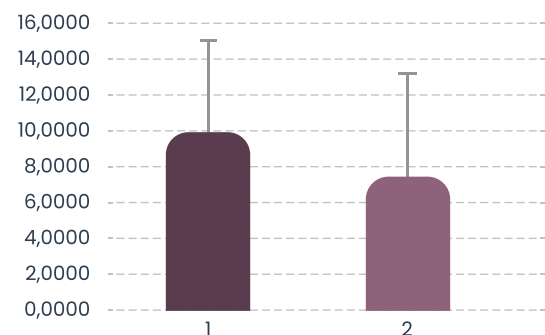
Minimálně 6 modulů absolvovalo 64 pacientů. Analýza ukázala statisticky významné snížení závažnosti příznaků deprese (PHQ-9, párový t-test: $t=5,816$; $df=63$; $p<0,001$) i úzkosti (GAD-7; párový t-test: $t=5,273$; $df=63$; $p<0,001$). Hodnota efektu (Cohenovo $d=1,39$) u PHQ-9 potvrzuje vysokou účinnost programu.

PHQ-9 Deprese (Modul 1-6; n=64)



párový t-test: $t=5.816$ $df=63$; $p < 0,001$

GAD-7 Deprese (Modul 1-6; n=64)



párový t-test; $t=5.273$ $df=63$; $p < 0,001$

Závěr

Výsledky naznačují, že internetový KBT program Mindwell je efektivní formou podpory pro jedince s mírnými až středně závažnými příznaky deprese, s výrazným snížením symptomů deprese i úzkosti. Tato forma terapie může představovat významný krok v zajištění dostupnější péče a může přispět k překonání bariér v přístupu k psychoterapii.