

Мифы и реальность психотерапии в интернет

2009



Консультирование и психотерапия в интернет

За рубежом в последние десятилетия выделяют виды дистантной психологической помощи в сети интернет через различные способы на основе компьютер-базированной коммуникации (типа электронной почты и др.), называемые

- *психотерапия онлайн* (е-терапия, онлайн терапия),
- *интернет консультирование* (он-лайн консультирование, киберконсультирование),
- *кибертерапия* и telehealth.

(Под мифами здесь имеются в виду определенные стереотипы в представлениях о психологической помощи онлайн)

- **МИФ 1: "Терапия онлайн" является невозможной**
- **МИФ 2: Терапия онлайн состоит почти исключительно из обменов электронной почтой**
- **МИФ 3: Использование только текста неадекватно, чтобы передать богатство человеческого опыта**
- **МИФ 4: Предотвращение самоубийства и кризисное вмешательство невозможны онлайн**
- **МИФ 5: Эффективное консультирование онлайн для серьезных расстройств невозможно**
- **МИФ 6: География не имеет значения в обеспечении услуг психического здоровья онлайн**
- **МИФ 7: Лечебная работа онлайн всегда вовлекает одного консультанта или врача, работающего с людьми и группами**
- **МИФ 8: Принципы терапии онлайн - те же что и принципы терапии оффлайн**
- **МИФ 9: Онлайн обучение и супервизия в группе неэффективны**
- **МИФ 10: Любой клиницист, испытанный в работе f2f может сделать онлайн работу**



МИФ 1: "Терапия онлайн" является невозможной

По мнению членов ISMHO некоторые профессионалы в области психологического консультирования и терапии ушли в сторону из-за несоответствующих ситуации вопросов, спрашивая:

- Это терапия?
- Это заменит традиционную терапию?
- Это лучше, чем терапия при личной встрече с психологом (психотерапевтом)?

Азу Барак считает, что это совсем не те вопросы, которые необходимо было бы задавать. Конечно, е-терапия никогда не заменит традиционную терапию. И даже если е-терапия не вполне состоявшаяся психотерапия - называете ли Вы это эмоциональной поддержкой, обучением, диалогом, помощью или никак не называете – нет сомнений, что е-терапия приносит пользу. И для некоторых людей, это - их единственный доступ к эмоциональной поддержке.



Проблемы интернет терапии

В Интернет-психотерапии существуют следующие проблемы (по Б.Д. Карвасарскому):

