

# Интернет-психотерапия как разновидность телемедицинского консультирования

**Психическое здоровье и психическое благополучие** – это важнейшие предпосылки для хорошего качества жизни и продуктивной деятельности отдельных лиц, семей, местных сообществ и народов в целом, так как они позволяют людям воспринимать свою жизнь как полноценную и значимую и являться активными и созидательными членами общества

*Европейская Декларация по охране психического здоровья.  
Хельсинки, Финляндия, 2005 г.*

**Караваяев Владимир Николаевич**

врач-психиатр/психотерапевт, г. Донецк, Украина

# Актуальность вопросов психического здоровья в мире

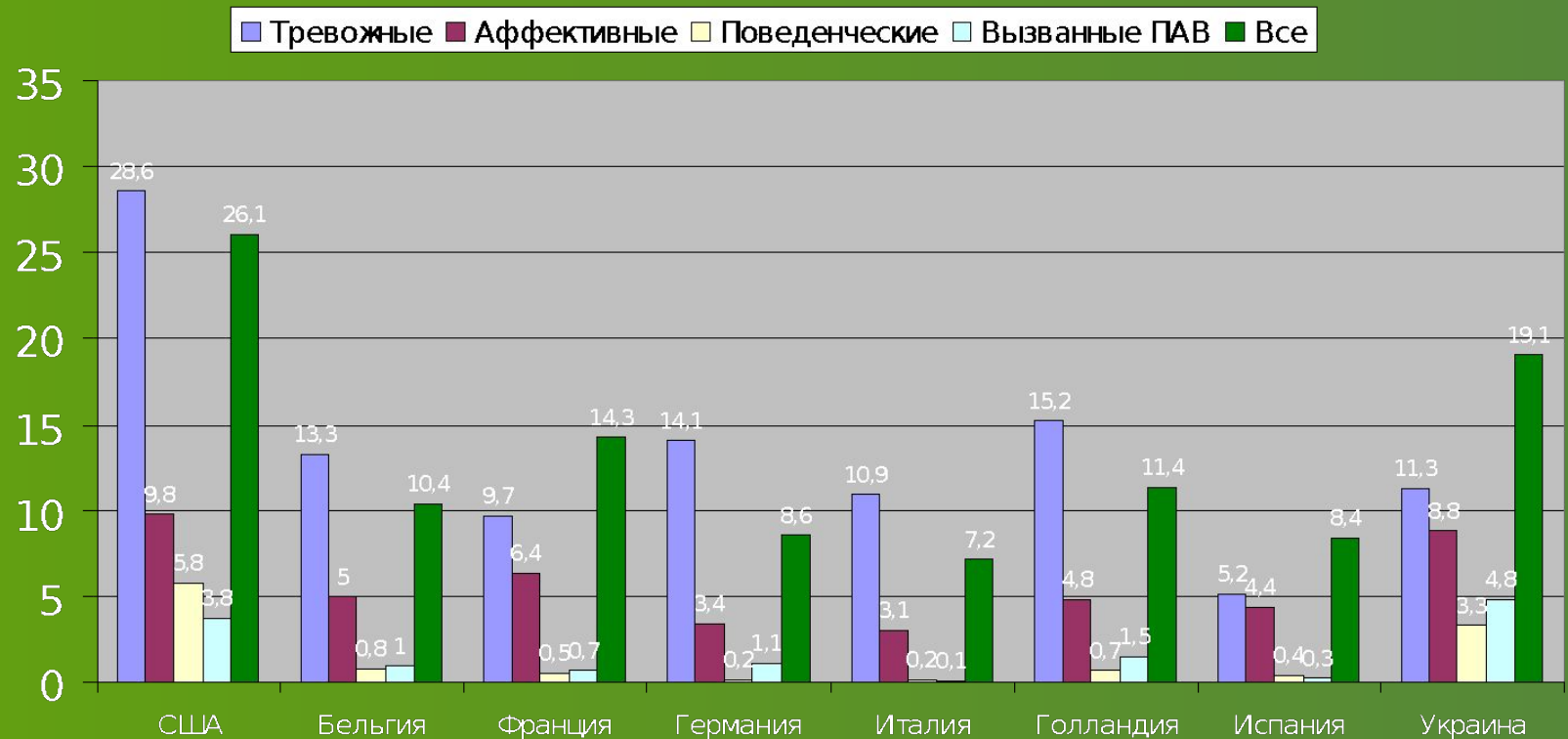
На Европейской конференции ВОЗ на уровне министров по охране психического здоровья, состоявшейся в Хельсинки, в январе 2005 г., были подписаны и приняты от имени министров здравоохранения 52 государств (в т.ч. Украины) - членов Европейского региона ВОЗ **Европейская декларация по охране психического здоровья и Европейский план действий по охране психического здоровья.**

Указанный план действий гласит, что в течение ближайших 5-10 лет необходимо разработать, реализовать и оценить эффективность стратегий и законодательных актов, которые позволят осуществить меры в области охраны психического здоровья, способные повысить уровень благополучия всего населения, обеспечить предупреждение и профилактику проблем психического здоровья, а также расширить возможности социальной интеграции и функционирования лиц с психическими проблемами.

