

3. Bölüm

Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Pratiğinde Tedavi Amaçlı Kullanılan Mobil Uygulama ve Oyunlar

Begüm ŞAHBUDAK¹

GİRİŞ

Çocuk ve ergen psikiyatri kliniğinde ilaç tedavileri ile birlikte psikoterapiler sıkça tercih edilmekle birlikte psikoterapi tedavilerinin internet ortamına aktararak kolayca ulaşılabilir hale gelmesi son yıllarda dikkat çekmektedir. Psikiyatrik zorluklar yaşayan birçok çocuk ve gencin ise bu tedavilere ulaşmada zorluk çektiği bilinmektedir (1). Teknoloji, psikiyatrik belirtileri için yardım arayan bireyler için önemli bir yardımcı olmuştur. Telepsikiyatri; psikiyatrik değerlendirme ve tedavi hizmetinin video konferans ve benzeri yöntemler ile teknoloji tabanlı olarak sunulmasıdır. Bu yöntemlerin etkinliğine dair kanıtlar giderek artmaktadır. Çocuk ve ergenlerin büyük çoğunluğu akıllı telefon ve diğer teknolojik cihazlara kolayca erişim sağlamaktadır. Bu yaş grubunda akıllı telefon ve diğer teknolojik cihazlar kullanılırken en çok tercih edilen uygulamalar etkileşim siteleri ve oyunlardır. Psikiyatrik belirtileri nedeni ile tedavi arayışında olan çocuk ve ergenler hem stigmatizasyon endişesi hem de bu alanda çalışan profesyonellerin sayıca azlığı nedeniyle tedaviye ulaşmada zorlanabilmektedir. Bu durum olası alternatif tedavi modellerini akla getirmiştir. Tıp bilimi ve eğitim ile ilgili oyun uygulamaları son zamanlarda araştırmacıların ve profesyonellerin dikkatini çekmeye başlamıştır. Ruh sağlığı alanında da benzer olarak oyunlar ve mobil uygulamalar müdahale seçeneği olarak tercih edilebilmektedir. Bu oyun uygulamaları düşünce ve davranışın yeni biçimlerini öğretmek için bir potansiyel taşımaktadır (2). Bu bölümde çocuk ve ergenlerde klinik pratiğinde anksiyete, depresyon, kendine zarar verme, travma sonrası belirtiler, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun (DEHB) tedavisinde öne çıkan bilgisayar temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamaları ile oyunlardan bahsedilecektir.

¹ Uzm. Dr. Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü, Şehzadeler, Manisa begumsahbudak@gmail.com

siyeteyi azaltma/yok etme stratejilerini içerir. Katılımcılar bu becerileri haftalık ev ödevleri ile tamamlar. Her seans bitiminden bir hafta sonra, sonraki seansa giriş yapılabilir. Ebeveyn seanslarında psikoeğitim, ihtimaller yönetimi, gevşeme egzersizi eğitimi ile bilişsel yeniden yapılandırma, kademeli maruz bırakma ve problem çözme ile ilgili bilgilendirme yapılır. Her seansın öncesi ve sonrasında terapötik ilişkiyi güçlendirmek için katılımcıya elektronik posta gönderilir.

Endeavor Rx

Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) 15 Haziran 2020 tarihinde ilk kez bir oyunun primer olarak dikkat eksikliği baskın tip ve kombine tip DEHB tanılı 8-12 yaş arası çocuklarda reçetelenmesine onay vermiştir. Bu oyun ile bilişsel disfonksiyon ilişkili beyin bölgesinde "prefrontal korteks" spesifik nöron sistemi hedeflenir. Haftada 5 gün, 25 dakikalık seanslarla toplam 4 hafta sonunda çocukların üçte birinde dikkat eksikliği belirtilerinin azaldığı bildirilmiştir (19).

