

Covid-19 Sürecinde İnternet Tabanlı Müdahaleler Bir Seçenek Olabilir mi?

Can Internet - Based Interventions be an Alternative During the Covid - 19 Outbreak?

Sevinç ULUSOY¹, Zülal ÇELİK²

¹Bakırköy Prof.Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri, Bakırköy, İstanbul, Türkiye
²Karaman Devlet Hastanesi, Psikiyatri, Karaman, Türkiye

Sayın Editör,

Afet durumlarında, toplumda ortaya çıkması muhtemel sosyal ve mesleki işlevsellik kaybını ve klinik müdahale gerektirecek seviyede psikopatoloji oluşumunu engelleyebilme amacıyla erken dönem müdahale programlarının geliştirilmesi olumlu etkiler ortaya çıkarabilmektedir (Te Brake vd., 2009). Kitlel bir afet olan Covid-19 pandemisinin ruh sağlığı da dahil olmak üzere kişileri pek çok yönden etkilediği (Brooks vd., 2020) göz önünde bulundurulduğunda, pandemi sürecinde ve sonrasında çok sayıda kişiye ulaşabilecek, ruh sağlığını koruma, iyileştirme ve güçlendirmeye yönelik müdahale yöntem ve araçlarını içeren programların geliştirilmesi öncelik arz etmektedir.

Deprem, sel gibi diğer afetlerden farklı olarak pandemide, tehlikeden uzaklaşabilecek fiziksel bir alanın olmaması, en yakınımızdaki kişiler de dahil olmak üzere tehdit kaynağının her bireyde bulunabilme ihtimali bazı bireylerde daha fazla tehdit algısına yol açabilmektedir (Mukhtar, 2020). Covid-19 ilişkili tehdit algısının yanı sıra sosyal izolasyon, özgürlüğün kısıtlanması, belirsizlik, çaresizlik, kişinin kendisi ve sevdiklerinin hasta olma ihtimali veya hasta olması, asemptomatik olan bireylerden bulaş olabilmesi (Day, 2020), finansal kayıplar, medya ve sosyal medyada yer alan olumsuz haberler (C.S. Ho, Chee C, & R.C. Ho, 2020) gibi pek çok faktör toplumun ruh sağlığı üzerinde etkili olabilmektedir. Maruziyet derecesi ve şekline bağlı olarak, pandemi kişilerde farklı etkiler ortaya çıkarabilir. Örneğin; COVID-19 enfeksiyonu sebebiyle yakınına kaybeden kişilerde; vefat eden yakınıyla uzun süre görüşememe, kendisine destek olamama ve arzu ettikleri şekilde defin edememe gibi durumlar uzun vadede depresyon, yas gibi klinik durumlar olarak karşımıza çıkabilmektedir (Li vd., 2020). Yine bulaş korkusu, kronik hastalık varlığı, stres, virüse doğrudan maruz kalma, bireysel ve toplumsal düzeylerde meydana gelen sosyal ve ekonomik zorluklar neticesinde bireylerde anksiyete seviyelerinin artması beklenebilir (Li vd., 2020; Wang vd., 2020; Shevlin vd., 2020). Yine bu dönemde özellikle enfeksiyondan kurtulan hastalar ve yakınları arasında ruh sağlığı hizmetlerine olan talebin artması olası görünmektedir (Blumenstyk, 2020). 2003'teki SARS salgınında yüksek riskli kişilerde- özellikle sağ kalanlar ve ön cephede çalışan sağlık çalışanlarında- depresyon, anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu gibi psikiyatrik rahatsızlıkların geliştiği

Correspondence / Yazışma:
Zülal ÇELİK, Karaman Devlet Hastanesi, Psikiyatri, Karaman, Türkiye
Tel: +90 338 226 30 00 / 3268
E-mail: drzulalcelik@gmail.com

Received / Geliş: 11 Mayıs 2020
Accepted / Kabul: 14 Mayıs 2020
Online published / Çevrimiçi yayın:
01 Haziran 2020

©2020 JCBPR, Available online at
<http://www.jcbpr.org/>

Cite this article as: Ulusoy, S., Çelik, Z. (2020). Covid-19 Sürecinde İnternet Tabanlı Müdahaleler Bir Seçenek Olabilir mi?. J Cogn Behav Psychother Res, 9(2), 166-169.
<https://doi.org/10.5455/JCBPR.106343>

de bildirilmiştir (Mak, Chu, Pan, Yiu ve Chan, 2009). Covid-19 pandemisi sonrası dönemde özellikle sağlık çalışanlarında tükenmişlik ve zihinsel yorgunluk ortaya çıkma olasılığı oldukça yüksektir (Panagiotti vd., 2018).

