

Bölüm 8

İNTERNET TEMELLİ MENTAL SAĞLIK MÜDAHALELERİ

Pınar HARMANCI¹
Çilem KÜÇÜKKARA²

GİRİŞ

Amerika'da yetişkinlerin üçte ikisinin internet kullandığı tahmin edilmektedir. (Taylor 2003) Mental sağlık profesyonelleri internete entegre bir hayat yaşayan topluma, (internetin bir bilgi kaynağı olarak) mental sağlıklarını nasıl koruyarak internet kullanacaklarını anlatabilmektedirler. Ayrıca, internet kullanımı mental sağlığı geliştiren ya da rehabilite eden müdahaleler için de iyi ve etkili bir kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır. Sıklıkla mental sağlık sorunları ile ilgili olarak internette bilgi sağlamak isteyen toplum; müdahaleler, tedaviler, hastalıkların belirtileri gibi araştırmalar yapmaktadırlar. (Fox ve ark 2000) Yetişkinlerin %26'sının Mental Hastalıklarla ilgili olarak internette bilgi sağladığı bilinmektedir. (Ridecut 2001, Fox ve ark 2000)

Sonuç olarak; internete insan hayatında 'mental sağlık sorunlarını aydınlatmak' için bir araç olarak hızla kullanılmaya devam etmektedir.

İnternetin Bir Müdahale Aracı Olarak Kullanılması

Literatür ilk olarak 1995'de internetin 'Mental sağlık müdahaleleri' amacıyla kullanıldığı görülmektedir. (Shapiro ve Schulma 1996) Yine literatürde internet kullanan yetişkinlerin %26 'sının mental Sağlık Sorunları ile ilgili internette bilgi sağlamaya çalıştıkları ve 2000 yılından itibaren bu oranın arttığı bildirilmektedir (Ybarra ve Eaton 2005). Griffiths'in 2001 'de belirttiğine göre; internet tabanlı mental sağlık müdahaleleri uygulayan yaklaşık 200 site ve 350 terapist bulunmaktadır.

Taylor'un 2003'de belirttiğine göre ise; Amerikalı yetişkinlerin yaklaşık üçte ikisi (140 milyon insan) internet kullanmaktadır. Bu topluluğun önemli bir bölümünün 7/24 sağlanan internet tabanlı mental sağlık müdahalelerine katıldığı ya da olumlu baktığı vurgulanmaktadır. Rideout'un 2001'de yaptığı çalışmada; adölesanların dörtte birinin depresyon hakkında internette bilgi edindiği bildirilmektedir. Bununla birlikte şiddet, ilaç ve alkol bağımlılığı ile ilgili de benzer bir oranda adölesan bilgi almak için interneti kullanmaktadır.

Depresyon üzerine yapılan çalışmaları inceleyen bir diğer meta- analiz çalışması ise yine 3805 hastanın verilerine göre internet temelli depresyon müdahalelerinin hastaların %9.1'lik bir bölümünde kötüye gidişi gösterdiğini vurgulamaktadır (Karyotaki ve ark 2018).

Ancak yüzyüze terapist ile bire-bir yapılan çalışmaların meta-analiz sonuçları da yaklaşık olarak aynı oranları vermektedir. Hastalar ister internet temelli müdahale alsınlar ister yüz-yüze müdahale alsınlar her iki grupta da eğitim düzeyi düşük olanlar kötüye giden grubu oluşturmaktadırlar. İnternet temelli müdahalelerde en büyük sorunlar; açık uçlu soruların etkili kullanılamaması ve hastanın ya da grubun kendilerini ifade etmesi için uygun etkileşimin kurulamaması olabilmektedir (Andersson ve ark 2019).

SONUÇ

Görülmektedir ki; internet temelli mental sağlık müdahalelerinin yüz yüze yapılan terapist ve danışan müdahalelerinden pek farkı bulunmamaktadır. Bu sonuç ile birlikte dikkat çeken bir başka nokta ise; hastaların takibindeki aksaklıklar ve hastaların durumlarındaki kötüye gidişi internet temelli müdahale ile açıklamamaktayız. Ancak bu alanda çok daha fazla kanıt temelli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mentalsağlık, internet temelli müdahale, internet