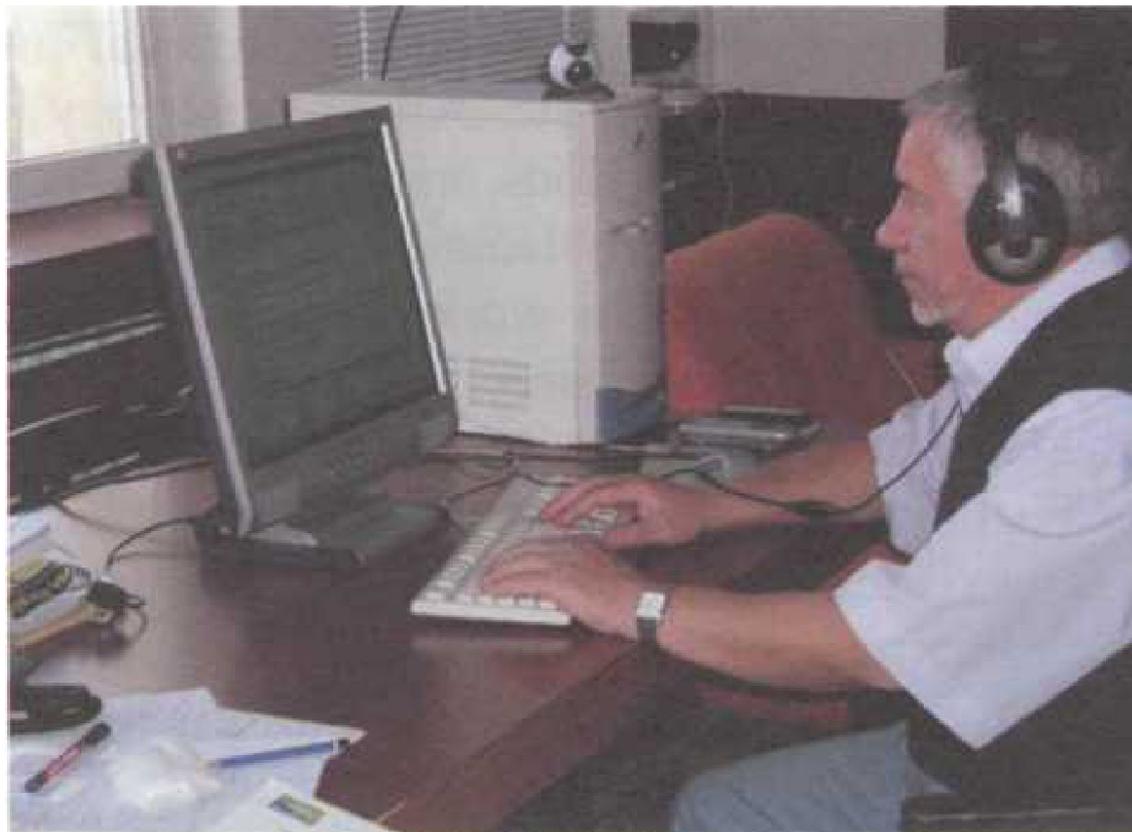
- этические, так как психотерапевтическая помощь по сети Интернет рождает специфические, еще не достаточно изученные риски, возможность хакерского вмешательства в переписку и т. д.;
- юридические, связанные с тем, что Интернет - всемирная сеть, выходит за рамки государства, национального законодательства, регламентирующего медицинскую помощь;
- методологические - из-за ограниченных возможностей в диагностике в связи с недостаточной обратной связью, ее в основном тексто-ориентированным характером;

МИФ 2: Терапия онлайн состоит почти исключительно из обменов электронной почтой

Виды Е-терапии (интернет-консультирования, психологических услуг в интернете и т.п.)

- Информационные Ресурсы основанные (направленные) на Психологических Понятиях и Проблемах
- Гиды Самоусовершенствования
- Психологическое тестирование и Оценка
- Помощь в Решении Войти в Терапию
- Информация Об Определенных Психологических Услугах
- Единственная сессия Психологического консультирования через ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ или Е-информационное-табло (E-Bulletin Board)
- Продолжающееся Личное Консультирование и Терапия через ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ
- Консультирование в реальном времени через Чат, Веб-Телефонию и Видеоконференции (Videoconferencing)
- Синхронные и Асинхронные Группы Поддержки,
- Семинары (дискуссионные группы), и Групповое консультирование

Рабочее место психолога-консультанта



МИФ 3: Использование только текста неадекватно, чтобы передать богатство человеческого опыта

- Опыт членов CSG как клиницистов онлайн, так же как их личный опыт связанный с отношениями в Интернете, демонстрирует, что некоторые люди более честны, более свободны, и более выразительны в письменной форме чем лицом к лицу.
- Определенные литературные формы, письма и журналы в частности всегда характеризовались способностью квалифицированного практика быть столь же подлинным, как в тексте так и лично.
- Стратегии работы онлайн включают использование emoticons, вводные выражения, которые передают язык тела или «sub вокальные» мысли и чувства
- Дополнительные материалы, которые могут включать дневники, произведения искусства, памятные даты, и self-help/support сообщества, могут обеспечить в целом больше всеобъемлющего терапевтического опыта, чем прежде предполагаемый «только текст».

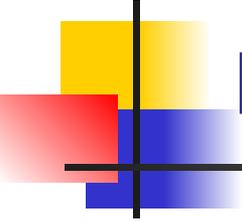


Потенциальные выгоды использования электронной почты

- (1) возможность принимать и отправлять сообщения в любое время дня и ночи;
- (2) никогда не оставлять и не переправлять сообщения через посредников;
- (3) избежать не только посредников, но и использования голосовых сообщений и «вычисления» номера телефона;
- (4) быть готовым ждать так долго, сколько потребуется каждой стороне для размышления и обдумывания ответа.
- (5) автоматически получать запись коммуникаций, чтобы иметь возможность обратиться к ним позже.

