# efpa.png

# DIGITALNE PSIHOLOŠKE INTERVENCIJE

# PRIPOROČILA ZA ODLOČEVALCE IN PRAKSO

## pripravila EFPA projektna skupina za E-zdravje, januar 2020

## **Vsebina**

**Ozadje 1**

**Pregled priporočil 2**

**Razvijalci programske opreme in aplikacij 2**

**Uporabniki 3**

**Psihologi 4**

**Ponudniki zdravstvenih storitev 4**

**Objave s strani delovne skupine 5**

**Člani projektne skupine 6**

## **Ozadje**

**Izjava o strokovnem soglasju posameznih članov projektne skupine za E-zdravje pri EFPA-i je namenjena zagotavljanju splošnih smernic o razširjanju in uporabi digitalnih psiholoških intervencij v vsakodnevni strokovni praksi. Priporočila predstavljajo pomembna izhodišča, ki jih je pomembno vzeti v obzir pri razvoju in uporabi digitalnih psiholoških intervencij. Ne preseneča, da so glede na to nekatere izmed oblik dobre prakse navedene v tem dokumentu**

**že v redni rabi v državah članicah.**

**V sledečem besedilu bomo naslavljali psihologe in psihologinje, vendar pa so ta priporočila prav tako namenjena vsem strokovnjakom na področju zdravja in duševnega zdravja. Člani projektne skupine smo v besedilu izpostavili najbolj pomembna izhodišča, nikakor pa naše delo ne nudi celotnega pregleda na strokovnem področju.**

**Priporočila zapisana v tem dokumentu se nanašajo na strokovno prakso in so še posebej pomembna za psihologe in psihološka društva, ki skupaj tvorijo EPFA-o. V sklopu priredbe strokovnega soglasja v kontekstu posameznega nacionalnega psihološkega društva je pri priredbi smernic moč osvetliti tudi druge pomembne vidike digitalnih psiholoških intervencij, bistvenih v lokalnem okolju. Skupaj s krovnim dokumentom lahko nacionalne smernice predstavljajo pomembno spodbudo in vir navdiha za odločevalce na državni in mednarodni ravni. Kljub temu, da so priporočila plod obsežnih izkušenj in poznavanja strokovne literature članov in članic projekte skupine, so trenutno namenoma podana v strnjeni obliki. Za voljo jedrnatosti smo se odločili, da vsebine ne bomo utemeljevali z obsežnimi navedbami strokovne literature. V prihodnje načrtujemo bolj obsežno objavo v strokovni reviji v obliki preglednega članka. V vmesnem času pa lahko zainteresirani bralci naslovijo morebitna relevantna vprašanja na projektno skupino. Besedilo tega dokumenta vključuje navedbo dveh strokovnih člankov naše projektne skupine ter več vsebinsko povezanih strokovnih objav s strani članov projektne skupine, ki bralcu omogočajo pregled stanja stroke ter ponudijo dodaten vpogled.**

## **Pregled priporočil**

**Digitalne psihološke intervencije so lahko učinkovite in jih je moč izvajati na različne načine. Glede na dejstvo, da lahko digitalne psihološke intervencije odpravijo nekatere prepreke, ki so v preteklosti preprečevale dostop do psiholoških intervencij, velja spodbujati njihov strokovno ustrezen razvoj in uporabo. Za zagotavljanje pozitivnih in kar največjih učinkov je pomembno vzeti v obzir nekaj splošnih načel in pravil.**

**Pričujoči dokument deli priporočila v štiri (arbitrarne) kategorije v zvezi z:**

1. **razvijalci programske opreme in aplikacij;**
2. **uporabniki;**
3. **psihologi in drugimi zdravstvenimi delavci;**
4. **zdravstvenimi storitvami.**