Covid-19 pandemisinin, SARS salgınına nispeten bulaştırmacılık düzeyinin daha yüksek olması (Wu ve McGoogan, 2020), neredeyse tüm ülkelere yayılmış olması, sosyal ve ekonomik yaşamı daha fazla etkilemiş olması ve ölüm sayılarının yüksekliği göz önünde bulundurulduğunda, ruh sağlığına yönelik etkilerinin çok daha yaygın ve ciddi olabileceği öngörülebilir. Bununla birlikte virüsün bulaşıcılığının yüksek olması ve karantina uygulamaları gibi sebepler halinde uygulanan geleneksel yüz yüze psikolojik destek ve müdahale yöntemlerinin kullanımını aksatmış; birçok ülkede ruh sağlığı hizmeti sağlayan birimler enfeksiyon riskini azaltmak amacıyla ayaktan psikolojik/psikiyatrik tedaviye ihtiyaç duyan hastalara verilen hizmeti kısıtlamıştır (Wind, Rijkeboer, Andersson ve Riper, 2020). İnternet altyapısının gelişmesi ve akıllı telefonların yaygınlaşması bu kısıtlanmaya bir çözüm olmuş, ruh sağlığı hizmetlerinin çevrimiçi olarak sunulmasına olanak sağlamış ve COVID-19 salgını sırasında psikolojik müdahaleler için alternatif bir imkan teşkil etmiştir (Liu vd., 2020; Wang vd., 2020).

Bu bağlamda video konferans yöntemi ile psikoterapi veya internet üzerinden yapılan görüşmeler, önerilen ve etkinliği gösterilmiş (Berryhill vd., 2019; Andersson, 2016; Karyotaki vd., 2018) çevrimiçi yöntemlerdendir. Bununla birlikte, hali hazırda aktif görev yapan ruh sağlığı profesyonellerinin sayıca azlığı, büyük çoğunluğunun ön saflarda enfeksiyonla mücadele eden birimlerde görevlendirilmesi sebebiyle ihtiyaç duyulan hizmeti sunamamaları, bu yöntemlerin ihtiyacı karşılamada yetersiz kalabileceğini göstermektedir. Tüm bu sebeplerden dolayı hali hazırdaki uygulamalara ek olarak sunulabilecek akıllı telefon uygulamaları destekli web tabanlı psikoterapötik yardım programları mevcut kısıtlılıkların giderilmesine katkı sağlayabilecektir. “Web tabanlı müdahaleler” ve bu müdahalelerin desteklendiği “akıllı telefon uygulamaları” internet ve teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla ortaya çıkan; gizlilik ve rahatlık hissinin daha fazla olması (Weck, Richtberg, Esch, Höfling ve Stangier, 2013) dolayısıyla damgalanma algısının azalması (Torous ve Powell, 2015) sebebiyle ruh sağlığı alanında kullanımı kolaylaşan diğer internet destekli müdahalelerdir. Web programları aracılığıyla kullanıcıların kendilerine en uygun özellikleri seçebilmesi ve içeriğin kullanıcının ihtiyaçları ve güçlü yönleri belirlenerek görüntülenebilmesi psikoterapinin kişiselleştirilmesine de

imkan tanıyabilmektedir (Taylor ve Luce, 2003). Web tabanlı müdahalelere ek olarak bu müdahalelerin desteklendiği akıllı telefon uygulamaları da bireyin günlük yaşantısı sırasında psikolojik beceri eğitimine ve gerçek zamanlı izlem yapılabilmesine olanak sağlayabilmektedir (Baker ve Bufka, 2011). İnternet temelli uygulamalardaki otomatik geri bildirimlerin aksine, akıllı telefon uygulamaları bir görevin yerine getirilmesi esnasında neredeyse gerçek zamanlı geri bildirim sağlayarak, terapistin eşlik ettiği geleneksel terapötik uygulamalara daha yakın sonuçlar sağlayabilmektedir (Ivanova vd., 2016). Kullanıcı dostu olarak nitelendirilen akıllı telefon uygulamaları bu geribildirim özellikleri sayesinde düşük okuryazarlık becerileri olan ve/veya programı kullanma konusunda motivasyonu düşük olan bireylerde avantajlı konuma geçebilmektedir.