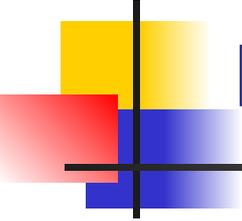
Самоубийства и кризисное вмешательство невозможны онлайн

- Онлайн консультирование и поддержка самоубийц и тем, кто находится в кризисе могут быть очень эффективными. Несмотря на нехватку зрительного контакта и последовательных невербальных проявлений коммуникации, к людям в серьезном эмоциональном бедствии можно эффективно приблизиться и эмоционально дотронуться через синхронные устройства коммуникации онлайн.
- люди в кризисных ситуациях имеют тенденцию разделять их события и чувства с анонимными, невидимыми партнерами в Сети, поскольку личные запреты при этом уменьшаются.
- Есть много вебсайтов, которые служат предотвращению самоубийства и включают ценную информацию и ресурсы самоусовершенствования, которые могли бы помочь людям, рассматривающим возможность самоубийства.
- Находящиеся в кризисе могут использовать эти сайты непосредственно и независимо от человеческого посредничества. Эта доступность ресурсов может быть стимулом для того, чтобы искать далее помощь.
- Интернет может использоваться в соединении с консультированием лицом к лицу или телефонными экстренными линиями множеством способов: от обращения людей к чтению необходимой информации онлайн к обеспечению возможности написания письма и разделения их трудностей через электронные письма, к привлечению в сообщество онлайн, стремящееся помогать людям в подобном эмоциональном состоянии (группа поддержки онлайн).



Примеры работы с суицидентами (1)

- Организация Samaritans в Великобритании, например, ([http:// www.samaritans.co.uk](http://www.samaritans.co.uk)) предлагает круглосуточное обеспечение экстренной телефонной связи для самоубийц, в сочетании с электронной почтой.
- В 2000 году, более чем 37000 электронных писем были получены как часть эмоциональной системы поддержки Самаритян.



Примеры работы с суицидентами (2)

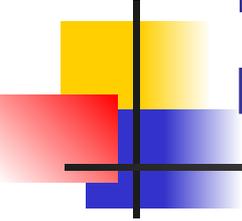
- SAHAR, израильское кризисное обслуживание онлайн (<[http:// www.sahar.org.il](http://www.sahar.org.il)>), доказало, что самоубийство может эффективно быть предотвращено и люди в кризисном и серьезном бедствии могут получать полноценную помощь через деятельность только онлайн.
- **За 15 месяцев работы, SAHAR обеспечил онлайн поддержку тысячам Израильтян, и помог в предотвращении смерти от самоубийства многих из них,** в том числе иногда в обнаружении людей, которые отправили прощальное уведомление (о своей смерти).

консультирование онлайн для серьезных расстройств невозможно

- **опыт онлайн показывает много случаев, в которых уход от работы с серьезными проблемами является ненужным в лучшем случае, а в худшем случае это просто не этичный отказ действовать в интересах клиента.**
- Депрессивные клиенты могут испытывать недостаток в возможности установить и держать контакт лицом к лицу с клиническим профессионалом, и все же можно ухватить момент готовности клиента для помощи онлайн. Начальная оценка может показать или то, что клиент полностью несклонен искать помощь в пределах его или её сообщества или что ни один из способов помощи не является доступным для него.
- **С соответствующими гарантиями, типа заключения контракта на кризисный план и подтверждение обязательства клиента к поиску местной возможности лечения, врач онлайн может обеспечить существенную поддержку.**
- Преимущество работы онлайн с тревожными клиентами состоит в том, что клиенты могут выбирать использовать ли им электронные письма, чат, или другие формы взаимодействия онлайн. Они могут репетировать, рассматривать, и укреплять терапевтические сообщения путем, который может основывать, подтверждать, и увеличивать проверку действительности (эффективности помощи, доверия к терапевту и т.п.).

