



Psichologinės pagalbos internetu ypatumai

dr. Laura Ustinavičiūtė

e-terapija.lt

Gera psichinė asmens sveikata yra labai svarbus žmogaus gyvenimo kokybės rodiklis. Atsižvelgiant į Lietuvos situaciją, galima pastebėti, kad depresijos simptomų pasireiškimo tendencijos yra panašios, kaip ir kitose šalyse. Depresijos simptomai yra labiau būdingi moterims nei vyrams. Taip pat, gyventojų, turinčių depresijos simptomų, su amžiumi daugėja.

Remiantis 2014 m. Lietuvos statistikos departamento pateiktais Gyventojų sveikatos statistinio tyrimo rezultatais depresijos simptomus jaučia 6 proc. 15–44 metų amžiaus gyventojų, 14 proc. – 45–64 metų amžiaus, 19 proc. – 65–74 metų amžiaus ir net 33 proc. – vyresnių gyventojų. Be to, su amžiumi ne tik daugėja gyventojų, turinčių depresinių sutrikimų, bet ir depresijos simptomai yra reikšmingesni.

Šie skaičiai rodo, kad Lietuvoje yra didelis poreikis su šiais nuotaikos sutrikimais dirbančių specialistų. Taip pat reikia nepamiršti, kad šie sutrikimai yra susiję ir su kasdieniais asmens patiriamais sunkumais, ar problemomis, bei gebėjimais juos efektyviai spręsti ar su jais susidoroti. Nors Lietuvos didmiesčiuose surasti kvalifikuotą specialistą nėra sudėtinga, taip pat yra ir nemažai psichologinę pagalbą teikiančių centrų,

mažuose miesteliuose ir kaimo vietovėse gyvenantiems gyventojams tokios paslaugos yra sunkiai prieinamos. Vyresnių gyventojų grupei priklausantys asmenys taip pat dažnai turi judėjimo negalią, todėl paslaugų prieinamumas tampa dar sudėtingesnis. Toks psichinės sveikatos sunkumų paplitimas ir pagalbos prieinamumo disbalansas verčia ieškoti naujų pagalbos alternatyvų.

Psichologinė pagalba teikiama internetu yra viena iš minėtų pagalbos alternatyvų.

Efektivumas. Mokslinių studijų rezultatai rodo, kad internetu teikiama psichologinė pagalba, ar psichologiniai metodai (pvz., motyvacinis interviu) efektyviai veikia sprendžiant įvairias psichinės sveikatos problemas įtraukiant ir depresijos simptomus (Andrews, Cuijpers, Craske, McEvoy, & Titov 2010), bandant susidoroti su priklausomybe nuo alkoholio (Jiang, Wu, & Gao, 2017) ir kt.

Internetu teikiama psichologinė pagalba gali padėti sustiprinti pasitikėjimą savimi, ir padidinti asmens savivertę, nes internetinėje erdvėje asmuo gali išbandyti savo įsivaizduojamus ar esamus savivaizdžius ar tapatumus. Besikonsultuojantis internetu asmuo gali būti nuolat skatinamas ir palaikomas įgyvendinant savo planus ar siekiant jam svarbių tikslų. Taip pat šios paslaugos prieinamumas skatina siekti pagalbos ir efektyviau spręsti savo kasdienes sunkumus (Gatti et al., 2016).

Prieinamumas. Bendravimas su draugais, šeimos nariais ir kt. asmenimis naudojantis socialinių medijų platformomis, ar kitomis internetinėmis priemonėmis tapo neatsiejama šiuolaikinio jaunimo gyvenimo dalis. Todėl nenuostabu, kad paauglių vertinimu, didžiausias psichologinio konsultavimo internetu privalumas yra paslaugos prieinamumas, kuris taip pat neturi ir laiko apribojimų. Tačiau net ir mokslinėse studijose, kur minėtos paslaugos suteikiamos tik nustatytu laiku, šis apribojimas nesutrikto paslaugos teikimo proceso.

Asmuo naudodamasis įvairiomis programomis, pvz., kaip Whatsapp'as gali siųsti žinutes, matyti priimančio prieinamumo statusą, ir taip komunikuoti su paslaugas teikiančiu specialistu (Gatti et al., 2016). Todėl pagalbos internetu ieškantys paaugliai, stengiasi šių priemonių pagalba spręsti ne tik savo kasdieninius sunkumus, kaip santykių su bendraamžiais problemas, bet ir kreiptis pagalbos patiriant nerimo, depresijos ir kt. sutrikimų simptomus (Haner & Pepler,



Nors Lietuvos didmiesčiuose surasti kvalifikuotą specialistą nėra sudėtinga, mažuose miesteliuose ir kaimo vietovėse gyvenantiems gyventojams tokios paslaugos yra sunkiai prieinamos.

