

Интернет-группы поддержки в области психического здоровья: просто много разговоров или значимое вмешательство?

За последние 15 лет в исследованиях отмечался стремительный рост показателей эффективности когнитивно-поведенческой терапии, проводимой онлайн, в лечении часто встречающихся психических расстройств¹. Профессиональный и исследовательский интерес к интернет-группам поддержки, которые обеспечивают взаимную поддержку людям с психическими расстройствами, очень мал. Это удивительно, учитывая широкую распространенность и доступность интернет-групп поддержки² и рекомендации в как минимум в одном клиническом руководстве о необхо-

димости самопомощи и групп поддержки для людей, страдающих депрессией³.

Интернет-группы поддержки обеспечивают доступную форму поддержки независимо от географического местоположения или времени суток. Они делают возможным анонимное участие и могут упростить участие индивидов с симптомами (такими как социофобия), которые препятствуют личному взаимодействию. Онлайн-группы различаются по тому, регулируются они или нет профессионалом в области психического здоровья, или по наличию и

отсутствию модерации, чтобы следить за соблюдением правил участниками группы. Некоторые группы синхронны – обеспечивают общение пользователей в реальном времени, хотя большинство асинхронны – предусматривают последовательные записи и отложенные ответы.

Группы поддержки, включая интернет-группы поддержки, привычно представляются как инструмент, облегчающий выздоровление людей с психическими заболеваниями. В этом контексте выздоровление характеризуется не исчезновением симптомов, а скорее способствованием проживанию жизни с удовлетворительным качеством, полной надежд⁴. Тем не менее, существуют высококачественные доказательства эффективности интернет-групп поддержки в снижении депрессивной симптоматики. Широкомасштабное рандомизированное контролируемое исследование показало, что при средне- и долгосрочном наблюдении вмешательства посредством интернет-групп поддержки происходило более значительное снижение депрессивной симптоматики, чем в контрольной группе⁵. Эти данные совпадают с результатами исследования, показавшего связь между снижением депрессивной симптоматики по мнению пользователей и использованием интернет-групп поддержки⁶. В соответствии с гипотезой о связи интернет-групп поддержки с выздоровлением вышеупомянутое исследование показало более значительное повышение за короткий срок ощущаемой поддержки, чем в контрольной группе⁷.

Другие исследования показали преимущества интернет-групп поддержки для людей, страдающих депрессией, основанные на отчетах пользователей и качественном анализе записей пользователей, включающие повышение повседневной активности, уменьшение изоляции, усиление поиска профессиональной помощи и осведомленности о лекарственных средствах⁶. Качественные данные указывают на то, что пользователи ценят эмоциональную поддержку, информацию, советы и дружеское общение, обеспечиваемые интернет-группами поддержки для людей, страдающих депрессией, а также они благодарны за возможность выразить свои чувства в эмоционально безопасных условиях без осуждения, не обременяя своих друзей и семью⁸. В частности пользователи ценят «общее понимание», которое они воспринимают как «жизнеутверждающее, уменьшающее чувство одиночества и усиливающее чувство принадлежности»⁸. Степень влияния одного или более из этих факторов на улучшение состояния здоровья и другие последствия не ясна.

В целом вышеупомянутые данные предполагают, что интернет-группы поддержки могут стать ценным инструментом в лечении депрессии. Тем не менее, интернет-группы поддержки ценятся не всеми пользователями, и, хотя в существующей литературе о неблагоприятных последствиях сообщается реже, чем о положительных, интернет-группы поддержки психического здоровья могут оказывать негативные последствия. Например, меньшинство пользователей интернет-групп поддержки в вышеупомянутом исследовании интернет-групп поддержки большим депрессией были огорчены и обеспокоены тем, что не могли помочь другим пользователям больше⁹. Будущие исследования должны определить, кто подвержен риску этих неблагоприятных последствий в большей степени, и существуют ли эффективные вмешательства в самих интернет-группах поддержки или оказываемые априори для снижения этого стресса.

Также существовали принципиальная обеспокоенность, что длительная подверженность материалам, связанным с отрицательными эмоциями, может усилить депрессию пользователя. На уровне группы нет данных о такой реакции в исследованиях, проведенных до настоящего времени. Тем не менее, учитывая потенциальный риск, возможно постановление вопроса для проведения предотвращающей

дискуссии и суицидальном поведении, чтобы уменьшить возможность эпидемии суицидов.

