



## INFORMACINIŲ IR RYŠIO PRIEMONIŲ, SKIRTŲ SAVIGALBAI VALDANT PSICHIKOS IR ELGESIO SUTRIKIMUS, VEIKSMINGUMAS

**Vertinimo vadovė** Aušra Beržanskytė.

**Atsakingas vykdytojas** Vincentas Liuima.

**Vertinimo laikotarpis** 2019 m. lapkričio mėn. –2020 m. balandžio mėn.

**Pagrindimas.** Lietuvos visuomenės psichikos sveikatos būklės rodikliai yra vieni prasčiausių Europoje, o prevencijai ir stiprinimui vis dar skiriamas nepakankamas dėmesys, nors sergančiųjų psichikos sutrikimais skaičius nuolat auga. Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenimis, 2007 m. šalyje sergančiųjų psichikos ir elgesio sutrikimais sudarė 55,59 atv./1000 gyventojų, o 2018 m. – 82,64 atv./1000 gyventojų.

Prastą psichikos ir elgesio sutrikimų valdymui reikalingų paslaugų prieinamumą lemia psichikos sveikatos priežiūros specialistų trūkumas, ekonominiai aspektai, todėl neretais atvejais, asmeniui, net ir žinančiam savo problemas bei pasirengusiam kreiptis pagalbos, nesuteikiamos reikalingos paslaugos. Tad ieškoma įvairių pagalbos prieinamumo galimybių. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja tam naudoti informacines technologijas. Inovaciniai psichikos sveikatos problemų valdymo sprendimai labai vertingi siekiant padėti turintiems psichikos ar elgesio sutrikimų asmenims, kurie nesikreipia profesionalios pagalbos. Atsižvelgiant į poreikius, galimybes, o taip pat ir patogumą bei itin jautrų psichikos sveikatos aspektą, moderniosios technologijos leidžia pritaikyti naujus šių sutrikimų valdymo būdus, papildomai orientuojantis į paties paciento / kliento savigalbą.

**Vertinimo tikslas** – nustatyti savigalbai skirtų informacinio ir ryšio priemonių veiksmingumą valdant psichikos ir elgesio sutrikimus.

### **Vertinimo klausimai:**

1. Kokios informacinės ir ryšio savigalbos priemonės, naudojamos valdant psichikos ir elgesio sutrikimus, yra veiksmingos?
2. Kokie pagrindiniai veiksmingų informacinių ir ryšio savigalbos intervencijų komponentai?

**Vertinimo metodai.** Publikacijų paieška vykdyta šiose duomenų bazėse: Pubmed, Cochrane Central Register of Controlled Trials ir PsycINFO. Į vertinimą įtraukta 13 2013-2019 m. anglų kalba publikuotų sisteminių apžvalgų, kuriose nagrinėti interneto tinklalapiai ir mobiliosios programėlės, skirtos savigalbai, siekiant pagerinti psichinę sveikatą arba gerovę. Sisteminių apžvalgų kokybė patikrinta „AMSTAR-2“ kontrolės klausimynu. Duomenys, pateikti sisteminėse apžvalgose, analizuoti taikant aprašomąją analizę

**Rezultatai.** Atlikus paiešką mokslinėse duomenų bazėse iš viso rasti 459 įrašai, iš kurių etapais galutinai atrinkta ir vertinant analizuojama 13 publikacijų. Esama įrodymų, kad informacinės ir ryšio priemonės, skirtos savigalbai, valdant psichikos sveikatos sutrikimus, gali būti veiksmingos valdant nerimo, streso, depresijos sutrikimus ar jų simptomus. O trūksta įrodymų teigti, kad šios informacinės ir ryšio priemonės veiksmingos valdant kitus psichikos sveikatos sutrikimus ar jų simptomus. Nepaisant to, dažnai minėtos priemonės pacientui suteikia suprantamos informacijos apie dominančią problemą. Nustatyta, kad veiksmingas informacines ir ryšio priemonės, skirtas savigalbai, valdant psichikos sveikatos sutrikimus ar jų simptomus, gali sudaryti įvairūs komponentai – įvairių terapijų elementai, vadovai, vaizdo ir garso medžiaga ir savistebėseną.

Daugiau informacijos gali suteikti Higienos instituto Visuomenės sveikatos technologijų centro Technologijų vertinimo skyriaus specialistas, laikinai vykdantis skyriaus vadovo funkcijas, Vincentas Liuima tel. (8 5) 261 6681, el. paštu [vincentas.liuima@hi.lt](mailto:vincentas.liuima@hi.lt).