



Internet jako medium przydatne w rehabilitacji osób chorych psychicznie

Internet as a useful tool for rehabilitation of mentally ill persons

PAWEŁ BRONOWSKI, MARIA ZAŁUSKA

Z IV Kliniki Psychiatrii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

STRESZCZENIE. *Cel.* Przedstawiono związki internetu i problematyki zdrowia psychicznego. **Poglądy.** Problematyka zdrowia psychicznego jest obecna w internecie na stronach www przeznaczonych dla profesjonalistów oraz osób chorujących psychicznie i ich rodzin. Dotychczasowe wyniki badań dotyczących wpływu internetu na zdrowie psychiczne nie są jednoznaczne. Istnieją doniesienia o tym, że internet stanowi wsparcie w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów społecznych oraz przełamywaniu izolacji. **Wnioski.** Poprzez potencjał komunikacyjny, informacyjny i multimedialny internet może być narzędziem przydatnym dla rehabilitacji osób chorych psychicznie.

SUMMARY. *Aim.* The association between the Internet and mental health problems has been presented. **Review.** Websites devoted to the mental health problems are prepared for both professional and mentally ill patients. Up to now, there is no data supporting the internet impact on psychological functioning. However, some results may suggest that the Internet is a useful tool for developing an acquaintance and overcoming feelings of isolation. **Conclusions.** Due to its communicative and informative potential, the Internet can be a useful tool for rehabilitation of mentally ill persons.

Słowa kluczowe: internet / szkolenie komputerowe / rehabilitacja osób chorujących psychicznie
Key words: internet / computer training / rehabilitation of mentally ill persons

INTERNET I ZDROWIE PSYCHICZNE

Trudno sobie wyobrazić współczesny świat bez komputerów i internetu. Te niezwykłe urządzenia stworzyły zupełnie nowe możliwości komunikowania się i pozyskiwania informacji. Nie ulega wątpliwości, że internet jest jednym z odkryć o znaczeniu kluczowym dla ludzkości. Również w zakresie problematyki zdrowia psychicznego internet odgrywa niebagatelną rolę. Dostępność informacji o chorobach psychicznych, lekach oraz sposobach leczenia, dzięki internetowi jest dziś olbrzymia. Każda próba pozyskania wiadomości z dziedziny zdrowia psychicznego poprzez internet przynosi ogromny efekt. Po wprowadzeniu do jednej z popularnych wy-

szukiwarek internetowych, jaką jest „Yahoo”, terminu *mental health* uzyskujemy ponad 3000000 odnośników. Ten ogrom informacji dotyczy oczywiście bardzo różnych aspektów tego pojęcia. Według Stone i Sharpe [1] zagadnienia związane z problematyką zdrowia psychicznego w internecie można podzielić na następujące grupy:

Strony kliniczne i edukacyjne

Najczęściej są to bazy danych o terminach psychiatrycznych oraz czasopisma psychiatryczne w wersji elektronicznej. Jedną z częściej używanych stron tego rodzaju jest amerykańska „Psycinfo” prowadzona przez *American Psychological Association*, zawierającą skróty do różnorodnych, zwykle

encyklopedycznych źródeł informacji (<http://www.psycline.org>). Znaną i bogatą w odnośniki jest także *Internet Mental Health* (<http://www.mentalhealth.com>). Zawiera ona elektroniczne wersje klasyfikacji DSM i ICD oraz znaczącą liczbę przydatnych skrótów internetowych. Innym doskonałym przykładem stron, które stanowią w istocie elektroniczne podręczniki psychiatrii i psychologii klinicznej, są <http://www.psychiatrists.com> lub *Online Directory of Mental Health* (<http://www.shef.ac.uk/~psyc/psychotherapy>). W Polsce podobne znaczenie ma strona informacyjno-edukacyjna <http://www.psychiatria.pl>.

