

Psychoterapie na dálku: online léčba funguje, i když není pro každého

Koronavirová pandemie nás donutila přesunout mnoho činností z reálného do internetového světa. Online pracujeme, nakupujeme, ale i sportujeme. Na síť se přenesla i léčba. Mnozí pacienti ji teď využívají například při psychoterapii na dálku. Přinášíme vám sedm otázek a odpovědí, jak to funguje.

Pro laika se sice může zdát terapie na dálku přinejmenším jako podezřelá a neúčinná, ale to spíše proto, že tato forma léčby nebyla dosud v České republice příliš známá. V Americe, severní Evropě nebo Velké Británii patří online psychoterapie k běžné alternativě ambulantní psychologické péče již déle než dvacet let.

„Terapie pomocí videohovoru je často jedinou formou pomoci, kterou mohou využít invalidé, nemocní a všichni ti, kteří bydlí v odlehlých oblastech, a pravidelné setkávání je pro ně proto z praktických důvodů jen obtížně uskutečnitelné,“ uvedla pro iDNES.cz vedoucí terapeutka Marie Funke z [Centra psychologické a psychiatrické péče AdiCare](#), která odpověděla i na nejčastější otázky.

Je online terapie stejně účinná jako terapie osobní?

Chceme-li k této otázce přistoupit zodpovědně, nepostačí nám pouhé zkušenosti z praxe. V časopise World Psychiatry byly v roce 2014 uveřejněny výsledky desetiletého výzkumu, který realizoval tým švédských a nizozemských odborníků. Jejich závěry jsou možná pro mnohé z nás překvapivé.

Výzkumníkům se totiž podařilo prokázat, že v případě většiny psychických problémů má psychoterapie prostřednictvím videohovoru zcela srovnatelné výsledky s běžnou návštěvou psychologa. Navíc existují i potíže, u nichž je léčba na dálku dokonce prokazatelně úspěšnější než klasická terapie face to face. Tyto skutečnosti byly potvrzeny i celou řadou dalších studií.

Jestliže budeme online terapii posuzovat z hlediska jednotlivých psychoterapeutických metod, tak se pro virtuální prostředí nejlépe osvědčuje kognitivně-behaviorální terapie. Příznivé výsledky však byly potvrzeny i u psychoterapeutických směrů, které se zaměřují na přímou práci s emocemi.

Které obtíže lze léčit online s nadějí na spolehlivý výsledek?

Navážeme-li jakýkoliv kontakt s odborníkem, ať již online, nebo osobní, tak je to obecně vždy lepší, než když zůstaneme se svým trápením sami. Největší

úspěšnost má však online psychoterapie při léčbě úzkostných, úzkostně-depresivních a stresových poruch. Proč tomu tak je? V případě sociální fobie, panické poruchy, agorafobie či úzkostně-depresivní poruchy pociťují postižení velký stres již jen při představě cesty hromadnou dopravou, návštěvy neznámých prostor či osobního setkání s terapeutem. To platí i v běžných podmínkách, nezávisle na pandemii či karanténních opatřeních.

Domácí prostředí představuje pro mnohé zranitelnější lidi mnohem bezpečnější prostor, v němž se cítí více uvolnění a jsou schopni o podstatě svého trápení hovořit snáze a otevřeněji. Přirozená fáze počáteční nedůvěry, nervozity a určité opatrnosti se výrazně zkrátí. Terapeut nemá výhodu „domácího prostředí“ a klient není „jeho hostem“, situace se vlastně obrací. Klient zve terapeuta na návštěvu k sobě a vztah tak může být od samého počátku partnerský a rovnocenný.

Navíc je příchod či příjezd do zdravotnického zařízení často spjat s určitým stresem. Přijedu včas? Najdu místo na zaparkování? Jestli nestihnu tenhle autobus, tak přijedu pozdě. Někteří klienti se tak při první části terapie spíše „vydýchávají“ a času určeného pro hlubší ponoření do tématu ubývá.

Lze léčit na dálku i závislosti?

Na dálku lze závislost léčit až do té chvíle, do níž má i při běžné léčbě smysl ambulantní forma terapie. Pokud se závislostní onemocnění rozvine do chronické fáze, je většinou nutná hospitalizace, která je spojená s úpravou režimu a přerušáním veškerých kontaktů s rizikovým prostředím. Myslet si, že se může těžký narkoman zbavit závislosti pouze pomocí několika videohovorů, by bylo naivní.

Online terapie závislosti se naopak dobře osvědčuje především u alkoholismu, a to v jeho počátečních fázích. Zde jsou opět k dispozici výzkumy, které ukazují, že výborné výsledky mají v online prostředí například terapie, které jsou známé pod souhrnným názvem „[Kontrolovaná konzumace alkoholu](#)“. Jsou určeny především pro rizikové pijáky a závislé, jimž jejich nadměrné pití ještě nezdevastovalo jejich rodinný a profesní život.

Úspěch tohoto druhu léčby je mimo jiné přímo podmíněn její pravidelností, tedy zachováváním týdenních intervalů mezi jednotlivými setkáními. Jedině tak lze úspěšně posílit sebekontrolu konzumenta při užívání návykové látky, zadávat „domácí úkoly“ a zpracovat tak vnější i vnitřní příčiny nadměrného pití. V tomto ohledu jsou virtuální pacienti určitě zvýhodněni. Podklady, které klient k léčbě závislosti potřebuje, lze jednoduše zaslat mailem.

