



اثربخشی درمان شناختی رفتاری اینترنتی برای اختلال افسردگی The Effectiveness of Internet Cognitive Behavior Therapy (iCBT) for Depression

پروین نصیبه

nasibeh_parvin@yahoo.com

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه تهران،

سؤال پژوهش و چرایی ایجاد شدن آن: درمان شناختی رفتاری با پشتوانه پژوهشی بسیار، به عنوان درمان ردیف اول انتخابی بسیاری از اختلالات همچون اختلالات افسردگی و اضطرابی، در بسیاری از کشورها است. با این وجود اکثر کشورهای دنیا با مشکل کمبود درمانگر آموزش دیده در زمینه درمان شناختی رفتاری درگیر هستند. با توسعه تکنولوژی، برنامه‌های درمانی اینترنتی راه حلی جدید برای رفع این مشکل هستند. هدف مقاله حاضر مرور شواهد پژوهشی در زمینه‌ی درمان شناختی رفتاری افسردگی به وسیله برنامه‌های اینترنتی (ICBT) است. در این راستا با ارائه راهکارها و پژوهش‌های انجام شده در سال‌های اخیر به مقایسه اثربخشی این شیوه در مقایسه با درمان‌های حضوری پرداخته می‌شود. این مقاله به ارائه روش‌ها و موضوعات پیرامون این درمان درصدد است تا راهکارهای ارائه شده و میزان اثربخشی آنها را مرور کرده و با در نظر گرفتن متغیرهای مهم درگیر در این درمان به چالش‌های پیش رو در این زمینه بپردازد.

روش انجام پژوهش: این مقاله به روش مقالات مروری، به بررسی مداخلات و راهکارهای شناختی رفتاری افسردگی بر پایه اینترنت و مطالعات به عمل آمده در زمینه اثربخشی این رویکرد درمانی از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۶ از طریق پایگاه‌های اطلاع‌رسانی پابمد، ساینس دایرکت، اشپرینگر، الزویر و گوگل اسکولار، می‌پردازد.

نتایج: پژوهش‌های نسبتاً زیادی در این زمینه انجام شده است. البته بسیاری از این مقالات تفاوتی بین برنامه‌های کامپیوتری و برنامه‌های اینترنتی قائل نبودند. نتایج بیشتر پژوهش‌ها نشان از اثربخشی این درمان دارند و میزان اثربخشی متوسطی را برای آن در مقایسه با گروه کنترل بیان می‌دارند. در حال حاضر برنامه‌های ارائه شده برای این نوع درمان بسیار متنوع هستند اما به نظر می‌رسد برنامه‌هایی که بیماران بتوانند با آنها ارتباط بیشتری برقرار کنند و در آنها از ابزارهای مختلف چون ابزارهای صوتی و تصویری و حتی درس‌های آنلاین و یا بازی‌ها استفاده شود، می‌توانند با نتایج بهتری همراه باشد.

بحث و طرح سؤال برای پژوهش‌های آتی: با توجه به شواهد پژوهشی نویدبخش، ICBT به عنوان رویکردی جدیدی در درمان افسردگی، باید در مقیاس جهانی و با تعداد بالایی از بیماران مورد بررسی و آزمون قرار گیرد. شواهد حاضر بیشتر در سطح پژوهشی است و نیاز به توسعه بیشتر آنها است. همچنین باید راه‌حل‌هایی نیز برای چالش‌هایی چون اتحاد درمانی و پایبندی به این درمان مورد بررسی قرار گیرد.

کلمات کلیدی: مداخلات اینترنتی، اثربخشی، درمان شناختی رفتاری اینترنتی (ICBT)، افسردگی