Informacje dla pacjentów

To zupełnie inny rodzaj stron stworzony dla osób cierpiących z powodu zaburzeń psychicznych. Warto tu wspomnieć o *The American Mental Help Net* (<http://mentalthelp.net>) w USA oraz o *National Electronic Library for Mental Health* (<http://link.bubl.ac.uk/mental-health>) w Wielkiej Brytanii. W sieci obecne są również strony „tematyczne” poświęcone wybranym zagadnieniom: <http://www.schizophrenia.com> lub <http://www.depressionalliance.org>. W Polsce popularne informacje z dziedziny zdrowia psychicznego można znaleźć w <http://www.poradnikmedyczny.pl>.

Strony organizacji związanych ze zdrowiem psychicznym

W chwili obecnej większość organizacji zawodowych zrzeszających psychiatrów lub psychologów utrzymuje swoje strony internetowe będące zazwyczaj prezentacją celów i oferty organizacji oraz wyczerpującym źródłem edukacyjnym: *American Psychiatric Association* (<http://www.psych.org>), *American Psychological Association* (<http://www.apastyle.org>), *Royal College of Psychiatrists* (<http://www.rcpsych.ac.uk>). Polskim odpowiednikiem jest <http://www.psychiatria.org.pl> – oficjalna strona Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

Warto przypomnieć, że w chwili obecnej, internet jest najbardziej otwartym i nieocenzurowanym medium, praktycznie bez żad-

nych ograniczeń można zamieszczać w nim różnorodne informacje. Jak zwykle w takich przypadkach ilość nie przechodzi w jakość. Lissman i Boehnlein [2] wyszukali i poddali analizie 178 znajdujących się w internecie stron dotyczących depresji. Ich jakość ocenili w znacznej części nisko: zaledwie 50% wspominało o kryteriach rozpoznawania, prawie połowa nie oferowała żadnych informacji o lekach, psychoterapii i generalnie rzecz biorąc, o profesjonalnych metodach leczenia. Ze społecznego punktu widzenia duża dostępność informacji o zdrowiu psychicznym ma znaczenie pozytywne stanowiąc ważny czynnik edukacyjny. Jest to użyteczne w promowaniu zdrowia psychicznego, informacji o sposobach radzenia sobie z problemami, pozyskiwaniem pomocy. Dla klinicystów może być również istotnym źródłem wiedzy o problemach pacjentów [3]. Mimo ograniczeń związanych z jakością części stron internetowych, nie ma wątpliwości, że dzięki internetowi problematyka zdrowia psychicznego może być znacznie lepiej poznana i rozpropagowana w społeczeństwie – zarówno wśród osób chorujących jak i tych, którzy zapewniają im pomoc i opiekę [4]. Dla osób zawodowo związanych z leczeniem zaburzeń psychicznych, czy szerzej – z problematyką zdrowia psychicznego, internet stanowi wygodną platformę dla pozyskiwania wiedzy oraz wymiany informacji. Elementy opieki medycznej są już również w jakimś stopniu dostępne w sieci – jak na razie w formie elektronicznych kwestionariuszy oceny stanu zdrowia oraz stanowiących eksperyment „klinik internetowych” oferujących pewne formy poradnictwa.

KOMUNIKACJA PRZEZ INTERNET I GRUPY WSPARCIA DLA OSÓB CHORUJĄCYCH PSYCHICZNIE

Choroba psychiczna wiąże się zwykle z poważnymi trudnościami w funkcjonowaniu społecznym, nawiązywaniu oraz utrzymywaniu kontaktów interpersonalnych. Skutkuje to