## Дополнительно...

Одним из направлений реализации поставленных задач является разработка программ по самопомощи и для предупреждения депрессий и тревожных состояний с помощью специализированных веб-сайтов

# Распространенность психических расстройств на протяжении 12 месяцев в ряде стран, где проводилось исследование WMH2000



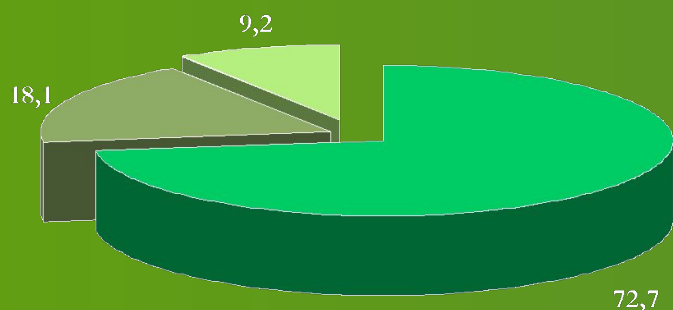
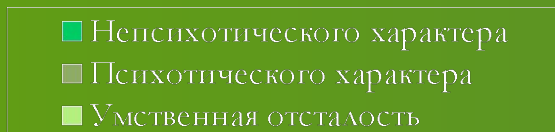
## Дополнительно...

В 1998 году ВОЗ выступила с инициативой «Психическое здоровье в мире 2000» (World Mental Health – 2000 — **WMH2000**), которая включала в себя проведение в 28 странах мира эпидемиологических исследований психического здоровья

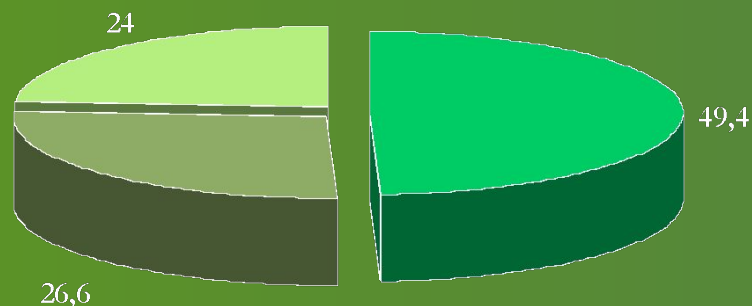
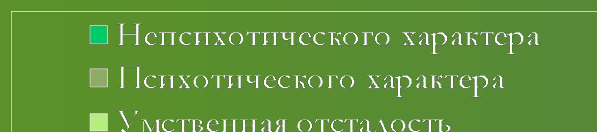
# Структура заболеваемости и распространённости психических расстройств в Украине в 2007 году

(по данным Центра медицинской статистики МЗ Украины)

## Заболеваемость



## Распространённость



## Дополнительно...

Психические расстройства непсихотического характера лечатся преимущественно с помощью психотерапии.

# Интернет-психотерапия: актуальность

Широкому использованию психотерапии препятствует не только её стоимость (качественная психотерапия достаточно дорога) и географический фактор (центры психотерапии сосредоточены в основном в крупных городах), но и такой фактор как стигматизация проблем психического здоровья: люди с психическими расстройствами непсихотического характера часто предпочитают продолжать страдать, чем обращаются за помощью к специалистам.

Стремительное развитие информационных технологий, широкое распространение сети Интернет и постоянный рост числа пользователей Интернета обуславливает необходимость использовать достижения научно-технического прогресса для расширения возможностей оказания и увеличения доступности психотерапевтической помощи, где сеть Интернет выступает в качестве средства коммуникации

# Интернет-психотерапия: история

Одной из первых демонстраций Интернет-консультаций, стал сеанс психотерапии во время международной конференции по компьютерной связи в США в 1972 году между Стэнфордским университетом и Калифорнийским университетом.

Идея диалога групп поддержки была предшественницей Интернет-психотерапии: прочный успех этих групп твердо показал потенциал в развитии Интернет-консультаций по личным вопросам.