Миф 6: География не имеет значения в обеспечении услуг психического здоровья онлайн

- В некоторых странах (географических зонах), особенно в Соединенных Штатах, **могут быть юридические ограничения на терапию**, предлагаемую имеющими лицензию профессионалами, лицензия которых ограничена, чтобы практиковать только в определенном государстве.
- В то время как некоторые практики могут быть удержаны от пересечения государственных границ по юридическим причинам, **другие могут отказаться от клиентов из других стран и областей из-за беспокойства о нехватке адекватного опыта в пределах данной культуры, или наличия языкового барьера.**



Выгоды работы в разных географических и временны зонах

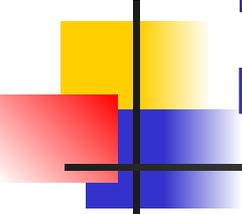
- В то время как есть очевидные барьеры коммуникации в синхронном "реальном времени" между двумя людьми в несоответствующих часовых поясах, можно эффективно использовать асинхронную коммуникацию, чтобы участвовать в продолжающемся обсуждении проблем.
- есть несомненные выгоды не только в работе с клиентами, но также и в участии в "асинхронно живущих" профессиональных и образовательных диалогах через время и расстояние.

Миф 7: Терапия онлайн всегда вовлекает одного консультанта, работающего с людьми и группами

- В киберпространстве имеется **широкое разнообразие ресурсов психического здоровья**, включая группы поддержки, информационные вебсайты, оценку и психотерапевтическое программное обеспечение, а также всесторонние программы самоусовершенствования.
- ко-терапевты могут участвовать в работе f2f, онлайн, или участвовать и в той и другой активности.
- клиент в состоянии получить доступ к мультидисциплинарной, многонациональной консультации в комфортной и безопасной среде собственного дома

Миф 8: Принципы терапии онлайн - те же что и принципы терапии оффлайн

- Ясно, что «люди есть люди», говорят ли они f2f, или по телефону, или через Интернет. Клиенты, ищущие помощь онлайн, однако, сталкиваются с компьютерным монитором, а не с регистратором, и не имеют возможности непосредственного наблюдения всех дипломов и лицензий на стене кабинета, ни возможности видеть собственными глазами теплоту улыбки врача или напрямую оценить его чувство юмора.
- Возникает много новых вопросов: терапевтические отношения существуют в режиме реального времени или в асинхронной структуре? что за эффекты появляются в связи с задержкой между обменами? Отношения определяют коммуникацию через текст, или визуальные изображения, или комбинации этих двух составляющих?
- Соответственно бесспорно врач онлайн должен развить не только навыки, но также и чувствительность. Кроме известных вызовов и адаптации, касающейся коммуникации только через текст, вызывает беспокойство точность коммуникации - точное понимание клиента.

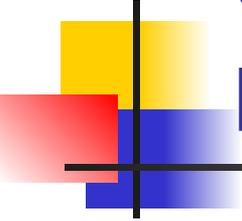


Необходимость формирования новых принципов

- *онлайн работа призывает к уместному набору принципов – построению теории кибертерапии -* которая поведет нас в понимании, когда, как, и для кого различные возможности терапии являются действительно терапевтическими.
- Интернет услуги психического здоровья должны быть отмечены как новая, только появляющаяся форма терапии, **когда каждый практик обязан искать и участвовать в соответствующем обучении и продолжающейся супервизии,** чтобы развить и поддержать свою компетентность.

Мифы об онлайн обучении и супервизия в группе неэффективны

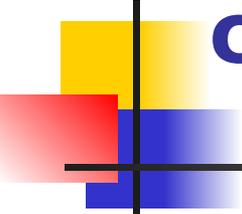
- Все более и более, не только в обучении профессионалов психического здоровья, но и в высшем образовании вообще, применяется использование форумов, «whiteboards», информационных табло, и т.д. Это оказывается полезным и мотивирующим приложением к обычным лекциям в классной комнате. Это может также улучшить социальное единство среди студентов.
- Есть обширный потенциал и неотложная потребность для того, чтобы ввести **онлайн обучение, образование, и возможности супервизии в постоянную линию обучения,** и сделать это нужно быстро.
- При некоторых обстоятельствах, например, обучение сельских практиков, врачей с физическими недостатками, и возможно врачей, которые хотели бы контролироваться специалистом в другой стране, супервизия онлайн и обучение, могут предложить **самую жизнеспособную и идеальную форму** подготовки.