Ukazuje se, že pozitivním faktorem je i možnost realizovat terapii v čase a prostředí, ve kterém pociťujeme i nejsilnější potřebu se napít. Často je to doma,

po práci, ve večerních hodinách nebo v pátek, po ukončení pracovního týdne. Určitou pozitivní roli hraje při rozhodování o zahájení léčby i větší anonymita. Při psychoterapii na dálku lze vystupovat například i jen pod přezdívkou.

Kdy nemůže být online léčba rovnocennou alternativou?

Online terapie má samozřejmě i svá úskalí a není bohužel pro každého. Její efekt může být výrazně narušen tehdy, pokud nemáme k dispozici místo, které by nám poskytovalo dostatek soukromí a klidu. Pokud se spojíme se svým terapeutem z kanceláře, v níž nemůžeme vypnout telefony, nebo v koutku obývacího pokoje, kam mohou každou chvíli přijít děti, nemůže dojít k hlubšímu terapeutickému prožitku.

Návštěva psychologa má svá specifika a po čase se pojí s určitým rituálem. Klient má k dispozici prostor a čas, který je určený pouze jemu, během terapie pije společně s terapeutem čaj apod. Rituál zahrnuje třeba i cestu z terapie, kdy máme čas uvažovat o otázkách a tématech, o nichž jsme právě hovořili. Každý, kdo podstupuje online psychoterapii, by si měl vytvořit nějaký alternativní rituál. To však rodinná či bytová situace každému z nás neumožní. Pokud bychom měli pojmenovat potíže, u nichž je vhodnější osobní kontakt, tak jsou to již zmíněná pokročilá stadia drogové a alkoholové závislosti, psychotická onemocnění a posttraumatické poruchy.

Na co si dát pozor při výběru online terapeuta?

Zatímco většina klientů udává, že nepozoruje žádný významnější rozdíl mezi psychoterapií online a osobním setkáním, klade léčba pomocí videohovoru na psychologa vyšší nároky, a to zejména v její počáteční fázi. [Psychoterapie na dálku](#) určitě neznamená pouhé popovídání si po Skypu a vyslechnutí pár slov útěchy. Proto je tak důležitá volba správného terapeuta. Ideální je, pokud máme možnost se s naším terapeutem alespoň jednou setkat, není to však určitě podmínkou pro úspěch terapeutického procesu.

V internetovém prostředí tyto služby nabízí nepřeberné množství center i jednotlivců. Navíc v posledních měsících doslova vyrostla celá řada webů, na nichž se nabízí psychoterapie výhradně online a za velmi nízké ceny. Zde vidím první riziko a doporučovala bych vybírat spíše mezi centry či psychoterapeuty, kteří mají určitou historii a zázemí. Měli bychom si také ověřit, zda online psychoterapeutické služby nabízí zdravotnické zařízení. V tomto případě máme jistotu, že jsou jednotliví terapeuti pod odbornou supervizi a většina z těchto ambulancí spolupracuje i s psychiatrem. U psychologů, kteří pracují samostatně, je dobré prověřovat uvedené vzdělání, přičemž je třeba dbát na informace o absolvování řádného psychoterapeutického výcviku.

Jaká jsou další úskalí terapie z domova?

Terapie pomocí videohovoru nemusí vyhovovat všem, nejvíce samozřejmě záleží na naladění a osobních preferencích samotného klienta. V praxi se ukazuje, že mladá generace tuto formu léčby jednoznačně přijímá a dokonce preferuje. Starší lidé, kteří s internetem a virtuální komunikací na rozdíl od mladých nevyrostli, pociťují k tomuto druhu terapeutického setkávání přirozené zábrany a někdy dokonce i odpor. Zažili jsme však již v praxi mnoho případů, kdy se po jedné online terapeutické hodině na zkoušku stal ze zatvrzelého odpůrce virtuální psychoterapie její věrný příznivec. Ale někdy tomu tak samozřejmě není. Někteří pacienti nadále preferují návštěvu centra i přesto, že přijíždějí zdaleka a musí mít při terapii nasazenou roušku. Na tuto otázku si musí každý člověk odpovědět sám.

Má koronavirová pandemie velký dopad na naše duševní zdraví?

Náročná situace kolem koronavirové krize se skutečně značně podepisuje i na našem psychickém zdraví. Nejnovější studie Národního ústavu duševního zdraví potvrzuje, že nás koronavirus bohužel zahání do úzkostí, depresí a sebevražedných myšlenek. Počet depresí a sebevražedných myšlenek se za uplynulé měsíce ztrojnásobil. Dramaticky přibývá i závislých na alkoholu. Můžeme jen apelovat na to, aby lidé své problémy nenechali narůstat a nebáli se říci o pomoc včas. Čím dříve se s léčbou jakéhokoliv psychického problému začne, tím snazší a rychlejší je cesta k dosažení výrazného zlepšení stavu či úplného uzdravení. A to je fakt, který je nezávislý na tom, zda pomoc vyhledáme online nebo osobně.

Zdroj: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/psychoterapie-online-na-dalku-deprese-uzkost-terapie-terapeut-alkohol.A201002_160944_zdravi_pet