poczuciem izolacji i osamotnienia. Kontakty podejmowane lub utrzymywane przez internet mogą stanowić tu istotną pomoc. Dzięki specyficznym technikom komunikacyjnym internet może ułatwić nawiązywanie nowych kontaktów w sposób nie zagrażający i bezpieczny. Tak więc z punktu widzenia osób chorujących psychicznie internet może być czymś więcej niż tylko źródłem informacji o lekach, objawach i różnych rodzajach terapii. Daje on możliwość nawiązywania kontaktów oraz pozyskiwania i udzielania wsparcia i pomocy. Strony internetowe tworzone przez organizacje pacjentów są szczególnie popularne w Stanach Zjednoczonych. Organizacje te poprzez internet oferują informacje i wsparcie dla pacjentów, ich rodzin i przyjaciół. „Wirtualne grupy wsparcia” poprzez techniki takie jak *chat room* oraz *newsgroups* mogą być używane i tworzone przez osoby chorujące psychicznie. Jedną z najbardziej popularnych tego rodzaju stron internetowych jest *American Self-Help Group Clearinghouse*, zapewniająca dostęp do informacji o setkach grup wsparcia na terenie Stanów Zjednoczonych (<http://www.selfhelpgroups.org>). *Mental Health Advocacy* jest popularną stroną umożliwiającą m.in. wypowiedzianie się pacjentom i członkom rodzin (<http://www.mentalhealthadvocacy.com>). *The Mental Health Foundation Web* oraz *MindLink* to popularne europejskie strony internetowe poświęcone problemom związanym z leczeniem i rehabilitacją osób chorujących psychicznie. *MindLink* jest siecią dla osób, które przebyły leczenie psychiatryczne, jest otwarta dla każdego kto ma lub miał osobiste problemy ze zdrowiem psychicznym (<http://www.mind.org.uk>). Strona *Mental Health Foundation* zapewnia informacje o prawach pacjentów, leczeniu i możliwościach uzyskania pomocy udzielanej przez grupy wsparcia (<http://mentalhealth.org.uk>). Jedną z bardziej kontrowersyjnych kwestii są internetowe samopomocowe grupy wsparcia prowadzone przez osoby z zaburzeniami psychicznymi. Tak jak i cały internet, pozwalają one na pełną, nieocenzurowaną samodzielność „wolną od wpływu profesjonalistów”.

Samopomocowe poradnictwo *on-line*, czaty w wielu przypadkach są jednak również monitorowane przez profesjonalistów [4]. Coraz częściej samopomocowe grupy internetowe oparte są na współpracy osób chorujących i profesjonalistów wspólnie tworzących dla członków grupy „wspierające środowisko”. Doskonałym przykładem tego typu działań jest *Psycho-Babble* – strona prowadzona przez Roberta C. Hsiung (<http://www.dr-bob.org/babble/>). W okresie styczeń–kwiecień 2000 r. 1516 członków tej grupy umieściło na stronie 21230 wiadomości w 3028 wątkach dyskusyjnych. Włączenie do grupy samopomocowej osób przygotowanych zawodowo do udzielania porad wydaje się być optymalnym, z punktu widzenia efektywności, rozwiązaniem [5].

MIEJSCE KOMPUTERÓW OSOBISTYCH I INTERNETU W REHABILITACJI PSYCHIATRYCZNEJ

Kwestią dyskusyjną są pozytywne i negatywne aspekty wpływu internetu na zdrowie psychiczne. Od początku lat dziewięćdziesiątych wiele napisano o „uzależniającym potencjale internetu” [6, 7]. Istnieją doniesienia o tym, że korzystanie z internetu może obniżać poziom interakcji społecznych i wywoływać poczucie samotności. Wiąże się to z zamianą „realnych” kontaktów społecznych na te, które odbywają się wirtualnie [8]. Z drugiej zaś strony, wirtualne grupy samopomocowe charakteryzują się brakiem tradycyjnych barier, ułatwiając tym samym funkcjonowanie w grupie. Anonimowość, jaką zapewnia bycie *online*, może być pomocna dla tych, którzy cierpią z powodu stygmatyzacji lub są zawstydzeni sytuacją, w jakiej się znaleźli. Ogólna dostępność i popularność internetu pozwala na kontakty osób z zupełnie różnych środowisk kulturowych, o zupełnie innych doświadczeniach [9]. Reasumując, w czasach niezwykłego rozwoju technik medialnych opartych na internecie, możliwość używania komputerów osobistych może być pomocna

dla osób chorujących psychicznie. Można tu wymienić następujące elementy:

1. Dostęp do internetu to dostęp do informacji, a także do nowego rodzaju platformy kontaktów społecznych; pomaga przezwyciężyć poczucie osamotnienia i pokonywać bariery społeczne;
2. Umiejętność posługiwania się komputerem i internetem zwiększa szansę znalezienia pracy;
3. Potencjał multimedialny internetu, będącego w istocie ogólnodostępną platformą dla prezentowania własnej kreatywności, może być użyteczny dla rehabilitacji osób chorujących psychicznie.