KAYNAKÇA

1. Bai, Y. M., Lin, C. C., Chen, J. Y., &Liu, W. C. (2001). Virtualpsychiatricclinics.AmericanJournal of Psychiatry,158,1160–1161
2. Childress, C. A. (2000). Ethicalissues in providing online psychotherapeuticinterventions.Journal of Medical Internet Research,2,E5.
3. Christensen, H.,&Griffiths, K. M. (2002). Theprevention of depressionusingtheInternet.MedicalJournal of Australia,7, s:122–S125.
4. Clarke, G.,Reid, E., Eubanks, D., O'Connor, E., DeBar, L. L.,Kelleher, C., et al. (2002). Overcomingdepression on theInternet (ODIN): A randomizedcontrolledtrial of an Internetdepressionsskillsinterventionprogram.Journal of MedicalInternet Research,4,E14
5. Fox, S.,Rainie, L., Horrigan, J., Lenhart, A., Spooner, T., Burke,M., et al. (2000).Theonlinehealthcarerevolution: How thewebhelpsAmericanstakebettercare of themselvesPewInternet&American Life Project
6. Hsuing, R. C. (2001).Suggestedprinciples of Professional ethicsfortheonlineprovision of mentalhealthservices(pp. 1296–1300).Washington, DC: IOS.
7. Gutierrez,G. (2001). Medicare, the Internet, andthefutureoftelemedicine.CriticalCare Medicine,29,N144–N150.
8. NCI & RWJF (2001).Online behaviorchangeanddiseasemanagement: A researchdialogue. NationalInstitute of Cancer& Robert Wood Johns Foundation. Available ontheWorldWideErişim adresi: <http://www.hetinitiative.org/content/BehavChngandDiseaseMgt.pdf>
9. Gustafson, D. H.,Robinson, T. N., Ansley, D., Adler, L.,&Flatley-Brennan, P. (1999). Consumersandevaluationofinteractivehealthcommunicationapplications.AmericanJournal of Preventive Medicine,16,23–29.

10. Lange, A., van de Ven, J.-P., Schrieken, B. A. L., Bredeweg, B., & Emmelkamp, P. M. G. (2000). Internet-mediated, protocol-driven treatment of psychological dysfunction. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 6, 15–21.
11. Levy, J. A., & Strombeck, R. (2002). Health benefits and risks of the Internet. *Journal of Medical Systems*, 26, 495–510.
12. Oravec, J. A. (2001). On the “proper use” of the Internet: Self-help medical information and on-line healthcare. *Journal of Health and Social Policy*, 14, 37–60
13. Rideout, V. (2001). Generation Rx.com: How young people use the Internet for health information.
14. Greist, J. H., Gustafson, D. H., Stauss, F. F., Rowse, G., Laughren, T. P., & Chiles, J. A. (1973). A computer interview for suicide-risk prediction. *American Journal of Psychiatry*, 130, 1327–1332.
15. Petrie, A. (1994). Responses of para-suicides to a computerized interview. *Computers and Human Behavior*, 10, 415–418
16. Taylor, H. (2003). Those with Internet Access to continue to grow but at a slower rate (Rep. No. Harris Interactive Poll #8).
17. Ybarra, M. L., & Eaton, W. W. (2005). Internet-based mental health interventions. *Mental health services research*, 7(2), 75–87.
18. Piri, S. (2011). İnternet tabanlı psikolojik hizmetler ve bu alana özgü etik ilkeler: Bir gözden geçirme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(2).
19. Shapiro, D. E., & Schulman, C. E. (1996). Ethical and legal issues in e-mail therapy. *Ethics & Behavior*, 6(2), 107–124.
20. Griffiths, L. (2001). Categorising to exclude: the discursive construction of cases in community mental health teams. *Sociology of Health & Illness*, 23(5), 678–700.
21. Andersson, G., Titov, N., Dear, B. F., Rozental, A., & Carlbring, P. (2019). Internet-delivered psychological treatments: from innovation to implementation. *World Psychiatry*, 18(1), 20–28.
22. Andersson G, Cuijpers P, Carlbring P et al. Internet based vs. face-to-face cognitive behaviour therapy for psychiatric and somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry* 2014; 13:288–95.
23. Carlbring P, Andersson G, Cuijpers P et al. Internet based vs. face-to-face cognitive behaviour therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *Cogn Behav Ther* 2018; 47:118.
24. Rozental A, Magnusson K, Boettcher J et al. For better or worse: an individual patient data meta-analysis of deterioration among participants receiving Internet based cognitive behaviour therapy. *J Consult Clin Psychol* 2017; 85:16077.
25. Karyotaki E, Kemmeren L, Riper H et al. Is self-guided Internet based cognitive behavioural therapy (iCBT) harmful? An individual participant data meta-analysis. *Psychol Med* 2018; 48:245666.
26. McKendree-Smith, N., Floyd, M. R., & Scogin, F. (2003). Self-administered treatments for depression: A review. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 275–288.
27. Zabinski, M. F., Wilfley, D. E., Pung, M. A., Winzelberg, A., Eldredge, K., & Taylor, C. B. (2001). An interactive Internet-based intervention for women at risk of eating disorders: A pilot study. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 129–137.