

MORLAND L., RUZEK J., ROSEN C. (2015) Technology and PTSD Care: An Update. Ptsd Research Quaterly vol 26, n.2, www.ptsd.va.gov

Questo articolo, che vale la pena, per tutti i riferimenti e la bibliografia, leggere per esteso online al sito sopra indicato, tratta un argomento pochissimo se non per nulla noto nel nostro paese: l'uso e l'efficacia delle metodiche di intervento online o comunque tecnologico nella cura del PTSD.

Vengono analizzate varie modalità di intervento:

Videoconferenze cliniche, vale a dire contatti online tra clinico pazienti, vere e proprie sedute individuali o di gruppo, con il terapeuta nel suo studio e i clienti generalmente presso ambulatori lontani, anche se si sta sviluppando anche la possibilità che il paziente stia nella propria casa. Gli studi citati mostrano che non ci siano sostanziali differenze tra questa metodica e quella tradizionale e comunque la videoconferenza non dà risultati inferiori (in terapie fondamentalmente su base cognitivo-comportamentale).

Sugli **interventi online**, che consistono nel fornire soprattutto psicoeducazione e supporto, ci sono pochissimi studi dai quali risulta che essi sono utili soprattutto nel fare sentire le persone maggiormente a proprio agio nell'affrontare la terapia 'tradizionale' o nel determinarle a iniziarne una.

Intherapy è un programma di terapia basata sulla scrittura di narrative sul trauma per persone con PTSD, somministrato in 5 sedute con feedback via email da parte del terapeuta. Gli studi sull'efficacia sono contraddittori, anche per via dei drop out frequenti, ma l'elemento basilare sembra essere il contatto email con il terapeuta

My Disaster Recovery (<http://disaster.bluesupport.com>) è invece un programma che non comprende rivelazioni scritte né contatti con terapeuti, ma sono basati sul miglioramento delle capacità di coping.

Vetchange è un altro programma autosomministrato online per veterani con PTSD e problemi di etilismo, su base cognitivo-comportamentale, così come **Afterdeployment.org**, che però sono risultati altrettanto utili di programmi mediati da un terapeuta nel produrre un maggior benessere psicologico, ma con effetti minori rispetto a quelli mediati da un terapeuta.

mHealth Technologies: grazie alla diffusione di smartphone e tablet è ora possibile utilizzare una interessante serie di App per l'assessment e la terapia del PTSD, in grado di fornire, oltre appunto alla valutazione del PTSD, psicoeducazione e che hanno il vantaggio soprattutto di essere a disposizione del paziente in qualsiasi momento per fornirgli promemoria sui compiti terapeutici, tenere una registrazione dell'andamento dei sintomi, per promuovere l'uso di contatti sociali che possono recare sollievo in momenti difficili, di riattivazione, per mettere in gioco abilità di coping nel contesto di vita quotidiana. Questi strumenti sono però ancora troppo recenti per potere già avere indicazioni definitive sulla loro efficacia. Tuttavia il loro uso non ha effetti collaterali ed essi possono avere una grande utilità combinati con terapie più tradizionali e gestiti insieme al terapeuta.

P
a
r
o
l
e

c
h
i
a
v
e
:

t
e
r