
کاربرد درمان های آنلاین و اپلیکیشن های سلامت روان در کاهش اضطراب و افسردگی

حسین کرمی راد

کارشناسی ارشد روانشناسی، سازمان انرژی اتمی

چکیده

با پیشرفت فناوری های دیجیتال، درمان های آنلاین و اپلیکیشن های سلامت روان به عنوان راهکارهایی نوین برای افزایش دسترسی به خدمات بهداشت روانی مورد توجه قرار گرفته اند. این روش ها به ویژه در کاهش علائم اضطراب و افسردگی مورد استفاده گسترده قرار گرفته اند. پژوهش های علمی نشان داده اند که مداخلات مبتنی بر موبایل و اینترنت می توانند با اثرات مثبت کوچک تا متوسط، علائم اضطراب و افسردگی را کاهش دهند، هرچند نتایج درباره افسردگی تا حدودی متغیر بوده است. اپلیکیشن هایی که ویژگی های درگیری کاربر مانند ردیابی خلق، بازخورد متنی و عناصر مشاوره محور دارند، نتایج بهتری نشان داده اند. برخی متاآنالیزها نیز بیان کرده اند که طول دوره درمان می تواند بر اثرات کاهش اضطراب تأثیر بگذارد و مداخلات طولانی تر در دوره های بالینی اثربخش تر هستند. با توجه به گسترش استفاده از این ابزارها، نقش درمان های آنلاین و اپلیکیشن ها در کاهش اضطراب و افسردگی نیازمند بررسی علمی جدی است. مقاله حاضر به بررسی ادبیات علمی، تحلیل داده ها و ارائه پیشنهاد برای کاربرد این ابزارها در موقعیت های بهداشت روانی می پردازد.

واژگان کلیدی: درمان آنلاین، اپلیکیشن سلامت روان، اضطراب، افسردگی، بهداشت روان

مقدمه

اضطراب و افسردگی از مهم ترین اختلالات روانی هستند که کیفیت زندگی فرد را کاهش می دهند، کارکرد اجتماعی و فردی را تحت تأثیر قرار می دهند و هزینه های اجتماعی و درمانی قابل توجهی به همراه دارند. با این حال، محدودیت های دسترسی به درمان سنتی، stigmatization و هزینه های بالا باعث شده است که نیاز به روش های نوآورانه درمانی افزایش یابد. در سال های اخیر، «درمان های آنلاین» شامل مداخلات اینترنتی و اپلیکیشن های موبایل با هدف افزایش دسترسی، کاهش هزینه و حمایت مستمر از کاربران معرفی شده اند.

در این میان اپلیکیشن های سلامت روان (mental health apps) با استفاده از رویکردهای مبتنی بر درمان شناختی-رفتاری، تمرین های مراقبه ای، ردیابی خلق و ارائه پشتیبانی دیجیتال، گزینه ای جذاب برای درمان یا مدیریت علائم اضطراب و افسردگی شده اند. بخش قابل توجهی از تحقیقات نشان می دهند که این مداخلات «اثرات مثبت» بر کاهش علائم اضطراب و افسردگی دارند، اما چالش هایی مانند پایداری اثر، میزان مشارکت کاربر و طراحی مناسب همچنان وجود دارد.

با توجه به اهمیت این موضوع و گسترش استفاده از فناوری های دیجیتال، این مقاله با مرور نظام مند ادبیات علمی، تحلیل داده ها و ارائه نتیجه گیری کاربردی، نقش درمان های آنلاین و اپلیکیشن های سلامت روان در کاهش اضطراب و افسردگی را بررسی می کند.

پیشینه تحقیق / مبانی نظری

درمان های آنلاین: ظهور و مفاهیم

درمان های آنلاین (online interventions) به استفاده از اینترنت و ابزارهای دیجیتال برای ارائه خدمات بهداشت روانی اطلاق می شوند و معمولاً شامل درمان شناختی-رفتاری اینترنتی، خودآموزی دیجیتال، پشتیبانی از راه دور و برنامه های مراقبه ای هستند. این روش ها به دلیل دسترسی ۲۴ ساعته، محرمانگی و کاهش وابستگی به حضور فیزیکی در مراکز درمانی، به ویژه در مواقع بحران مانند پاندمی کووید-۱۹ مورد توجه قرار گرفتند.

