

## Prednosti

- Neki klijenti mogu se osjećati ugodnije i sigurnije kada razgovaraju iz svog doma, što može potpomoći većoj otvorenosti i autentičnosti u terapijskom radu
- Klijenti mogu preferirati online terapiju s terapeutom iz drugog grada radi anonimnosti i manje vjerojatnosti da terapeuta sretnu u gradu
- Za neke klijente to je jedina opcija (npr. žive u udaljenim malim mjestima gdje nema stručnjaka ili za osobe koje imaju smetnje radi kojih ne mogu napustiti dom poput npr. agorafobije)
- Ne troši se vrijeme i novac za putovanje i parking
- Terapija se može nastaviti i kada su vremenske prilike vrlo nepovoljne ili je klijent na poslovnom putu ili ako se klijent ili terapeut presele

## Nedostatci

- Neki klijenti ne znaju se služiti takvim servisima za videopoziv
- Tehnički problemi (pucanje internetske veze, gubitak slike ili zvuka), osobito ako se dogode u osjetljivom trenutku
- S obzirom na lokaciju kamere na računalu, možete imati dojam da vas terapeut ne gleda u oči
- Uočavanje neverbalna komunikacije je ograničeno (npr. vidimo samo glavu ili glavu i ramena, ali ne i ruke i noge sugovornika)

## Praktični savjeti za tretman putem videopoziva

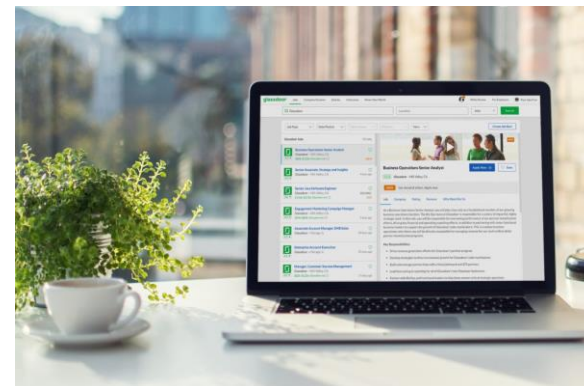
- Pronađite prostor u kojem ćete biti neometani od strane drugih ukućana ili buke nekih uređaja. Najavite ukućanima da ćete to vrijeme biti zauzeti.
- Na vrijeme provjerite sve tehničke uvjete: internetska veza, rad aplikacije, povezivanje s terapeutom, slušalice itd.
- Za terapiju se pripremite slično kao što biste te učinili i da planirate doći u terapeuta ured (pripremite terapijske bilješke ili druge materijale te olovku, primjereno ..se odjenite, ako je moguće, uklonite distrakcije iz okoline – mobitel, kućni ljubimci...).
- Dogovorite se kako reagirati u slučaju prekida veze.
- I na kraju, ako niste sigurni hoće li vam to odgovarati, dajte priliku ovoj vrsti terapije. Isprobajte nekoliko termina da vidite postizete li željeni napredak.

Ako želite isprobati opisani tretman putem videopoziva u Centru Zdravlje, prijavite se putem e-maila ili telefonski. Kontaktirat ćemo Vas s ponudom termina za uvodni razgovor.



Kontakt: Renata Đonđ Perковиć, mag. psihologije i informatike, univ.spec. kliničke psihologije, savjetnica, terapeutkinja, coach, Mindfulness, KBT, NLPt, EMDR.

## Centar za informiranje, edukaciju i savjetovanje Zdravlje



## Tretman putem videopoziva

Splitska 12, Pula 52100  
091/164 0908

[www.centar-zdravlje.hr](http://www.centar-zdravlje.hr)  
[zdravlje@centar-zdravlje.hr](mailto:zdravlje@centar-zdravlje.hr)

Dobro došli!

Kako se tehnologija sve više razvija, tako ulazi u sve više područja našeg života. Jedno od njih je i područje savjetovanja te psihoterapije. Tehnologija je pritom prisutna na razne načine, poput onih trivijalnih u vidu dopisivanja s terapeutom putem e-maila kako bi se dogovorio termin, preko slanja digitalnih brošura, poveznica na neke video i audio sadržaje, pa sve do virtualne realnosti u kojoj se klijent suočava sa svojim strahovima.

Istraživanja općenito pokazuju da su savjetovanje i terapija putem suvremene tehnologije podjednako učinkovita kao i ona tradicionalna, licem u lice, no čini se da neka „doza“ neposrednog kontakta s terapeutom olakšava klijentima ustrajanje u terapiji.

S obzirom na aktualnu epidemiju bolesti COVID-19 te popratna ograničenja socijalnih kontakata s jedne strane, te istovremeno sve veću potrebu koju ljudi imaju za pomoći radi stresnih okolnosti (strah od zaraze, usamljenost u izolaciji, strah od neizvjesnosti), uloga tehnologije postaje sve važnija, a njezino korištenje sve je manje opcija, a sve više aktualna nužnost.

Jedan oblik upotrebe tehnologije u terapiji koji postaje osobito aktualan je terapija putem interneta, točnije videokonferencijskih poziva uz korištenje servisa poput Skype-a, Zoom-a itd. Razlog je tome što ova vrsta korištenja tehnologije u terapiji ne utječe na samu srž terapije, već se mijenja „samo“ sredstvo putem kojeg se ona provodi. Uloge klijenta i terapeuta, ciljevi terapije i načini dolaženja do tih ciljeva ostaju nepromijenjeni.

## Učinkovitost, terapijski savez i zadovoljstvo klijenata

Je li ovaj oblik terapije učinkovit, za koje populacije klijenata, ostvaruje li se u jednakoj mjeri odnos povjerenja i suradnje između stručnjaka i klijenta kada su kilometrima daleko te koliko su klijenti zadovoljni takvom terapijom? Odgovore na ova pitanja daje niz znanstvenih istraživanja provedenih posljednjih godina.



Velik broj istraživanja u kojim su uspoređivani tretman u živo i tretman putem videopoziva pokazuju da:

- je tretman putem videopoziva jednako učinkovit kao i onaj licem u lice
- klijenti su podjednako zadovoljni ovim dvjema vrstama tretmana, a u nekim studijama čak preferiraju online terapiju (jedan od aspekata nezadovoljstva kod terapije putem videopoziva su tehničke smetnje, a

jedna od prednosti je percepcija većeg stupnja privatnosti)

- terapijski savez uglavnom se procjenjuje jednako kvalitetnim u terapiji putem videopoziva kao i u tradicionalnoj (ponegdje je procijenjen nešto lošijim, uglavnom u grupnim susretima)
- terapija putem videopoziva primjerena je za osobe koje imaju različite psihičke smetnje, a najviše su istraživani anksiozni poremećaji (panični poremećaj, opsesivno-kompulzivni poremećaj, socijalna anksioznost, PTSP i generalizirani anksiozni poremećaj) i depresija, no postoje nalazi i za učinkovitost kod hipohondrije, poremećaja hranjenja, nesanice, poremećaja ovisnosti te suočavanja s ozbiljnom tjelesnom smetnjom ili bolešću
- terapija putem videopoziva provediva je s osobama različite dobi; odraslima, mladima i starijima
- kada je riječ o kombinaciji terapije u živo i putem videopoziva, klijenti preferiraju veći postotak online sesija od terapeuta, uglavnom zbog preferiranja većeg stupnja privatnosti
- terapeuti se prilikom provedbe strukturiranih tretmana putem videopoziva podjednako pridržavaju tretmanskog protokola (primjena odgovarajućih tehnika na odgovarajući način i u odgovarajućem trenutku) kao i u klasičnom tretmanu