***Razvijalci programske opreme in aplikacij***

**Razvoj digitalnih psiholoških intervencij naj vedno temelji na multidisciplinarnem pristopu, ki združuje prizadevanja in izkušnje psihologov in strokovnjakov s strokovnim ozadjem s področja informacijske in komunikacijske tehnologije. Kadar je namen digitalnih intervencij učinkovito spreminjanje vedenja, je potrebno intervencije osnovati na podlagi psihološke teorije. To od razvijalcev programske opreme in aplikacij zahteva, da se v sklopu multidisciplinarnega sodelovanja seznanijo s teorijo o psiholoških procesih in vedenjskih spremembah. Obenem pa je pomembno, da psihologe strokovnjaki s področja informacijske in komunikacijske tehnologije seznanijo s teorijo oblikovanja intervencij, ki uporabnika nagovorijo in pritegnejo (npr. teorija gamefikacije, tehnologija prepričevanja).**

**Digitalne psihološke intervencije je pomembno prilagoditi specifičnemu lokalnemu okolju ter jih uvesti v prakso, zgolj kadar so dani pogoji za njihovo ustrezno uporabo (npr. dostop do digitalnih orodij in digitalna pismenost, ustrezna možnost doseganja cilja intervencije, upoštevanje stopnje izraženosti duševne motnje).**

**Digitalne psihološke intervencije morajo ustrezati vsem pravnim in etičnim zahtevam in morajo zagotavljati varno uporabo.**

***Uporabniki***

**Za spodbujanje sprejemanja digitalnih psiholoških intervencij s strani uporabnikov je pomembno zagotoviti, da prejmejo hitre in zanesljive informacije o njih. Zaradi tega menimo, da je ključno razviti mednarodne in/ali evropske (EU) smernice ter standarde poročanja o učinkovitosti digitalnih intervencij. Taki standardi poročanja bi uporabniku omogočili dostop do podatkov o:**

1. **ozadju in verodostojnosti razvijalcev digitalne psihološke intervencije;**
2. **vsebinskih elementih in podrobnih značilnostih intervencije;**
3. **skladnosti z načeli zasebnosti in pravnimi standardi varnega ravnanja s podatki (npr. lokalna pravne norme, GDPR);**
4. **trenutnem stanju znanja in dokazov o uspešnosti in učinkovitosti intervencije;**
5. **ceni intervencije;**
6. **posameznih zahtevah za zadovoljivo in učinkovito uporabo (npr. stopnje tehnične podpore, ki je potrebna).**

**Digitalne psihološke intervencije nekateri uporabniki odklonijo, saj jih ne želijo uporabljati ali pa jim primanjkuje potrebnih digitalnih spretnosti oz. digitalne pismenosti. Omejitev uporabe tehnoloških pripomočkov lahko odraža osebne preference ali pa praktične omejitve (npr. slaba dostopnost spletne povezave). Prvotno oklevanje posameznega uporabnika oz. uporabnice naj ne bo razlog, da pri njem oz. njej popolnoma ovržemo možnost uporabe digitalne intervencije. Kljub temu pa je pomembno upoštevati take želje ter uporabniku oz. uporabnici v primeru odklanjanje digitalnih oblik psiholoških intervencij pomagati poiskati ustrezno alternativno obliko intervencije.**

**Kadar so digitalne psihološke intervencije namenjene uporabnikom ranljivih skupin, še posebej otrokom, sta potrebni dodatna previdnost in preudarnost. Za sodelovanje otrok je potrebno pridobi soglasje staršev oz. skrbnikov, skladno z nacionalnimi standardi polnoletnosti. Prav tako je pomembno zagotoviti skladnost z načeli in pravili zagotavljanja zasebnosti ter drugimi pravnimi normami, ki urejajo področje (duševnega) zdravja in zdravstvene oskrbe.**

**Glede na to, da je trenutno malo znanega o tem, katera intervencija je primerna za katero skupino uporabnikov, je pomembno redno spremljati napredek posameznega uporabnika oz. uporabnice ter njegovo oz. njeno obravnavo prilagoditi skladno s stopenjskim modelom pomoči.**

