

Telefonska psihoterapija: Osiguravanje djelotvorne skrbi



Pitate se hoće li telefonska psihoterapija biti dovoljno efikasna? Dokazi istraživanja sugeriraju da hoće!

Pandemija COVID-19 dovela je do brze tranzicije u kojoj se sastanci, konferencije i psihološki susreti provode virtualno, putem telefona, videa ili putem interneta.

Ali mnogo prije nego što je videokonferencija bila opcija, psiholozi i drugi djelatnici zdravstvene skrbi, svojim su klijentima bili na raspolaganju putem telefona, pružajući na taj način podršku i potrebnu intervenciju. Mnogobrojna istraživanja ukazuju na učinkovitost pružanja psiholoških intervencija putem telefona (Varker, Brand, Ward, Terhaag i Phelps, 2019).

Pristupačnost i kontinuirana skrb

Omogućavanje telefonske psihološke podrške pitanje je jednakosti zdravlja i socijalne pravde. Naime, mnogi u našoj okolini nemaju pristup ili mogućnost upotrebe mobitela za video chat ili internetsku uslugu ili dovoljnu brzinu mreže. To se posebno odnosi na brojnu ranjivu populaciju kojoj psiholozi stoje na usluzi, uključujući starije osobe, osobe s invaliditetom, stanovnike ruralnih mjesta, ljude koji imaju niže dohotke i druge.

Dok je većina nas možda najviše navikla na osobni kontakt, uslugu licem u lice, telefonske usluge mogu osigurati kontinuitet, odnosno pristup psihološkim podrškama i tijekom pandemije COVID-19.

Djelotvornost za različita zdravstvena stanja

Istraživanja su pokazala kako nema razlike u efikasnosti između telefonske psihoterapije i terapije licem u lice. Kroz 13 različitih istraživanja utvrđeno je kako telefonska psihoterapija značajno smanjuje simptome anksioznosti i depresije (Coughtrey i Pistrang, 2018).

Takvi nalazi proširuju se i na populaciju pacijenata sa različitim medicinskim poremećajima (Heckman i sur., 2017, 2018; Thompson i sur., 2015), kao i na starije osobe (Brenes i sur., 2010 i Mozer i sur., 2008), što je posebno važan nalaz s obzirom da ti pojedinci najčešće imaju ograničen pristup videokonferencijama te su i u većem riziku od COVID-19.

Efekt zadovoljstva i pozitivne promjene

Osobe u telefonskoj psihoterapiji izvještavaju o visokom zadovoljstvu s provedenom telefonskom podrškom (Turgoose i sur., 2018). Zapravo, u nekim istraživanjima koji uspoređuju telefonsku terapiju s tradicionalnim pristupom, osobe koje prolaze kroz telefonsku terapiju prolaze kroz veći broj sesija prije odustajanja od onih koji su uključeni u tradicionalnu terapiju licem u lice (Hernandez-Tejada i sur., 2014).

Postoje i dokazi da se telefonskom podrškom može stvoriti snažna terapijska veza (Stiles-Shields i sur., 2014.), koja može umanjiti suicidalnost kod osobe (Rhee i sur., 2005).

Konačno, telefonskom psihoterapijom uspješno se može prevenirati recidive te poboljšati zdravstveno ponašanje (Baker i sur., 2018).

Dodatni alat za optimalnu njegu

U vremenu kada se mnogi osjećaju preplavljeni emocijama i anksioznima, kontinuirana skrb je neophodna. Psiholozi žele pažljivo odmjeriti svoje mogućnosti pružanja kvalitetne psihološke podrške svakome kome je to u ovom trenutku potrebno.

Stoga je potrebno uravnotežiti napredak tehnologije s osjećajem vlastite udobnosti i kompetencije kako bi se najbolje zadovoljile potrebe stanovništva. S obzirom na veliku količinu istraživanja koja ukazuje na učinkovitost telefonske psihoterapije, psiholozi imaju na raspolaganju još jedno sredstvo pružanja optimalne skrbi.

Psiholozi su vješti u pomaganju drugima da se prilagode i promijene ponašanje, a u ovom kritičnom vremenu, to mogu činiti na različite i neke nove načine.

Prijevod članka: https://www.apaservices.org/practice/legal/technology/telephone-psychotherapy?_ga=2.80450259.555714424.1587740706-1487757014.1487253829