SONUÇ

Teknoloji tabanlı olarak sunulan bu tedaviler stigmatizasyondan kaçınan ve terapistle ulaşmayı başaramayan çocuklar için göz önünde bulundurulmalıdır. Bu programlar ve oyunlar terapist ile görüşme sonrası motivasyonu ve terapötik ilişkiyi güçlendirmek için güçlü ve umut vaat eden seçenek olarak da öne çıkmaktadır. FDA tarafından ilk kez bir ilaca onay verilmesi geleceğe dair oyun tasarımcıları ve ruh sağlığı çalışanlarının ilgisini çekmektedir ve bu alanda daha çok çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Coronavirus ilişkili pandemi süreci de göz önünde bulundurulursa çocuk ve gençlerin sokağa çıkma kısıtlamaları, sosyal izolasyon ve karantina gibi sosyal düzenlemeler sırasında tedavi seçeneklerini artıran bu yöntemler üzerine daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

1. Merikangas, K.R., et al., *Service utilization for lifetime mental disorders in US adolescents: results of the National Comorbidity Survey-Adolescent Supplement (NCS-A)*. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 2011. **50**(1): p. 32-45.
2. Schuurmans, A.A., et al., *A pilot study evaluating "Dojo," a videogame intervention for youths with externalizing and anxiety problems*. Games for health journal, 2015. **4**(5): p. 401-408.
3. McCashin, D., D. Coyle, and G. O'Reilly, *A qualitative evaluation of Pesky gNATs in*

- primary care—The experiences of assistant psychologists providing computer-assisted CBT to children experiencing low mood and anxiety.* Internet interventions, 2020. **22**: p. 100348.
4. O'Reilly, G., *Pesky gNATs! Using computer games and smartphone apps to teach complex cognitive behavioural therapy and mindfulness concepts to children with mental health difficulties.* The Use of Technology in Teaching and Learning. Washington, DC: Society for the Teaching of Psychology, 2018.
 5. Calear, A.L., et al., *The YouthMood Project: a cluster randomized controlled trial of an online cognitive behavioral program with adolescents.* Journal of consulting and clinical psychology, 2009. **77**(6): p. 1021.
 6. Christensen, H., K.M. Griffiths, and C. Groves, *MoodGYM training program: clinicians manual.* 2004: Centre for Mental Health Research, ANU.
 7. Stallard, P., J. Porter, and R. Grist, *Safety, acceptability, and use of a smartphone app, BlueIce, for young people who self-harm: protocol for an open phase I trial.* JMIR research protocols, 2016. **5**(4): p. e217.
 8. Cohen, J.A. and A.P. Mannarino, *Trauma-focused cognitive behavioural therapy for children and parents.* Child and Adolescent Mental Health, 2008. **13**(4): p. 158-162.
 9. Assigana, E., et al. *TF-CBT triangle of life: a game to help with cognitive behavioral therapy.* in *Proceedings of the first ACM SIGCHI annual symposium on Computer-human interaction in play.* 2014.
 10. Brezinka, V., *Ricky And The Spider--a video game to support cognitive behavioural treatment of children with obsessive-compulsive disorder.* Clinical Neuropsychiatry, 2013. **10**(3).
 11. Rapee, R.M., et al., *Cool kids: child & adolescent anxiety program.* 2006: Centre for Emotional Health.
 12. Cunningham, M., R. Rapee, and H. Lyneham, *The Cool Teens CD-ROM: A multimedia self-help program for adolescents with anxiety.* Youth Studies Australia, 2006. **25**(1): p. 50.
 13. Kendall, P. and M. Khanna, *Camp Cope-A-Lot: The Coping Cat CD Rom (Software).* Available from Workbook Publishing Inc, 2008.
 14. Kendall, P.C. and K.A. Hedtke, *Cognitive-behavioral therapy for anxious children: Therapist manual.* 2006: Workbook Publishing.
 15. Chorpita, B.F. and J.R. Weisz, *Modular approach to therapy for children with anxiety, depression, trauma, or conduct problems (MATCH-ADTC).* 2009.
 16. Göbl, B., et al. *MindSpace: Treating Anxiety Disorders in Children with a CBT Game.* in *International Conference on Games and Learning Alliance.* 2015. Springer.
 17. Merry, S.N., et al., *The effectiveness of SPARX, a computerised self help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial.* Bmj, 2012. **344**: p. e2598.
 18. Spence, S.H., et al., *Online CBT in the treatment of child and adolescent anxiety disorders: Issues in the development of BRAVE-ONLINE and two case illustrations.* Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 2008. **36**(4): p. 411.
 19. Canady, V.A., *FDA approves first video game Rx treatment for children with ADHD.* Mental Health Weekly, 2020. **30**(26): p. 1-7.