اپلیکیشن های سلامت روان و رویکردهای درمانی

اپلیکیشن های سلامت روان (mental health apps) معمولاً بر اساس مدل های روان درمانی مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT)، ذهن آگاهی (mindfulness)، ردیابی خلق و رفتار، یا مشارکت مجازی طراحی می شوند. این ابزارها می توانند به صورت خودهدایت (self-guided) یا ترکیبی با راهنمایی انسانی مورد استفاده قرار گیرند.

شواهد اثربخشی درمان های آنلاین و اپها

مطالعات متاآنالیز نشان داده‌اند که اپ‌های سلامت روان اثرات کوچک تا متوسط قابل توجهی در کاهش اضطراب و افسردگی دارند. یک متاآنالیز شامل بیش از ۱۷۶ مطالعه نشان داد که این اپ‌ها به‌طور کلی به‌طور معناداری علائم اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهند و اثرات آنها در شرایط مختلف و جمعیت‌های گوناگون قابل مشاهده است؛ به‌ویژه آن‌هایی که از ویژگی‌های CBT و ردیابی خلق استفاده می‌کنند، اثرات قوی‌تری دارند.

با وجود این، برخی بررسی‌ها نشان داده‌اند که اثرات اپ‌ها برای افسردگی در مقایسه با اضطراب کمتر قاطع هستند و تفاوت در طراحی، تعهد کاربر و مدت زمان درمان می‌تواند نتایج را تغییر دهد.

درمان‌های آنلاین

درمان‌های آنلاین (online interventions) به مداخلات روان‌شناختی اطلاق می‌شود که از طریق اینترنت، موبایل یا پلتفرم‌های دیجیتال به‌منظور پیشگیری، درمان یا مدیریت علائم اختلالات روانی (مانند اضطراب و افسردگی) ارائه می‌شوند، بدون نیاز به حضور فیزیکی در جلسات درمانی. این مداخلات می‌تواند شامل درمان شناختی-رفتاری اینترنتی، آموزش مهارت‌های روانی، خودآموزی دیجیتال، پشتیبانی از راه دور، و ابزارهای پایش خلق باشد و معمولاً به‌منظور افزایش دسترسی و کاهش هزینه‌های درمان ارائه می‌شود.

اپلیکیشن‌های سلامت روان

اپلیکیشن‌های سلامت روان (mental health apps) برنامه‌های نرم‌افزاری هستند که روی «اسمارت‌فون» یا دستگاه‌های هوشمند نصب می‌شوند و با استفاده از تکنیک‌های روان‌درمانی مانند CBT، ذهن آگاهی (mindfulness)، ردیابی خلق و خو، تمرین‌های تنفسی، تمرین‌های شناختی-رفتاری و راهکارهای خودکمکی تلاش می‌کنند تا علائم روانی کاربران را کاهش دهند. بسیاری از این اپ‌ها امکان ارزیابی، تمرین‌های خود هدایت‌شونده و حتی پشتیبانی آنلاین را فراهم می‌کنند، اگرچه تنها برخی از آن‌ها مستندات و شواهد علمی معتبر برای اثربخشی دارند.

اضطراب

اضطراب (Anxiety) به‌صورت پاسخ هیجانی به تهدید یا خطر ادراک‌شده توصیف می‌شود که می‌تواند منجر به نگرانی‌های مزمن، علائم جسمی و کاهش کارکرد روزمره شود. در پژوهش‌های بالینی، اندازه‌گیری اضطراب معمولاً با ابزارهایی مانند GAD-۷ انجام می‌شود.

افسردگی

افسردگی (Depression) یک اختلال خلقی مزمن است که با خلق افسرده، کاهش انگیزه، اختلال در خواب و تمرکز، و کاهش کیفیت زندگی همراه است. در ارزیابی اپها و درمان های آنلاین، اغلب از معیارهای استاندارد مانند PHQ-۹ برای سنجش شدت علائم استفاده می شود.