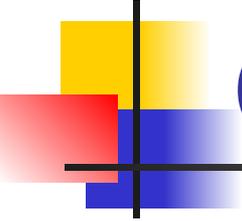
Супервизия онлайн и для тех кто работает онлайн

- Работа CSG – показала силу поддержки группы и супервизии. Это драматично иллюстрирует силу такого желания стимулировать быстрое изучение предмета, повышение технических навыков, кросскультурного понимания, и дружественных отношений в связи со многими новыми проблемами, которые возникли в этической сфере и профессиональной практике
- Несколько эффективных, быстрых, и компетентных вмешательств не были бы использованы, если бы не было возможности, включив и синхронные и асинхронные каналы коммуникации, консультироваться с уважаемыми коллегами, круглосуточно, и в некоторых случаях по всей планете.

МИФ 10: Любой клиницист, испытанный в работе f2f может сделать онлайн работу

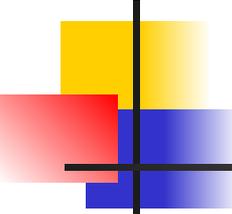


- Любой, кто практиковал в офисе и мечтал о том, что работа онлайн «легкая вещь», скоро обнаружит новое значение в понимании «терапевтических отношений».
- Даже если врач – «быстрая машинистка» и замечательный техник онлайн, возможно клиент таким не является.
- Или наоборот, есть примеры клиентов, использующих цвет шрифта, emoticons, и сокращения, предлагающие более естественный, непринужденный контакт с интернет средой, чем многие консультанты, которые предлагают услуги, но могут быть новичками онлайн.



(продолжение)

- Члены CSG пишут: «Работа онлайн требует любви и уважения к языку и слову. Бесплезно использовать только текстовую терапию, если врач изо всех сил пытается найти правильное слово для выражения своей мысли или полагается на тезаурус компьютера, при письме. *Когда Вы работаете в только в тексте, слова - ваши единственные терапевтические инструменты и должны быть выбраны и использоваться с соответствующими навыками*
- **Специальный такт и дипломатия требуется, для того чтобы избежать показаться клиенту «враждебным» или «карающим». Воздействие слов может быть более мощным, чем в f2f коммуникации.**
- Все это происходит в одиночестве у компьютера. Ситуация клиента может вызвать собственные чувства врача об одиночестве, и иногда ему становится трудно сохранить профессиональную дистанцию.



Основные условия терапевтического взаимодействия

Психотерапевтическая работа онлайн -

Это уникальная «эластичность коммуникации» (ее факторы)

- гибкость местоположения и времени,
- переменные уровни синхронности,
- гибкость в использовании различных каналов онлайн контакта.

Основные условия обычного терапевтического взаимодействия:

- видимый (f2f) контакт
- разговор
- синхронное ("реальное время") взаимодействия

Е-терапия в лицах



- **Azy Barak, Ph.D.**
Professor of Psychology Counseling Psychology
Ohio State University, USA, 1976
- Department of Counseling & Human Development
Department of Learning, Instruction, & Teacher Education
- University of Haifa

Е-терапия в лицах



- John Suler
- Пол: Мужской
- Отрасль: Образование
- Род занятий: Professor/Psychologist
- Место: Rider University Rider University : Lawrenceville, NJ
 - Интересы
 - writing
 - martial arts
 - piano
 - digital photography
 - dancing
 - Мои блоги
 - Члены коллектива
 - THE PSYCHOLOGY OF CYBERSPACE THE PSYCHOLOGY OF CYBERSPACE
 - CYBERTHERAPEUTIC THEORY AND TECHNIQUES

