

ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

І.П.Яцина

Протягом історії людства відбувалося багато таких критичних подій, як війни та звірства, пов'язані з втратою людських життів, катастрофи, спричинені змінами клімату, і останнім часом, зростання рівня насильства. Наведені приклади, беззаперечно, вказують на високий ризик психологічного дистресу, неминучі негативні наслідки для окремих людей і суспільства в цілому.

Нині Всесвітня організація охорони здоров'я має структуровану програму надання підтримки та допомоги країнам, які перебувають у кризових ситуаціях, особливо тим, які вважаються недостатньо розвиненими. Як правило, вони мають широкий спектр ресурсів. Проте на сьогоднішній день програми підтримки психічного здоров'я покладаються виключно на оперативне втручання віч-на-віч. На жаль, розлади психічного здоров'я та психологічний дистрес дуже часто залишаються непоміченими або їх не лікують належним чином. Тому важливість ефективних підходів, які можуть бути доступними якомога більшій кількості людей, стає все більш очевидною.

На даний час існує кілька підходів, які використовуються під час очних кризових втручань. Найбільш широко використовуваним підходом, який ґрунтується на доказах, є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Усі терапевтичні підходи до кризового втручання, включаючи КПТ, зосереджені на лікуванні або попередженні травми.

Безумовно, найбільш оптимальний варіант надання психотерапевтичної допомоги - це очна консультація, проте цей варіант має свої суттєві недоліки. Не кожен погодиться відразу відправлятися на прийом до психолога чи психотерапевта. Багатьох приваблює можливість пройти анонімне психодіагностичне обстеження і отримати анонімну консультацію. Також слід зазначити, що багато людей не мають змоги отримати кваліфіковану допомогу психолога чи психотерапевта, оскільки там, де вони проживають, таких фахівців просто немає.

Інтернет-психотерапія, як різновид телеконсультування, завойовує все більшу і більшу популярність у світі, викликає непідробний інтерес у фахівців в області психічного здоров'я.

Онлайн-втручання можуть бути корисним інструментом для надання раннього психологічного втручання людям, які нещодавно зазнали травми, як це буває у широкомасштабних травматичних подіях. У таких ситуаціях послуги психічного здоров'я можуть бути недоступні з матеріально-технічних та економічних причин. Крім того, у багатьох ситуаціях місцеві фахівці можуть бути не навченими чи не підготовленими до такого виду допомоги. Варто враховувати, що в інцидентах із масовими жертвами є вузьке вікно часу, щоб надати допомогу. Тому Інтернет може бути ефективним методом якнайшвидшого охоплення жертв. І, нарешті, наші співвітчизники, які волею

долі опинилися закордоном, можуть отримати психотерапевтичну допомогу українською мовою.

Онлайн-психологічні методи лікування включають цілий ряд втручань: комп'ютеризована терапія, яка зазвичай базується на програмному забезпеченні; інтернет-терапія за допомогою веб-інструментів, таких як аудіо- або відеоконференції та форуми; текстова терапія, яка зазвичай проводиться електронною поштою.

Інтервенції на основі Інтернету пропонують багато переваг перед іншими видами втручань: вони можуть заощадити час як для пацієнтів, так і для психологів, а також зменшити стигму, пов'язану з відвідуванням психолога чи психіатра. Проблеми прихильності до самокерованих втручань можна вирішити, використовуючи аудіовізуальні ресурси, які є привабливими для користувачів і пристосовані до їхньої культури.

Сфера онлайн-втручань охоплює велику групу людей, які в інших випадках мали б обмежений доступ до психологічного лікування: пацієнтів із серйозними проблемами зі здоров'ям, обмеженнями пересування, проблемами з саморозкриттям тощо.

Тим не менш, є й недоліки: втручання в Інтернеті можуть не підійти людям, яким не подобаються технології, які мають дуже низький рівень освіти або не можуть зрозуміти нюанси цифрового спілкування.

Кризові психологічні стани є справжньою проблемою, яка може призвести до функціональних порушень для окремих людей та економічних втрат для суспільства. Програми антикризового втручання існують, але їх охоплення обмежене. Онлайн-втручання можуть бути ефективним варіантом для надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Втручання у кризові ситуації в режимі онлайн може також стати можливістю запобігання серйозних психологічних проблем в майбутньому, і як результат - зменшення впливу кризи на суспільство.