После появления первых персональных компьютеров в 1976 году начали возникать неформальные группы поддержки. А в 1979 году они стали популярны по всей Америке.

Невозможно точно установить, когда психологи стали взаимодействовать с пациентами по e-mail. Вероятно, когда психологи, участвовали в группах поддержки и стали известными, они, вероятно, получили запросы о помощи, и некоторые, вероятно, ответили. Так началась история Интернет-психотерапии...

# Интернет-психотерапия: история

Самая ранняя известная консультация через Интернет предлагалась студентам университета Cornell, Нью-Йорк, и называлась в честь Ezra Cornell, основателя университета, "Спросите у Uncle Ezra".

Ivan Goldberg, M.D., начиная отвечать на вопросы on-line, рассказывал о лечении депрессии, по крайней мере, еще в 1993 году. Он отвечал на вопросы не на собственном популярном сайте "Центр исследования депрессии", а консультировал как добровольный консультант в группе поддержки on-line "Идущие в темноте". Он отвечал на вопросы о медикаментозном лечении депрессии и возможности психологической помощи при ее лечении.

Платные услуги, предложенные широкой публике, начали появляться в Интернет в середине 1995 года. Наиболее популярны были консультации в виде ответа на один вопрос за небольшую плату. Leonard Holmes, Ph.D., первый, кто предложил подобного рода услуги сообщал, что как только он открыл сайт, рекламирующий его практику, он начал получать электронную почту от людей, требующих помощи: было очевидно, что люди готовы к общению через Интернет.

# Интернет-психотерапия: история

Дэвид Sommers, Ph.D., может считаться пионером Интернет-психотерапии. Он был первым, кто предложил платную услугу психологического консультирования через Интернет, в которой он предлагал более, чем ответ на единственный вопрос. Он пытался устанавливать более длительный и глубокий контакт с клиентами. С 1995 по 1998 гг. Sommers проконсультировал около 300 человек со всего земного шара от Северного Полярного круга до Кувейта. Sommers применял несколько способов консультирования через Интернет: сначала использовал только электронную почту, но позже применял и беседы в реальном времени (чаты, ICQ) и видеоконференции.

## Дополнительно...

Чаще всего для Интернет-психотерапии используются:  
электронная почта, ICQ, специализированные сайты, форумы, чаты.



# Интернет-психотерапия: история

Никакое изучение истории Интернет-психотерапии не будет полным без упоминания добровольных консультантов кризисного центра (<http://www.samaritans.org.uk>), хотя они и не профессиональные психологи. Эти добровольцы, прошедшие специальную подготовку, с 1994 года ежедневно отвечали на электронную почту от людей, находящихся на грани самоубийства, анонимно и бесплатно. Их работа имела неоценимое значение. В 2001 году только добровольные подготовленные психологи-консультанты ответили на письма по e-mail от 64 000 человек.

Осенью 1995 года существовало двенадцать практик психотерапии в Интернет. К 2002 году уже насчитывалось свыше 300 частных сайтов, где предлагались интернет-психотерапевтические услуги и предложения от «интернет-клиник», которые совместно с частными сайтами насчитывали уже более, чем 500 сайтов.

# Интернет-психотерапия: история

Образование международного общества психического здоровья on-line (International Society for Mental Health Online или ISMHO) стало очередным этапом развития Интернет-психотерапии. ISMHO - некоммерческая общественная организация создана в 1997 году, чтобы осуществлять пропаганду использования и развития Интернет-психотерапии, информационную поддержку по вопросам психического здоровья для населения всего мира. Она стала неофициальной международной профессиональной ассоциацией интернет-психотерапевтов, которая в т.ч. занимается обеспечением и организацией дискуссий, где профессиональные психологи и психотерапевты пытаются найти пути использования Интернета для организации профессиональной психологической и психотерапевтической помощи.

# Интернет-психотерапия по электронной почте: достоинства

- Её актуальность для нашей страны, так как значительная часть населения удалена от центров психотерапевтической помощи
- Стопроцентная возможность супервизии, поскольку переписка может сохраняться сколь угодно долго в полном объёме
- Беспрецедентный уровень анонимности обращающихся, т. к. Интернет позволяет открывать анонимные почтовые ящики с вымышленными псевдонимами (никами), что ведёт к максимальной открытости пациента
- Особое использование возможностей цитирования как терапевтического инструмента, связанного с автоматизацией этой функции по переписке
- При необходимости привлечение различных компьютерных тестовых и тренинговых программ, в том числе, Интернет-приложений.