Е-терапия в лицах

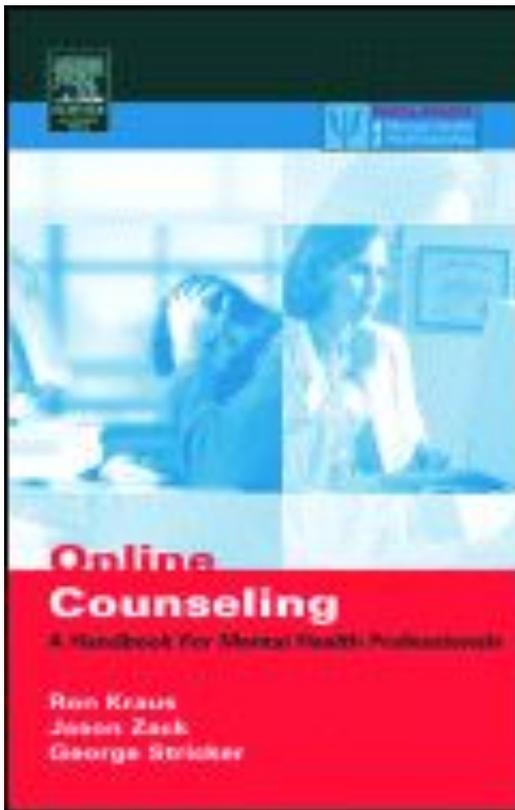


- **John M. Grohol, Psy.D.**

is a pioneer in online mental health, publishing the first commercial mental health portal in 1995.

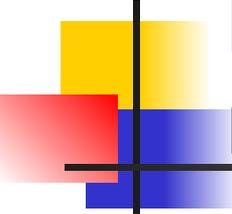
Dr. Grohol is the author of *The Insider's Guide to Mental Health Resources Online* (Guilford, 2003), a published researcher, and sits on the editorial boards for the *Journal of Medical Internet Research*, *Journal of Online Behavior and CyberPsychology & Behavior*. He is also a founding member, fellow and the first president of the International Society for Mental Health Online.

Издания по интернет-консультированию



■ ONLINE COUNSELING
A Handbook for Mental Health Professionals

- **By**
■ **Ron Kraus,**
Fairleigh Dickinson University, Metropolitan campus, Teaneck,
New Jersey, U.S.A.;
- President, International Society for Mental Health Online
■ **Jason Zack,** University of Miami, Coral Gables, Florida, U.S.A.;
- President-Elect, International Society for Mental Health Online
■ **George Stricker,** Derner Institute, Adelphi University,
Garden City, New York, U.S.A.



Психологическое консультирование в интернет

В предлагаемом курсе рассматриваются:

- - различные концепции психологического консультирования в сети Интернет,
- разбираются диагностические критерии оценки психического состояния клиента на дистанции и представляемой им проблематики,
- демонстрируются базовые консультативные и психотерапевтические техники для работы с лицами, обращающимися за помощью посредством Интернет.
- Обучающиеся получают возможность тренинга базовых консультативных и терапевтических навыков (построение терапевтических отношений на дистанции, эмпатическое слушание и письмо, нейтральная безоценочная позиция и др.).

Для кого:

Программа предназначена для лиц, имеющих высшее психологическое образование, высшее образование по смежным специальностям (педагогика, медицина, социология).

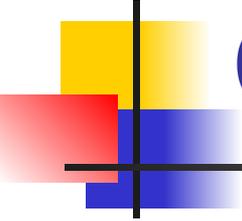
По окончании обучения выдается:

Удостоверение государственного образца МГППУ о повышении квалификации.

Общее количество часов по дисциплине: 72 часа

- *Длительность курса:* 3 недели; занятия проходят по пятницам (с 18 до 22 часов), субботам и воскресеньям (с 10 до 18)





Спасибо за внимание!

- **Москва, ул. Сретенка, д. 29, МГППУ**

Подробная информация:

Тел. (495) 608-11-07, 632-92-12, 761-02-94

e-mail: priem@pk.mgppu.ru,

www.pk.mgppu.ru

- **helpletter@mail.ru**

Меновщиков Виктор Юрьевич