COVID-19 salgını gibi yaygın ruhsal zorlanma riskinin belirginleştiği durumlarda sunulacak destek hizmetinin; hem koruyucu hem de sorun çözücü etkilerinin bulunması, etkilenen farklı eğitim, yaş, sosyal veya mesleki gruptaki bireyleri kapsayabilecek bir yaklaşıma sahip olması, kısa sürede etkili sonuçların ortaya çıkabilmesine imkan sağlayabilecek müdahale yöntemlerini içermesi ve uzun vadede bireylerin yaşam kalitesini arttırmayı amaçlaması önem arz etmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT) tüm bu özellikleri kapsamının yanısıra web tabanlı ve akıllı telefon uygulamalarında kullanımına ilişkin kanıt desteğinin bulunması ile de ön plana çıkmaktadır. BDT'nin hali hazırda depresyon (Flygareet vd., 2020; Romero-Sanchiz vd., 2017; Cuijpers, Riper, & Karyotaki, 2018), anksiyete bozuklukları (Howell, Rheingold, Uhde, & Guille, 2019; Karbasi, & Haratian, 2018; Stjerneklar, Hougaard, Nielsen, Gaardsvig, & Thastum, 2018), kronik yorgunluk (Janse, Worm-Smeitink, Bleijenberg, Donders, & Knoop, 2018), uyku (Meaklim, & Cunnington, 2018) gibi klinik ilgi odağı olan birçok durumda internet temelli uygulamalar eşliğinde etkin biçimde kullanılabilirdiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. BDT temelli akıllı telefon uygulamalarının ise yine depresyon (Watts vd., 2013), anksiyete bozuklukları (Dagöö vd., 2014) ve uyku bozuklukları (Koffel vd., 2018) üzerine etkinliği gösterilmiştir. Yine bir BDT yaklaşımı olan Kabul Kararlılık Terapisi'nin (ACT) de web tabanlı uygulamalar ile kullanıldığında; depresyon (Pots vd., 2016; Lappalainen, Langrial, Oinas- Kukkonen, Tolvanen ve Lappalainen, 2015), yaygın anksiyete bozukluğu (Dahlin vd., 2016), sigara bırakma (Bricker, Wyszynski, Comstock, Heffner, 2013), kronik ağrı (Buhrman vd., 2013) üzerinde etkin bir yaklaşım olduğu gösterilmiştir. Benzer biçimde ACT yaklaşımına dayalı akıllı telefon uygulamalarının

sigara bırakma (Bricker vd., 2014) ve yaygın anksiyete bozukluğu (Ivanova vd., 2016) gibi klinik durumların yanı sıra stres yönetimi (Ly, Asplund, Andersson, 2014), ve psikolojik iyilik (Li, 2018) üzerinde etkili bir yöntem olduğuna dair araştırmalar da bulunmaktadır.