Хотя интернет-группы поддержки обычно нацелены на создание поддерживающей среды, не все платформы строго модерируются с целью предотвращения негативных или агрессивных записей. И напротив, модерация и правила сами по себе могут злить или беспокоить некоторых пользователей, которые могут интересоваться причинами удаления записи или введения определенного правила⁹. Также для участников интернет-групп поддержки существует возможность непреднамеренного разглашения идентифицирующей информации в нескольких постах. В то время как информация в одном отдельном посте может быть не идентифицирующей, информация, содержащаяся в нескольких постах, может указывать на личность пользователя в случае недостаточной тщательной модерации.

Каково значение этих данных и опасений для психиатров и других специалистов в сфере психического здоровья? Как минимум, важно понимать, что некоторые клиенты уже используют эти группы. Специалист может предпринять шаги, чтобы узнать, в этом ли дело, и, если да, то получить информацию о том, какая это интернет-группа поддержки. Есть ли в ней модератор, существуют ли в ней правила, защищающие участников, разрешается ли в этой группе обсуждение провоцирующих материалов, таких как суицидные мысли и поведение. Более того специалист может оценить влияние интернет-группы поддержки на индивида и при необходимости оказать должную поддержку и дать рекомендации.

Но должны ли специалисты активно направлять пациентов из-под своей опеки в интернет-группы поддержки больных депрессией или, наоборот, активно отговаривать их от участия? Как при любом принятии решения в тактике лечения ответ требует тщательного рассмотрения сопутствующих затрат и преимуществ стратегии, и обстоятельств и предпочтений определенного клиента. Редко существует вмешательство без какого-либо возможного риска. Существующие данные не оправдывают использование интернет-групп поддержки в качестве основного лечения. Тем не менее можно поставить вопрос об использовании интернет-групп поддержки больных депрессией в качестве дополнительного метода к обычному уходу для некоторых клиентов при условии существования адекватной защиты, безопасных сетей и установления контроля.

Каковы следующие шаги? Дальнейшее исследование должно изучить эффективность и любые потенциальные неблагоприятные последствия участия в интернет-группах поддержки не только для депрессии, но и для других проблем психического здоровья, и идентифицировать предпосылки положительных и отрицательных результатов, при каких условиях и когда они возникают. Также необходимо изучить потенциал разработки автоматизированных классификаторов для определения и обозначения постов «в группе риска»¹⁰ для помощи провайдером интернет-групп в обеспечении безопасности пользователей.

Более того, необходимы образовательные ресурсы для специалистов и пользователей. Обучение использованию электронных ресурсов в сфере психического здоровья, включая интернет-группы поддержки, уже доступно онлайн для австралийских специалистов как часть инициативы, финансируемой государством программы по внедрению электронных ресурсов в область психического здоровья. Подобные начинания требуются повсюду.

Наконец, существует острая потребность в установлении стабильного, независимого органа контроля качества для публикации доступного обзора отдельных групп поддержки, их характеристик и любых данных, связанных с ними, для пользы как специалистов, так и потенциальных пользователей. Интернет обеспечивает пользователей доступом к

международным сообществам потребителей. Необходимы глобальные инициативы для оптимизации потенциала возникающих ресурсов.

Kathleen M. Griffiths

Research School of Psychology, Australian National University, Acton, Canberra, Australia

Перевод: Карпова А.Ю. (Санкт-Петербург)

Редактура: к.м.н. Федотов И.А.

(*World Psychiatry* 2017;16(3):247-248)

Библиография

1. Hedman E, Ljotsson B, Lindfors N. *Expert Rev Pharmacoecon Outcomes Res* 2012;12:745-64.
2. Fox S. *Peer-to-peer healthcare*. Sacramento: California Healthcare Association, 2011.
3. National Institute for Health and Care Excellence. *Depression. The treatment and management of depression in adults*. London: National Institute for Health and Care Excellence, 2009.
4. Anthony W. *Psychosoc Rehabil* 1993;16:11-23.
5. Griffiths KM, Mackinnon AJ, Crisp DA et al. *PLoS One* 2012;7:e53244.
6. Griffiths MK, Calear LA, Banfield Met al. *J Med Internet Res* 2009;11:e41.
7. Crisp D, Griffiths K, Mackinnon A et al. *Psychiatry Res* 2014;216:60-6.
8. Griffiths KM, Reynolds J, Vassallo S. *JMIR Ment Health* 2015;2:e14.
9. Crisp DA, Griffiths KM. *JMIR Ment Health* 2016;3:e4.
10. Milne DN, Pink G, Hachey B et al. *CLPsych 2016 shared task: triaging content in online peer-support forums*. Presented at the Third Annual Computational Linguistics and Clinical Psychology Workshop, San Diego, June 2016.

DOI:10.1002/wps.20444