



# تغییری بزرگ برای روان درمانی

## با همه گیری ویروس کرونا استفاده از نرم افزارهای سلامت روان بیشتر شده است

شیوع ویروس کرونا، میلیون ها نفر از ما را مجبور کرده خود را حتی گاهی از کسانی که با آنها در يك خانه زندگی می کنیم یا آنتهایی که هر روز با آنها تعامل داشتیم از جمله همکاران، دوستان، خانواده و حیوانات خانگی جدا کنیم. این وضعیت را با ترس از آینده ناشناخته ترکیب کنید، مشخص است اضطراب زیادی را به ما تحمیل می کند، بنابراین جای تعجب ندارد که در يك ماه گذشته، نرم افزارهای سلامت روان - اعم از مدیتیشن و سلامت روان مانند Headspace و Sanvello تا پلتفرم های درمان از راه دور مانند Talkspace - بیشتر استفاده می شوند.



مانده گیوه چین

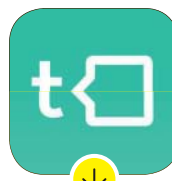
روزنامه نگار فناوری



### افزایش کاربران

مگان جونز بل (Megan Jones Bell)، مدیر ارشد نرم افزار Headspace می گوید: «تعداد کاربرانی که دنبال محتوای خاص درباره استرس هستند، دو برابر شده است.» این شرکت، مجموعه ای از مدیتیشن های رایگان به نام Weathering the Storm را راه اندازی کرده که به طور ویژه برای مقابله با این بحران ساخته شده است. اپ Sanvello که درباره سلامت روان است نیز تجربه مشابهی داشته و محتوای پولی خود را رایگان منتشر می کند. مونیکا روتس (Monika Roots)، رئیس بخش پزشکی این نرم افزار می گوید: «از ۲۲ ژانویه (۲ بهمن) روزی که ترامپ، رئیس جمهور آمریکا به CNBC گفت ویروس کاملاً تحت کنترل است، ردیاب ما رصد کردن کلمات کووید ۱۹ یا ویروس کرونا را در نرم افزار شروع کرد.» او می افزاید: «تا ۱۶ فوریه (۲۷ بهمن) استفاده از عبارت «ویروس کرونا» ۱۵۷ درصد از هفته قبل بیشتر شد و این رشد تا آخر فوریه به ۵۰۹ درصد رسید. این روند افزایشی ادامه داشت تا این که ۹ مارس (۱۴ اسفند) استفاده از این کلمات ۴۰۵ درصد بیشتر از هفته قبل شد.»

امی سیرباس (Amy Cirbus)، درمانگر مستقر در نیویورک که خدماتی در نرم افزار Talkspace ارائه می دهد، می گوید تعداد کاربران او در فروردین نسبت به ماه گذشته ۲۵ درصد افزایش یافته که او این امر را به ترس های مربوط به ویروس کرونا نسبت می دهد. سیرباس توضیح می دهد: «مردم نگران هستند که چگونه این مساله روی آنها و خانواده هایشان تأثیر می گذارد و همچنین چطور باید با معیارهای جدید انزوای اجتماعی برخورد کنند؟»



امی سیرباس، درمانگر مستقر در نیویورک که خدماتی در نرم افزار Talkspace ارائه می دهد، می گوید تعداد کاربران او در فروردین نسبت به ماه گذشته ۲۵ درصد افزایش یافته که او این امر را به ترس های مربوط به ویروس کرونا نسبت می دهد

### ویزیت های دیجیتال

تغییر در عادات روزانه در دوران شیوع کرونا، دسترسی مردم به خدمات مراقبت از سلامت روان به صورت آنلاین را آسان تر کرده است. هفته آخر اسفند، وزارت بهداشت، درمان و خدمات انسانی آمریکا، محدودیت هایی را که قبلاً برای ملاقات های دیجیتال با پزشک به دلیل نگرانی در مورد حریم خصوصی ایجاد کرده بود، برداشت. این تغییر زمین بازی می تواند حتی بعد از فروکش کردن همه گیری ویروس کرونا ادامه داشته باشد. رینا پانده (Reena Pande)، مدیر ارشد پزشکی AbleTo که يك پلتفرم درمان از راه دور با بیش از ۷۰۰ پزشک از سراسر آمریکاست، می گوید: «من فکر می کنم این امر به طور اساسی تغییر خواهد کرد و دید مردم در مورد درمان از راه دور متفاوت خواهد شد.» به گفته او در هفته آخر اسفند، درخواست های ارتباط با يك پزشک حرفه ای ۲۵ درصد افزایش یافته است.

