



Nadużywa

nie alkoholu często prowadzi do uzależnienia, zwłaszcza gdy towarzyszą temu zaburzenia zdrowia psychicznego. Jednym z głównych wyzwań w leczeniu zaburzeń używania alkoholu jest wysoki wskaźnik nawrotów. Każdy rok abstynencji zwiększa wskaźnik pomyślnego powrotu do zdrowia o około 10-15 proc., jednak tylko 35-55 proc. osób z uzależnieniem osiąga pełne wyzdrowienie po średnio 17 latach! Czy wirtualna rzeczywistość może pomóc w leczeniu uzależnienia od alkoholu?

Tradycyjne metody leczenia i potrzeba innowacji

Obecne metody leczenia uzależnienia od alkoholu koncentrują się na zapobieganiu nawrotom poprzez identyfikowanie sytuacji wysokiego ryzyka i budowanie umiejętności radzenia sobie w nich. Chociaż te techniki są skuteczne w warunkach klinicznych, często prowadzi do wysokiego wskaźnika nawrotów w realnym życiu. W związku z tym konieczne jest opracowanie narzędzi terapeutycznych, które oferują bardziej skuteczniejsze treningi.

Terapia z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości (Virtual Reality Therapy - VRT) może stanowić elastyczne uzupełnienie tradycyjnych metod leczenia uzależnienia, zwłaszcza w kontekście zapobiegania nawrotom. Dzięki interaktywnym środowiskom wirtualnym, VRT może realistycznie odtworzyć sytuacje wysokiego ryzyka, takie jak interakcje społeczne z wirtualnymi postaciami. Pacjent i terapeuta mogą kontrolować ekspozycję na te sytuacje, dostosowując je do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Wirtualna rzeczywistość w leczeniu uzależnienia od alkoholu - zalety

Terapia VR ma wiele potencjalnych korzyści. Badania wykazały, że narzędzie to może w kontrolowanych warunkach wywołać głód alkoholowy, dzięki czemu możliwe jest śledzenie reakcji emocjonalnych bez ryzyka natychmiastowego nawrotu. Dzięki VRT terapeuci mogą dostosowywać interwencje na bieżąco, co zwiększa skuteczność terapii. Ponadto, VRT może ułatwić rozwój umiejętności radzenia sobie, co z kolei może wspierać integrację tej metody z

praktyką kliniczną.

Wstępne badania na małych próbach sugerują, że VRT może zmieniać postawy związane z piciem alkoholu oraz redukować głód. Jednak konieczne są dalsze badania w celu określenia optymalnych protokołów terapeutycznych oraz zwiększenia akceptowalności VRT jako metody leczenia.

W związku z tym przeprowadzono ankietę internetową wśród dorosłych osób używających alkoholu, aby określić ich preferencje i akceptowalność VRT w porównaniu z tradycyjnymi metodami leczenia uzależnień w systemie opieki zdrowotnej w Wielkiej Brytanii (terapia poznawczo-behawioralna, poradnictwo i 12-etapowa terapia facylitacyjna).

Wyniki badań nad skutecznością wirtualnej rzeczywistości w leczeniu uzależnienia od alkoholu

Wyniki wskazują, że obie wersje VRT (standardowa i mobilna) były najmniej preferowane i akceptowalne w porównaniu z tradycyjnymi metodami leczenia. Najbardziej akceptowalnymi i preferowanymi terapiami były 12-etapowa terapia facylitacyjna, terapia poznawczo-behawioralna (CBT) oraz poradnictwo. Znacząca większość uczestników preferowała osobiste sesje terapeutyczne.

Jednym z kluczowych czynników wpływających na akceptowalność VRT była znajomość technologii VR oraz wcześniejsze doświadczenia z nią. Uczestnicy, którzy mieli pozytywne doświadczenia lub wiedzę na temat VR, oceniali VRT wyżej niż ci, którzy nie mieli takich doświadczeń.

Osoby cierpiące na stany lękowe zgłaszały niższą akceptowalność VRT. Jednakże, interwencje VRT okazały się skuteczne w redukcji lęku i uzależnienia od alkoholu, co sugeruje, że VRT może być użytecznym narzędziem w tej populacji pacjentów, pod warunkiem odpowiedniego wprowadzenia.

Charakterystyka demograficzna, poziom spożycia alkoholu oraz historia zdrowia psychicznego (z wyjątkiem poziomu lęku) nie miały istotnego wpływu na akceptowalność VRT. Sugeruje to, że VRT może być stosowana u szerokiego spektrum pacjentów, bez konieczności uwzględniania tych zmiennych podczas oceny klinicznej.

Badanie to jest pierwszym, które oceniało względne preferencje i akceptowalność VRT w leczeniu uzależnienia od alkoholu w porównaniu z tradycyjnymi metodami. Wyniki sugerują,

że przyszłe badania powinny koncentrować się na promowaniu znajomości VRT, identyfikacji odpowiednich treści VR dla sesji zapoznawczych oraz ocenie, jak te działania wpływają na akceptowalność VRT. Ponadto, należy zbadać akceptowalność VRT jako uzupełnienia tradycyjnych metod leczenia oraz jako narzędzia w teleterapii, co może być korzystne dla osób, które nie mogą regularnie uczestniczyć w osobistych sesjach terapeutycznych.

Źródło:

[Alcohol Treatment Preferences and the Acceptability of Virtual Reality Therapy for Treating Alcohol Misuse in Adult Drinkers, 2024](#)