Salgın sürecinin tahmin edilemezliği, toplumun/sağlık çalışanlarının önemli bir kısmında süregelen psikolojik bozukluklara yol açabileceği ve mevcut ruh sağlığı hizmeti sunum yöntemlerinin kısıtlılıkları dikkate alındığında, COVID-19 salgını etkilerine özgü geliştirilebilecek akıllı telefon uygulaması destekli web tabanlı psikolojik müdahale programlarının, geleneksel yüz yüze müdahalelere kıyasla virüs bulaşıcılığı riskini içermeme, ucuz, hızlı ve kolay ulaşılır olma, damgalanma algısı olmaksızın bireye özgü bir müdahale sunabilme açılarından anlamlı derecede katkı sunacağı öngörülmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapilerin Covid-19 pandemisinin psikolojik etkileriyle mücadelede web tabanlı program ve akıllı telefon uygulamaları gibi online terapi uygulamalarına uyarlanabilir terapi yaklaşımları olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Andersson, G. (2016). Internet-delivered psychological treatments. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 157-179.
- Baker, D. C., & Bufka, L. F. (2011). Preparing for the telehealth world: Navigating legal, regulatory, reimbursement, and ethical issues in an electronic age. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(6), 405.
- Berryhill, M. B., Culmer, N., Williams, N., Halli-Tierney, A., Betancourt, A., Roberts, H., & King, M. (2019). Videoconferencing psychotherapy and depression: a systematic review. *Telemedicine and e-Health*, 25(6), 435-446.
- Blumenstyk, G. (2020). Why coronavirus looks like a „black swan moment for higher ed. *The Chronicle of Higher Education*.
- Bricker, J. B., Mull, K. E., Kientz, J. A., Vilardaga, R., Mercer, L. D., Akioka, K. J., & Heffner, J. L. (2014). Randomized, controlled pilot trial of a smartphone app for smoking cessation using acceptance and commitment therapy. *Drug and alcohol dependence*, 143, 87-94.
- Bricker, J., Wyszynski, C., Comstock, B., & Heffner, J. L. (2013). Pilot randomized controlled trial of web-based acceptance and commitment therapy for smoking cessation. *Nicotine & Tobacco Research*, 15(10), 1756-1764.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Buhrman, M., Skoglund, A., Husell, J., Bergström, K., Gordh, T., Hursti, T., ... & Andersson, G. (2013). Guided internet-delivered acceptance and commitment therapy for chronic pain patients: a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 51(6), 307-315.
- Cuijpers, P., Riper, H., & Karyotaki, E. (2018). Internet-Based Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Depression. *Focus: Journal of Life Long Learning in Psychiatry*, 16(4), 393.
- Dagöö J, Asplund RP, Bsenko HA, Hjerling S, Holmberg A, Westh S, et al. Cognitive behavior therapy versus interpersonal psychotherapy for social anxiety disorder delivered via smartphone and computer: A randomized controlled trial. *J Anxiety Disord* 2014 May;28(4):410-417.
- Dahlin, M., Ryberg, M., Vernmark, K., Annas, N., Carlbring, P., & Andersson, G. (2016). Internet-delivered acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: A pilot study. *Internet interventions*, 6, 16-21.
- Day, M. (2020). Covid-19: identifying and isolating asymptomatic people helped eliminate virus in Italian village. *Bmj*, 368, m1165.
- Flygare, A. L., Engström, I., Hasselgren, M., Jansson-Fröjmark, M., Frejgrim, R., Andersson, G., & Holländare, F. (2020). Internet-based CBT for patients with depressive disorders in primary and psychiatric care: Is it effective and does comorbidity affect outcome?. *Internet Interventions*, 19, 100303.
- Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. *Ann Acad Med Singapore*, 49(1), 1-3.
- Howell, A. N., Rheingold, A. A., Uhde, T. W., & Guille, C. (2019). Web-based CBT for the prevention of anxiety symptoms among medical and health science graduate students. *Cognitive behaviour therapy*, 48(5), 385-405.
- Ivanova, E., Lindner, P., Ly, K. H., Dahlin, M., Vernmark, K., Andersson, G., & Carlbring, P. (2016). Guided and unguided Acceptance and Commitment Therapy for social anxiety disorder and/or panic disorder provided via the Internet and a smartphone application: A randomized controlled trial. *Journal of anxiety disorders*, 44, 27-35.
- Janse, A., Worm-Smeitink, M., Bleijenbergh, G., Donders, R., & Knoop, H. (2018). Efficacy of web-based cognitive-behavioural therapy for chronic fatigue syndrome: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 212(2), 112-118.
- Karbasi, A., & Haratian, A. (2018). The efficacy of internet-based cognitive behavioral therapy on the anxiety disorders among adolescent girls. *Advanced biomedical research*, 7.
- Karyotaki, E., Ebert, D. D., Donkin, L., Riper, H., Twisk, J., Burger, S., ... & Geraedts, A. (2018). Do guided internet-based interventions result in clinically relevant changes for patients with depression? An individual participant data meta-analysis. *Clinical psychology review*, 63, 80-92.
- Koffel, E., Kuhn, E., Petsoulis, N., Erbes, C. R., Anders, S., Hoffman, J. E., ... & Polusny, M.
- A. (2018). A randomized controlled pilot study of CBT-I Coach: feasibility, acceptability, and potential impact of a mobile phone application for patients in cognitive behavioral therapy for insomnia. *Health Informatics Journal*, 24(1), 3-13.
- Lappalainen, P., Langrial, S., Oinas-Kukkonen, H., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2015). Web-based acceptance and commitment therapy for depressive symptoms with minimal support: a randomized controlled trial. *Behavior modification*, 39(6), 805-834.
- Li, F. (2018). Improving mental wellbeing among university students via a smartphone application based on Acceptance and Commitment Therapy (Doctoral dissertation, The University of Waikato).