Pozostaje oczywiście kwestia, w jakim zakresie osoby niepełnosprawne z powodu choroby psychicznej używają internetu. Jest to pytanie o dostęp do sprzętu i umiejętności jego obsługi. Według badań przeprowadzonych w USA w roku 2001 wśród pacjentów psychiatrycznych objętych opieką ambulatoryjną w wieku między 18 a 65 rokiem życia 82% badanej grupy miało dostęp do komputera. Wśród tej grupy ok. 80% używało internetu. Większość spędzała w sieci mniej niż 1 godzinę dziennie. Ponad 90% z grupy osób korzystających z internetu podało, że poszukiwało w nim informacji dotyczących własnej choroby oraz sposobów leczenia. Znaczny odsetek pacjentów informacje o użytecznych stronach internetowych uzyskał od własnych lekarzy [10].

Wiele wskazuje jednak na to, że w innych krajach, wśród osób niepełnosprawnych z powodu zaburzeń psychicznych, umiejętności posługiwania się PC oraz internetem są ograniczone. Osoby te znajdują się zwykle w trudnej sytuacji finansowej, co utrudnia zarówno dostęp do sprzętu komputerowego, jak i do programów szkoleniowych w zakresie posługiwania się nim. Nie bez znaczenia jest również fakt, że pacjenci, którzy przebyli chorobę psychiczną wymagają specjalnych warunków i technik szkolenia uwzględniających specyfikę ich niepełnosprawności.

Jeden z pierwszych programów szkoleniowych dla osób przewlekle chorych psy-

chicznie dotyczący komputerów osobistych został przygotowany w Wielkiej Brytanii. Projekt *Speedwell Day Hospital*, zainicjowany w roku 1986, miał dwa podstawowe cele: zapoznać pacjentów z zaburzeniami psychicznymi z komputerami osobistymi oraz zredukować ich poziom lęku związany z kontaktem z nową technologią. Projekt *Speedwell* potwierdził celowość prowadzenia takich szkoleń, nawet dla chorych z niewielkim przygotowaniem edukacyjnym. Program wykazał także, że wśród pacjentów przez długi okres bezrobotnych znacząca ich liczba, dzięki ukończonemu szkoleniu – nawet w niezbyt dużym wymiarze godzinowym – mogła podjąć pracę zawodową.

PROGRAM ICAR – KOMPUTERY OSOBISTE I INTERNET JAKO NARZĘDZIA REHABILITACJI W PSYCHIATRII

Zaprezentowany poniżej międzynarodowy program ICAR (*Internet Communication and Active Rehabilitation for People with Mental Disorders*) ma na celu wykorzystanie komputerów i internetu w rehabilitacji społecznej osób chorujących psychicznie.

ICAR powstał na bazie 10-letnich kontaktów między klinikami i ośrodkami psychiatrii środowiskowej w Warszawie i Monchengladbach, oraz współpracy związanych z nimi dwu organizacji pozarządowych: Stowarzyszenia Pomost z Warszawy oraz *REHA Verein z Monchengladbach* (Niemcy). Od roku 1994 stowarzyszenia realizują wspólny, polsko-niemiecki program rehabilitacyjny dla osób z zaburzeniami psychicznymi, bazujący na wzajemnych kontaktach pacjentów i personelu. Podstawową trudnością w realizacji programu była odległość dzieląca obie organizacje. W roku 1998 podjęto próbę zaradzenia temu problemowi poprzez użycie internetu. W 1999 r. utworzono Polsko-Niemiecki Serwis Internetowy „Rehabilitacja” (<http://www.reha-pomost.org>), poświęcony prezentacji działalności obu organizacji. Serwis składał się z dwóch części: prezentującej działalność

stowarzyszeń, oraz drugiej redagowanej w formie „Kuriera”, zawierającego teksty, zdjęcia, rysunki i komiksy tworzone przez chorujących psychicznie podopiecznych stowarzyszeń.

