Psicoterapie Digitali: dati sorprendenti ed incoraggianti

Data 19 giugno 2022
Categoria Medicinadigitale

Nell'ultimo decennio varie sperimentazioni cliniche randomizzate,revisioni sistematiche della letteratura e meta-analisi hanno dimostrano la efficacia di interventi psicologici a distanza mediante Internet o Televisite nel gestire e prevenire episodi di depressione, ansia e dipendenze da sostanze o farmaci(1).
Gli interventi psicoterapeutici a distanza si basano su tecniche tipo cognitivo-comportamentale: il primo strumento di documentata efficacia risale al 2009: la piattaforma “Deprexis” fu utilizzata con successo in Germania nel trattamento della depressione ed è tuttora utilizzata in particolare in quel paese ed in Svizzera.
(E' opportuno ricordare che i parametri “quantitativi” di efficacia in psichiatria non sono i medesimi utilizzati in altri ambiti terapeutici, quali ad esempio nel trattamento delle malattie infettive: gli antidepressivi ad esempio sono indiscutibilmente efficaci almeno nel 60% dei soggetti(2), varie psicoterapie sono efficaci in meno del 50% dei soggetti. Questi dati suggeriscono la ipotesi di una forte componente placebo in psichiatria...Meglio fermarsi qui, almeno per ora...).

Per comprendere meglio le potenzialità ed i limiti degli studi che ci forniscono queste indicazioni è bene ricordare alcune peculiarità del complesso mondo delle psicoterapie.

Il primo dato da ricordare è che esistono numerosi tipi di psicoterapie che si fondano su presupposti radicalmente diversi e di conseguenza utilizzano approcci molto diversi e talora antitetici;ne ricordiamo le principali: la Psicoanalisi e le Terapie Psicodinamiche, la Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale, le Psicoterapie di Gruppo, famiglia e coppia, la Psicoterapia Interpersonale, la Ipnosi, il Biofeedback, la terapia basata sulla Mentalizzazione e ed il Mindfulness.

Il secondo dato fondamentale sono le prove a favore di ciascun tipo di psicoterapia: tutte le scuole citate hanno prodotto resoconti di casi clinici curati con successo, ma **solo una scuola o meglio un indirizzo psicoterapeutico ha documentato su campioni numericamente significativi il miglioramento o la guarigione dei pazienti l'indirizzo cognitivo-comportamentale.**

Il terzo dato , complementare ma molto importante, è quello della riproducibilità: nella larga maggioranza delle scuole citate i resoconti sui pazienti migliorati o guariti riguardano un numero molto ristretto di casi, sono effettuati da terapeuti esperti e talora carismatici il cui approccio al paziente tuttavia è molto personalizzato e difficilmente riproducibile.
Nelle psicoterapie cognitivo-comportamentali invece l'approccio ai pazienti è meglio definito ed è descritto ed insegnato con metodologie tali da poterlo tradurre in software, "app" e addirittura videogiochi (ad esempio il noto videogioco Sparx per la cura di giovani pazienti depressi(3)). Il metodo cognitivo comportamentale anche se riprodotto in programmi od algoritmi digitali continua ad avere effetti psicoterapeutici in numeri significativi di pazienti. Quest' ultima caratteristica ovvero la documentata riproducibilità della tecnica terapeutica cognitivo-comportamentale in contesti e con strumenti diversi è un rilevante punto di forza di questo approccio terapeutico.

Cosa ci dicono i dati più recenti

Una recente importante metanalisi su 9751 pazienti ha dimostrato che interventi psicoterapeutici basati sul metodo cognitivo comportamentale somministrati via web od app, guidati da terapeuti ma anche autosomministrati, erano efficaci nel trattamento di forme depressive (ovviamente la assistenza e supervisione da parte di esperti migliora i risultati e riduce gli effetti indesiderati di questa psicoterapia) (4).
Altri importanti dati provengono dagli studi su pazienti a rischio suicidario: anche in questo caso trattamenti cognitivo comportamentali somministrati via web od app, generalmente con la supervisione di esperti ma anche auto-somministrati, si sono dimostrati efficaci nel prevenire i suicidi(5).
Questo dato è quanto mai rilevante se consideriamo che uno dei problemi più difficili da risolvere nella prevenzione dei suicidi è il trattamento psicoterapeutico di pazienti a rischio elevato, molti dei quali ricorrono con difficoltà a psichiatri e psicologi e spesso abbandonano la psicoterapia e si ritirano in casa evitando il contatto con gli operatori sanitari.

Il numero dei disturbi psichici che traggono beneficio dalle psicoterapie digitali si sta ampliando col passare dei mesi: dati confortanti vengono riportati sul trattamento dell'ansia, delle fobie, dell'insonnia, dell'abuso di alcol e fumo, dei disturbi alimentari (1,6).
Una ricaduta indiretta ma di vasta portata di queste importanti e significative ricerche, se confermate da ulteriori studi metodologicamente rigorosi, è che la terapia cognitivo comportamentale sembra essere il tipo di trattamento da preferire come primo approccio in quanto standardizzata, facilmente riproducibile, somministrabile ad un numero potenzialmente illimitato di persone e soprattutto di comprovata efficacia in un numero significativo di persone.
Inoltre la efficacia di questo tipo di psicoterapia, che sostiene ed indirizza il paziente verso modalità di pensiero di azioni e di relazioni che miglioreranno il suo " essere nel mondo", è coerente con importanti scoperte neurofisiologiche sulla "plasticità neuronale": pensieri, azioni e relazioni migliori ci introdurranno in "circoli virtuosi" neuropsichici che miglioreranno il nostro modo di sentire, pensare ed agire.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 13/11/2026 alle ore 12:5 | Pagina 1 di 2

Riccardo De Gobbi e Giampaolo Collecchia

Bibliografia

1) Santoro E. Interventi psicologici su Internet e terapie digitali nell'ambito della salute mentale: siamo pronti? Recenti Prog Med 2022; 113: 231-233

2) Cipriani A. et al.: Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder: a systematic review and network meta-analysis.The Lancet Volume 391-APRIL 07, 2018

3) Merry SN et al.: The effectiveness of SPARX, a computerised self help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial. BMJ 2012;344:e2598

4) Karyotaki E. et al. Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: a systematic review and individual patient data network meta-analysis. JAMA Psychiatry 2021; 78: 361-71

5) Pirola A. Preti E, Madeddu F et al.: Interventi Internet-based rivolti al rischio suicidario: una revisione della letteratura. Recenti Prog Med 2022; 113: 256-62.

6) Juchich C.T.,Di Giacomo D.: Efficacia degli interventi psicologici web-based:scoping review Recenti Prog Med 2022; 113:244-255

Perapprofondimenti:
Giampaolo Collecchia e Riccardo De Gobbi: Intelligenza Artificiale e Medicina Digitale Il Pensiero Scientifico Ed. Roma 2020
pensiero.it/catalogo/libri/pubblico/intelligenza-artificiale-e-medicina-digitale