- Li, W., Yang, Y., Liu, Z. H., Zhao, Y. J., Zhang, Q., Zhang, L., ... & Xiang, Y. T. (2020). Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *International journal of biological sciences*, 16(10), 1732.
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y. T., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e17-e18.
- Ly, K. H., Asplund, K., & Andersson, G. (2014). Stress management for middle managers via an acceptance and commitment-based smartphone application: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 1(3), 95-101.
- Mak, I. W. C., Chu, C. M., Pan, P. C., Yiu, M. G. C., & Chan, V. L. (2009). Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors. *General hospital psychiatry*, 31(4), 318- 326.
- Meaklim, H., & Cunnington, D. (2018). Web-based cognitive behaviour therapy for insomnia shows long-term efficacy in improving chronic insomnia. *Evidence-based mental health*, 21(1), e3-e3.
- Mukhtar, S. (2020). Mental health and emotional impact of COVID-19: Applying Health Belief Model for medical staff to general public of Pakistan. *Brain, Behavior, and Immunity*.
- Panagioti, M., Geraghty, K., Johnson, J., Zhou, A., Panagopoulou, E., Chew-Graham, C., ... & Esmail, A. (2018). Association between physician burnout and patient safety, professionalism, and patient satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 178(10), 1317-1331.
- Pots, W. T., Fledderus, M., Meulenbeek, P. A., Peter, M., Schreurs, K. M., & Bohlmeijer, E.
- T. (2016). Acceptance and commitment therapy as a web-based intervention for depressive symptoms: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 208(1), 69-77.
- Romero-Sanchiz, P., Nogueira-Arjona, R., Garcia-Ruiz, A., Luciano, J. V., Campayo, J. G., Gili, M., ... & Pérez, Á. A. (2017). Economic evaluation of a guided and unguided internet-based CBT intervention for major depression: Results from a multicenter, three- armed randomized controlled trial conducted in primary care. *PLoS One*.
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., ... & Bennett, K. M. (2020). Anxiety, Depression, Traumatic Stress, and COVID-19 Related Anxiety in the UK General Population During the COVID-19 Pandemic.
- Stjerneklar, S., Hougaard, E., Nielsen, A. D., Gaardsvig, M. M., & Thastum, M. (2018). Internet-based cognitive behavioral therapy for adolescents with anxiety disorders: A feasibility study. *Internet interventions*, 11, 30-40.
- Taylor, C. B., & Luce, K. H. (2003). Computer-and Internet-based psychotherapy interventions. *Current directions in psychological science*, 12(1), 18-22.
- Te Brake, H., Dückers, M., De Vries, M., Van Duin, D., Rooze, M., & Spreeuwenberg, C. (2009). Early psychosocial interventions after disasters, terrorism, and other shocking events: Guideline development. *Nursing & Health Sciences*, 11(4), 336- 343.
- Torous, J., & Powell, A. C. (2015). Current research and trends in the use of smartphone applications for mood disorders. *Internet Interventions*, 2(2), 169-173.,
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., ... & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*.
- Watts S, Mackenzie A, Thomas C, Griskaitis A, Mewton L, Williams A, et al. CBT for depression: A pilot RCT comparing mobile phone vs. computer. *BMC Psychiatry* 2013;13:49 [FREE Full text]
- Weck, F., Richtberg, S., Esch, S., Höfling, V., & Stangier, U. (2013). The relationship between therapist competence and homework compliance in maintenance cognitive therapy for recurrent depression: Secondary analysis of a randomized trial. *Behavior Therapy*, 44(1), 162-172.
- Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e- health. *Internet Interventions*.
- Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *Jama*, 323(13), 1239-1242.