Regularne wydawanie „Kuriera” było głównym celem kolejnego projektu. Miał on pomóc w stworzeniu stałej polsko-niemieckiej „gazety internetowej” dla pacjentów, dzięki której mogliby oni porozumiewać się i wymieniać doświadczenia, jak również kontynuować drogą internetową, kontakty i znajomości zawierane na wakacyjnych polsko-niemieckich turnusach rehabilitacyjnych.

Praca przy edycjach „Kuriera” spełniła to zadanie. Pozwoliła pacjentom na utrzymywanie kontaktów oraz poznanie internetu jako przyjaznego i użytecznego narzędzia do prezentowania siebie i swoich prac. Strona „Polsko-Niemiecki Serwis Internetowy” powstała 5 lat temu. W tym okresie ukazały się kolejne wydania „Kuriera”, pojawiały się w nim materiały przygotowane w większości przez pacjentów stowarzyszeń. Można uznać to za sukces. Widoczne stało się, że osoby chorujące psychicznie to pełnoprawni użytkownicy i członkowie międzynarodowej wspólnoty internetów. Gdy „Kurier” w polskiej, niemieckiej i angielskiej wersji językowej (wraz zainstalowaną pocztą) pojawił się w internecie, kolejne europejskie organizacje zajmujące się rehabilitacją osób niepełnosprawnych wyraziły chęć dołączenia do projektu. W roku 2001, w oparciu o zdobyte doświadczenia, organizacje, które stworzyły „Polsko-Niemiecką Stronę Internetową” – Pomost i *REHA Verein* – zdecydowały, że program dotyczący używania internetu dla osób psychicznie chorych powinien obejmować większą grupę partnerów. Projekt został zaakceptowany przez Unię Europejską i uzyskał dotację, w chwili obecnej jest realizowany przez 5 organizacji zajmujących się leczeniem i rehabilitacją osób chorujących psychicznie: Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi Pomost (organizacja koordynująca projekt), RIBW z Holandii oraz *REHA Verein*, *Alexiana Brudergemeinschaft* i VIA z Niemiec.

Cele i spodziewane efekty realizacji projektu można przedstawić następująco:

1. Podstawowym celem jest umożliwienie osobom chorym psychicznie (głównie na schizofrenię) nabycia umiejętności używania komputerów osobistych oraz internetu. Szkolenia realizowane są wg jednego, wspólnego dla wszystkich uczestników, programu. Obejmuje on nabycie umiejętności w zakresie obsługi komputera i najbardziej rozpowszechnionych programów (MS Windows, MS Office) oraz internetu (poczta elektroniczna, wyszukiwarki, tworzenie i aktualizacja stron internetowych). Edycja kursu trwa 5 miesięcy, absolwenci otrzymują certyfikaty ukończenia szkolenia.
2. Doświadczenia zdobyte w prowadzeniu kursu posłużą do opracowania podręcznika szkolenia osób niepełnosprawnych z powodu chorób psychicznych w zakresie obsługi komputerów i internetu (będzie on zawierał opis metod szkoleniowych oraz specyficznych aspektów związanych z treningiem osób psychicznie chorych).
3. Osoby, które zakończą szkolenia będą mogły uczestniczyć w tworzeniu stron internetowych oraz brać udział w „Warsztatach Kreatywności” wzbogacających repertuar ich ekspresji oraz stymulujących kreatywną aktywność poprzez wykorzystanie technik multimedialnych (teksty, zdjęcia, plastyka).
4. Zdobytę wykształcenie i potencjał osobistych umiejętności zwiększy szanse absolwentów szkolenia na rynku pracy.
5. Przy aktywnym wkładzie uczestników szkoleń zostanie utworzona strona internetowa. Będzie ona składała się z dwóch części: części stałej zawierającej opis programu szkoleń ICAR i prezentującej organizację realizującą projekt, oraz z części zmiennej („Magazyn Internetowy”), redagowanej regularnie przez uczestników programu. Strona będzie wyposażona także w *chat-room* umożliwiający komunikację między uczestnikami oraz instruktorami kursu. Będzie ona dostępna również dla

innych osób i organizacji zainteresowanych używaniem internetu w rehabilitacji osób chorych psychicznie.