**Kadar se digitalna psihološka intervencija izkaže za neučinkovito ali škodljivo (npr. neželeni stranski učinki) je pomembno uporabniku čim bolj olajšati prehod v drugo obliko ustrezne intervencije. V primeru, da določena digitalna psihološka intervencija nizke intenzivnosti brez nadzora psihologa nima želenega učinka, je pomembno posamezniku zagotoviti druge možnosti obravnave, npr. vključitev v psihoterapevtsko oz. psihološko obravnavo. Poleg tega bi bilo zaželeno, da bi uporabniki v primeru izbora druge digitalne intervencije imeli možnost prenosa svojih podatkov.**

***Psihologi***

**Pri uporabi intervencij preko spleta, pri katerih so uporabniki vsaj deloma sami odgovorni za izvajanje posameznih korakov intervencije, je potrebno zagotoviti pogoste, vnaprej določene stike s psihologom, ki uporabnika usmerja (npr. tedenska osebna srečanja ali klic preko spleta). Za enkrat obstajajo namreč zgolj omejeni dokazi o učinkovitosti samostojnih digitalnih psiholoških intervencij brez vodenja oz. nadzora s strani strokovnjaka.**

**Zbiranje, ocenjevanje in poročanje o izidu intervencij naj poteka kontinuirano.**

**Za zagotavljanje varnosti je pomembno, da digitalne psihološke intervencije vključujejo in izvajajo protokole za ravnanje ob kriznih stanjih pred, med in po zaključku obravnave (npr. v primeru samomorilnega mišljenja).**

**Pri delu na področju digitalnih psiholoških intervencij je pomembno, da ostajamo psihologinje in psihologi zavezani načelom dobre strokovne prakse. To npr. vključuje redne intervizije oz. supervizije, v idealnem primeru skupaj s kolegicami in kolegi, ki so prav tako dejavni na področju digitalnih psiholoških intervencij.**

**Za uporabnike je pri vseh oblikah digitalnih psiholoških intervencij pomembno zagotoviti, kdo je psiholog in/ali organizacija, ki je odgovorna za izvajanje obravnave.**

**Pri svojem delu na področju digitalnih intervencij so psihologi odgovorni, da si zagotavljajo dovolj pogosto in obsežno sprotno izobraževanje, saj lahko le tako sledijo hitrim strokovnim spremembam na tem področju. To se ne nanaša zgolj na poznavanje tehnoloških vidikov in napredka, temveč tudi na pridobivanje teoretičnega znanja in spretnosti, potrebnih za zagotavljanje ustrezne strokovne obravnave, ki ustreza potrebam njihovih klientov.**

**Digitalne psihološke intervencije naj ne vodijo do prekomerne delovne obremenitve psihologov. Psihološke intervencije preko spleta, še posebej, če potekajo pod vodstvom psihologa, pogosto zahtevajo podobno mero vloženega truda in napora kot klasične psihološke intervencije. Zaradi tega je pri tej obliki intervencij prav tako pomembno zagotoviti dovolj časa za psihološko sledenje uporabnikom. Prav tako je pomembno biti pozoren pri postavljanju meja glede dostopnosti psihologa oz. psihologinje uporabnikom za vprašanja in povratne informacije.**

**Kadar psihologi oz. psihologinje nudijo psihološko obravnavo uporabnikom s pomočjo digitalnih psiholoških intervencij preko meja države, v kateri jim je priznana pravica opravljanja psihološke dejavnosti, morajo poskrbeti za to, da sledijo pravilom, ki jih je za nudenje in izvedbo digitalnih intervencij predvidela matična država uporabnika.**

***Ponudniki zdravstvenih storitev***

**Za vključitev digitalnih psiholoških intervencij v zdravstveni sistem je potrebno, da se njihova uspešnost in učinkovitost sistematično ocenjuje s pomočjo sodobnih raziskovalnih metod (npr. pilotske študije in študije izvedljivosti, nadzorovane randomizirane klinične raziskave, študije implementacije metod v vsakodnevni psihološki praksi). Za zagotavljanje kakovosti naj bi avtorji intervencije objavili vsaj dokaze o učinkovitosti v obliki članka v strokovno recenzirani publikaciji.**