2017). Tokio konsultavimosi galimybė gali padėti suteikti pagalbą žmonėms, kurie gyvena kaimo ar kitose sunkiai pasiekiamose vietovėse ir bendruomenėse, ar gali kreiptis pagalbos tik ne darbo valandomis.

Privatumas. Klientai konsultuodamiesi internetu turi didesnę veiksmų laisvę, jie gali rinktis ar specialistui suteikti daugiau ar mažiau asmeninės informacijos. Susirašinėjimas internetu suteikia anonimiškumą ir potencialiai emociškai saugesnę aplinką, kurioje jaunesni žmonės jaučiasi laisviau ir gali lengviau atsiverti ir kalbėti apie savo psichinės sveikatos problemas. Ši laisvė asmeniui suteikia daugiau “anonimiškumo”.

Klientas paslaugos teikimo metu užsklandos pagalba gali išvengti socialinio statuso efekto. Tai suteikia didesnę kliento pasitikėjimą ir atvirumą. Be to, klientas gali išbandyti paslaugos tiekėjo tinkamumą, ar kvalifikaciją, ir nuspręsti, ar galima pasitikėti specialistu ir pateikti jam savo asmeninę informaciją (Gatti et al., 2016). Pavyzdžiui, jaunimas mieliau renkasi konsultacijas internetu nei telefonu, nes jiems ši erdvė atrodo privatesnė ir saugesnė, be to, taip jie gali išvengti stigmatizacijos (Gatti, Brivio, & Calciano, 2016). Pasitikėjimas teikiamomis paslaugomis ir privatumas, bei tų paslaugų konfidencialumas, kai siekiant paslaugos nereikia kreiptis į tėvus, ar kitus suaugusius jiems taip pat yra labai svarbus (Haner & Pepler, 2017).

Žinoma, pagalba internetu turi ir trūkumų. Ne visi turi galimybę, ar gebėjimų naudotis internetinėmis priemonėmis siekdami psichologinės pagalbos. Taip pat sprendžiant kai kuriuos psichologinius sunkumus, pvz., kaip priklausomybių nuo narkotinių medžiagų ar tabako, terapijos gaunamos internetu efektyvumas nėra toks veiksmingas, kaip tiesiogiai teikiamos pagalbos atveju. Todėl bandant susidoroti su kai kuriais psichologiniais sunkumais vis dar yra būtinas tiesioginis kontaktas. Be to, asmenys, kurie gauna psichologinę pagalbą elektroniniu paštu ar elektroninėmis žinutėmis gali pasigesti socialinės komunikacijos metu neverbalinės kalbos signalų, kurie gali pagerinti tarpusavio santykių kokybę, bei užmegzti geresnę ryšį, ar geriau suprasti vykstančią įvykių eigą.

Tačiau gerėjant socialinių tinklų ir internetu teikiamų paslaugų galimybėms šie trūkumai yra efektyviai sprendžiami. Be to, Lietuvoje yra bene vienas sparčiausių internetų pasaulyje. Todėl tokios pagalbos teikimas šioje platformoje leistų kvalifikuota

specialistų pagalba pasinaudoti daugiau asmenų, ir sumažintų šios paslaugos kaštus, kas padarytų ją dar labiau prieinama.

Literatūra

Andrews, G., Cuijpers, P., Craske, M.G., McEvoy, P., Titov, N. (2010). Computer therapy for the anxiety and depressive disorders is effective, acceptable and practical health care: a meta-analysis. *PLoS One*, 5 (10), e13196.

Gatti, F. M., Brivio, E., & Calciano, S. (2016). "Hello! I know you help people here, right?": A qualitative study of young people's acted motivations in text-based counseling. *Children and Youth Services Review*, 71, 27–35.

Haner, D., & Pepler, D. (2017). Adolescents show positive changes in distress and hope after single session, post-based, anonymous counseling at kids help phone. *Children and Youth Services Review*, 82, 207–213.

Jiang, Wu, & Gao, (2017). Beyond face-to-face individual counseling: A systematic review on alternative modes of motivational interviewing in substance abuse treatment and prevention. *Addictive Behaviors*, 73, 216–325.

Lietuvos statistikos departamentas. Gyventojų sveikatos statistinis tyrimas, 2014.