### جایگزینی برای مشاوره حضوری؟

در حالی که نرم افزارهای سلامت روان دسترسی به مشاوره و مراقبت از روان را آسان تر می کنند، آیا به اندازه مشاوره سنتی حضوری اثربخش هستند؟ جان

توروس (John Torous)، مدیر ارشد روان پزشکی دیجیتال در يك مرکز پزشکی وابسته به هاروارد می گوید: «این نرم افزارها به تقویت مراقبت از روان یا گسترش آن کمک می کند. وقتی از آنها به عنوان ابزار مستقل یا کمک کننده استفاده می کنیم، شواهد کافی از متاتالیزها نشان می دهند که اثربخش نبوده یا به تنهایی کافی نیستند.»

مطالعه ای در سال ۲۰۱۲ در JAMA (مجله انجمن پزشکی آمریکا) نشان داد بیمارانی که با تماس تلفنی درمان شناختی-رفتاری شده اند و آنتهایی که ملاقات رو در رو با تراپیست داشته اند، افسردگی هر دو افزایش یافته است؛ البته به برخی تفاوت ها. در حالی که بیشتر گروه درمانی از طریق تلفن به معالجه ادامه دادند، شش ماه بعد تعداد بیشتری از آنها به افسردگی سقوط کردند. گروه درمانی رو در رو دلبستگی کمتری نسبت به ادامه درمان داشتند، اما پس رفت آنها نیز بیشتر بود. مساله دیگر این است که برای مصرف کنندگان دشوار است به کارآمد بودن يك نرم افزار اعتماد کنند. بسیاری از نرم افزارهای سلامت روان با استناد به مطالعات علمی به بازار عرضه می شوند. توروس می گوید: «اما این مطالعات اغلب کیفیت پایینی دارند.» این به این معنی نیست که این نرم افزارها مضر هستند، اما بازاریابی ممکن است بیش از حد سود داشته باشد. يك مطالعه در سال ۲۰۱۹ در مجله تحقیقات اینترنتی پزشکی نشان داد کمتر از ۲ درصد ادعاهای سازندگان نرم افزار مبتنی بر شواهد بوده و بیش از ۵۰ درصد ادعاها درباره کاهش اضطراب یا افسردگی را نمی توان اثبات کرد. او می گوید: «بسیاری از آنها ادعا می کنند مبتنی بر درمان شناختی-رفتاری هستند، اما ما نمی دانیم چگونه آنها را تفسیر می کنند. مثل این می ماند که بگویید اگر کتاب دوست دارید، فیلم انتخاب عالی ای خواهد بود.»

قوانین مربوط به حریم خصوصی به این معنی است که نرم افزارها باید بتوانند از سلامت روان مراقبت کنند. این امر باید درمان از راه دور را نه تنها برای مصرف کنندگان بلکه برای ارائه دهندگان نیز جذاب تر کند و به طور بالقوه دسترسی به آن را نیز گسترش دهد. برخی شواهد نشان می دهد نرم افزارهایی که آن طرفش يك انسان است، می تواند بسیار موثر باشد. توروس می گوید: «مطالعه ای در سال ۲۰۱۹ نشان داد وقتی در يك نرم افزار درمان از طریق تعامل با شخص دیگری باشد، میزان درگیری کاربر با آن نرم افزار افزایش می یابد و افراد فواید بیشتری را نسبت به کسانی که فقط گوش می دهند یا ثبت می کنند یا حالاتشان ردیابی می شود، دریافت می کنند.»

### حواسمان به روانمان باشد

هنوز مشخص نیست آینده سلامت روانی در دنیایی که خودانزوایی ممکن است ماه ها طول بکشد چه خواهد بود و تنها راهی که ما می توانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم از طریق دستگاه دیجیتالی است. تلفن های هوشمند فقط يك دروازه بالقوه برای مراقبت از سلامت روان نیستند، آنها همچنین می توانند به معنای واقعی مراجعه به مطب پزشک را تغییر دهند. آنچه روشن است این است که تغییر قوانین می تواند باعث شود کسی که راحت سراغ درمان روان با روش های دیگر نمی رود، برای اولین بار این کار را از طریق يك دستگاه دیجیتالی انجام دهد. در شرایط استرس زای فعلی نیز این روش می تواند شروع خوبی باشد. توروس می گوید: «من فکر می کنم این ممکن است لحظه ای از تاریخ روان پزشکی باشد که مردم دسترسی خود را به مراقبت از روان افزایش می دهند.»