**Povračilo stroškov (aplikacije in/ali časa psihologa oz. psihologinje) je predpogoj za vzdržnost zagotavljanja digitalnih psiholoških intervencij. Kljub temu pa je dobrodošla previdnost in razsodnost glede povračila stroškov za zgolj spletne intervencije z oz. brez vodenja psihologa oz. psihologinje.**

**Prav tako pomembno je zagotoviti, da digitalne psihološke intervencije nudi le profesionalno osebje s področja zdravstva, ki premore dovolj predhodnega znanja in je deležno sprotnega izobraževanja na tem področju. Glede na to, da trenutno ni smernic o izobraževanju na področju digitalnih psiholoških intervencij v Evropski uniji je zaželeno, da se vzpostavijo lokalni standardi kakovosti takih izobraževalnih programov. Dolgoročno pa je cilj vzpostaviti sistem certificiranja na ravni Evropske unije.**

**Zdravstveni sistem in drugi ponudniki zdravstvenih storitev morajo tako uporabnikom kot tudi psihologom zagotoviti optimalne pogoje za izvedbo intervencij (npr. zagotavljanje ustreznih prostorov in opreme za psihologe; dovolj časa za (spletno) psihološko sledenje uporabnikom digitalnih intervencij; zagotavljanje, da so v digitalne intervencije vključeni le uporabniki, ki jim je na voljo tudi ustrezna oprema ter znanje in spretnosti za njeno uporabo).**

**Pomembno je tudi zagotavljanje trajnosti in sprotnega posodabljanja uporabljenih tehnoloških platform skladno s sodobnimi standardi. To zagotavlja:**

1. **preprečevanje nenadne izgube med intervencijo pridobljenih podatkov za uporabnike ter ponudnike storitev;**
2. **višjo raven varovanja podatkov ter zaščite pred morebitnimi varnostnimi tveganji.**

## **Objave s strani delovne skupine**

Karekla, M., Kasinopoulos, O., Neto, D., Ebert, D. D., Van Daele, T., Nordgreen, T., Höfer, S., Oeverland, S. in Jensen, K. L. (2019). Best Practices and Recommendation for Digital Interventions to Improve Engagement and Adherence in Chronic Illness Sufferers. *European Psychologist, 24*(1), 49-67*.* doi:10.1027/1016-9040/a000349

Ebert, D. D., Van Daele, T., Nordgreen, T. Karekla, M., Compare, T. A., Zarbo, C., … (on behalf of the EFPA E-Health Taskforce) in Baumeister, H. (2018). Internet and mobile-based psychological interventions: applications, efficacy and potential for improving mental health. A report of the EFPA e-health taskforce. *European Psychologist, 23*, *167-187.* doi:10.1027/1016-9040/a000318

## **Člani projektne skupine**

**Angelo Compare** (Univerza v Bergamu, Italija)

**Andreas Schwerdtfeger** (Univerza v Gradcu, Avstrija)

**Asli Carkoglu** (Univerza Kadir Has, Turčija)

**David Daniel Ebert** (FAU Erlangen-Nuremberg, Nemčija)

**Glauco Trebbi** (Société Lux. de Psychologie, Luksemburg)

**Iben Sejerøe-Szatkowski** (klinični psiholog v zasebni praksi, Danska)

**João Manuel Castro Faria Salgado** (Inštitut univerze da Maia, Portugalska)

**Lise Haddouk** (Univerza v Rouenu, Francija)

**Maria Karekla** (Univerza na Cipru, Ciper)

**Per Carlbring** (Stockholmska univerza, Švedska)

**Svein Oeverland** (Forenzična enota za prisilno zdravljenje, Norveška)

**Tine Nordgreen** (Univerza v Bergnu, Norveška)

**Tom Van Daele** (Univerza uporabnih znanosti Thomasa Morea, Belgija)

**Valerija Vidovic** (Univerza v Zagrebu, EFPSA, Hrvaška)