W ramach projektu przewidziano ocenę jego przydatności w rehabilitacji osób psychicznie chorych realizowaną przez IV Klinikę Psychiatrii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie we współpracy z Uniwersytetem w Aachen. Wyniki ewaluacji będą pomocną wskazówką przy upowszechnianiu metod rehabilitacji psychiatrycznej z użyciem komputera i internetu. Wnioski płynące z ewaluacji zostaną przedstawione w odrębnym opracowaniu po zakończeniu programu.

Po pierwszych 12 miesiącach prowadzenia kursu obserwuje się, iż większość uczestników z powodzeniem kończy całość przewidzianych szkoleń. Osoby, które ukończyły kurs, sprawnie posługują się internetem, w tym technikami komunikacyjnymi takimi jak *chat*, video-konferencje oraz poczta internetowa. Została stworzona komunikacyjna sieć między polskimi, holenderskimi oraz niemieckimi uczestnikami, którzy stworzyli własne strony, wspólnie przygotowują internetowe kartki świąteczne, kontaktują się za pomocą poczty elektronicznej i fotografii cyfrowej. Prezentując w sieci siebie, swoje prace plastyczne, zdjęcia oraz muzykę, stają się nie tylko jej użytkownikami, ale również twórcami. Oficjalna strona projektu znajduje się pod adresem <http://www.icar-eu.org>, polska wersja <http://www.icar.org.pl>.

Doświadczenia zdobyte podczas 4 edycji kursów oraz informacje, uzyskane dzięki ewaluacji projektu, pozwolą na przygotowanie podręcznika opisującego sposób prowadzenie kursu oraz technik w nim wykorzystanych. Umożliwi to replikowanie szkoleń przez inne ośrodki zajmujące się rehabilitacją osób, które przeżyły chorobę psychiczną. Pozwoli to kolejnym grupom pacjentów na korzystanie z in-

ternetu i twórcze wykorzystanie jego potencjału edukacyjnego i komunikacyjnego.

PIŚMIENNICTWO

1. Stone J, Sharpe K. Internet resources for psychiatry and neuropsychiatry. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 2003; 74: 10–2.
2. Lissman K, Boehnlein W. A critical review of Internet Information About Depression. *Psychiatr Serv* 2001; 52 (8): 1046–50.
3. Jorm AF, Angermayer M, Katschining H. Public Knowledge of and attitudes to mental disorders: a limiting factor in the optimal use of treatment services. W: Andrews G, Henderson AS, red. *Unmet Need in Psychiatry*. Cambridge Univ Press; 2003: 399–413.
4. Christensen H, Griffiths K. The internet and mental health literacy. *Austr New Zealand J Psychiatry* 2000; 34: 975–9.
5. Hsiung R. The best of Both Worlds: an Online self-Help Group Hosted by a mental health professional. *Cyberpsychology & Behaviour* 2000; 3 (6): 935–50.
6. West R, Christie M, Weinman J. Microcomputers, psychology and medicine. W: Young K, red. *Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction – and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley and Sons; 1998: 514–20.
7. Brenner V. Psychology of computer use: XXLVII. Parameters of internet use, abuse, and addiction: the first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports* 1997; 80: 879–82.
8. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukopadhyay T, Scherlis W. Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychologist* 1998; 53: 1017–31.
9. Powell J, Darvell M, Gray J. The doctor, the patient and the world-wide web: how the internet is changing healthcare. *J R Soc Med* 2003; 96: 74–6.
10. Karam-Hage M, Riba MB, Huang M. Are our patients using the internet. *German J Psychiatry* 2001; 4: 24–8.