## Дополнительно...

**Супервизия** (лат. super - сверху, над + visio - видение) - один из методов подготовки и повышения квалификации в области психотерапии; форма консультирования психотерапевта в ходе его работы более опытным, специально подготовленным коллегой (супервизором), позволяющая психотерапевту систематически видеть, осознавать, понимать и анализировать свои профессиональные действия и свое профессиональное поведение.

# Интернет-психотерапия по электронной почте: проблемы

- Этические, так как психотерапевтическая помощь по сети Интернет рождает специфические, ещё недостаточно изученные риски, возможность хакерского вмешательства в переписку и т.д.
- Юридические, связанные с тем, что Интернет – всемирная сеть, выходит за рамки национального законодательства, регламентирующего медицинскую (в т.ч. психотерапевтическую) помощь.
- Методологические – из-за ограниченных возможностей в диагностике в связи с недостаточной обратной связью, её в основном тексто-ориентированным характером; необходима дальнейшая разработка принципиально новых, адаптированных для применения в Интернете методик психотерапевтической помощи

# Интернет-психотерапия: имеющийся опыт

Разработаны и имеют доказательства эффективности программы терапии:

- Депрессии
- Тревожных/панических расстройств
- Избыточного веса
- Алкогольной зависимости
- Табачной зависимости

# Интернет-психотерапия: имеющиеся веб-ресурсы

The screenshot displays three overlapping web browser windows. The top window shows 'the MoodGYM TRAINING PROGRAM / Mark II'. The middle window is a forum titled 'Форум по вопросам психического здоровья' (Forum on mental health issues) with a table of topics. The bottom window is 'THE PANIC CENTER' with a navigation menu and a welcome message.

**Forum Table:**

Темы	Ответов	Автор	Просмотров	Последнее сообщение
➔ Построить и сохранить результат [ На страницу: 1 ... 15, 16, 17 ]	243	Elenka	6121	11 Янв 2008 05:51 рм Elenka ➔
➔ Я хочу избавиться от страха [ На страницу: 1 ... 73, 80, 81 ]	1206	dilyar	17392	11 Янв 2008 04:53 рм Козлова Л.Н. ➔
➔ Хочу встать в очередь на психотерапию [ На страницу: 1, 2 ]	18	Елена	882	11 Янв 2008 04:47 рм И.Г. Трасковецкая ➔
➔ Жена, казино и я. [ На страницу: 1 ... 12, 13, 14 ]	198	Шипов	7218	11 Янв 2008 04:39 рм Шипов ➔
➔ Тяжелая обстановка в семье. [ На страницу: 1 ... 3, 4, 5 ]	74	Рыбка-улыбка	762	11 Янв 2008 04:36 рм Козлова Л.Н. ➔
➔ Мать-Я-Дочь [ На страницу: 1 ... 10, 11, 12 ]	168	Patricia Holman	6869	11 Янв 2008 03:08 рм И.Г. Трасковецкая ➔
➔ Самоуверенность и другое... [ На страницу: 1, 2, 3, 4 ]	51	ala	2510	10 Янв 2008 02:34 рм Караев В.Н. ➔

## Welcome to Panic Center Beta 2.0

The Panic Center offers personalized, interactive tools that have helped thousands of people challenge and overcome their anxiety and panic.

We also offer the Panic Program, an interactive online cognitive behavioral therapy (CBT) course. We invite you to [read more](#) about the program, or if you're ready, straight to the [free registration](#). Don't miss our [new resources](#)!

## HOW CAN WE HELP YOU?

➔ [I'd like to register](#)

# Интернет-психотерапия: полезные ссылки

- International Society for Mental Health Online  
<http://www.ismho.org>
- The MoodGYM Training Program - delivering cognitive behaviour therapy for preventing depression  
<http://moodgym.anu.edu.au>
- The Depression Center  
<http://www.depressioncenter.net>
- The Panic Center  
<http://www.paniccenter.net>
- The Healthy Weight Center  
<http://www.healthyweightcenter.net>
- The Alcohol Help Center  
<http://www.alcoholhelpcenter.net>
- The Stop Smoking Center  
<http://www.stopsmokingcenter.net>
- Форум по вопросам психического здоровья  
<http://www.onlinetherapy.ru>

# Телемедицинский проект: «Тренинг Эмоциональной Устойчивости»

При поддержке **Ассоциации развития украинской телемедицины и электронного здравоохранения (АРУТЕОЗ)** начата разработка уникального для Украины и ближнего зарубежья телемедицинского проекта с рабочим названием **«Тренинг Эмоциональной Устойчивости»** , предназначенного для самопомощи и предупреждения преимущественно тревожных и депрессивный состояний.



Спасибо за внимание!