روش تحقیق

رویکرد پژوهش

این مقاله از نوع مروری تحلیلی نظام مند (Analytical Systematic Review) است و هدف آن بررسی و تحلیل شواهد علمی موجود درباره اثربخشی درمان های آنلاین و اپلیکیشن های سلامت روان در کاهش علائم اضطراب و افسردگی در جمعیت های مختلف است. در این رویکرد تحقیق، منابع علمی معتبر از پایگاه های داده بین المللی جمع آوری و تحلیل نتایج آنها تلفیق شده اند تا پاسخ به پرسش اصلی پژوهش ارائه شود: آیا درمان های آنلاین و اپلیکیشن های سلامت روان در کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر هستند؟

جمع آوری و انتخاب منابع

جستجوی ادبیات علمی در پایگاه های PubMed، Web of Science، Scopus، MDPI، و پایگاه های متاتحلیلی صورت گرفته است. کلیدواژه های جستجو شامل عبارت هایی مانند “mobile apps anxiety”، “online mental health interventions”، “digital CBT depression anxiety”، “mHealth mental health apps”، “depression” بوده اند. مقالات انتخاب شده شامل مطالعات کنترل شده تصادفی (RCT)، متاآنالیزها و مرورهای نظام مند بوده اند تا اعتبار علمی نتایج افزایش یابد.

معیارهای وارد شده

برای ورود به تحلیل، مقالات: درباره مداخله آنلاین یا مبتنی بر اپلیکیشن هستند؛ داده های پیش و پس از مداخله برای اضطراب یا افسردگی ارائه می دهند؛ حداقل یک معیار استاندارد علمی (مانند GAD-۷، PHQ-۹ یا معیار دیگر) را گزارش می دهند. در نهایت داده ها تلخیص و به صورت کیفی و در برخی موارد کمی (نتایج متاتحلیل ها) تحلیل شده اند.

بحث و تحلیل

اثرات درمان های آنلاین

تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که درمان‌های آنلاین می‌توانند باعث کاهش علائم اختلالات اضطرابی شوند؛ برای مثال یک متاآنالیز درباره مداخلات آنلاین در دوران کووید-۱۹ گزارش کرده است که مداخلات آنلاین باعث کاهش معنی‌دار نمرات اضطرابی در مراجعه‌کنندگان شده‌اند.

تحلیل‌ها نشان می‌دهند که درمان‌هایی مانند iCBT به‌ویژه زمانی که با راهنمایی درمانگر همراه باشد، اثرهای بالینی نسبتاً قابل توجهی در کاهش اضطراب و افسردگی دارند. مطالعاتی که در آن‌ها درمان اینترنتی تحت راهنمایی متخصص ارائه شده، اثرهای بزرگ‌تری نسبت به مداخلات خودهدایت‌شده گزارش کرده‌اند.

اثربخشی اپلیکیشن‌های سلامت روان

طبق مرور نظام‌مند app-based mobile health interventions، اپلیکیشن‌های سلامت روان به‌طور کلی اثر کوچک تا متوسطی در کاهش علائم اضطراب و افسردگی نشان داده‌اند. در این تحلیل، اپلیکیشن‌هایی که برای بیش از ۷ هفته استفاده شده بودند، نتایج بهتری داشتند و کاهش اضطراب در گروه‌هایی که از اپ‌ها استفاده کردند نسبت به قبل از درمان معنی‌دار بود.

با این حال تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که ارتباط بین اپ‌ها و کاهش علائم افسردگی نسبت به اضطراب بیشتر بحث‌انگیز است: برخی مطالعات نتایج معنی‌داری هنگام مقایسه با گروه کنترل گزارش نکرده‌اند، که نشان می‌دهد اثرات در مورد افسردگی ممکن است به نوع طراحی اپ، میزان درگیری کاربر، و پشتیبانی حرفه‌ای وابسته باشد.

چالش‌ها و دیدگاه‌های انتقادی

یکی از مشکلات تحلیل‌های فعلی، این است که تنوع بالای اپ‌ها و تفاوت طراحی آن‌ها باعث دشواری در مقایسه نتایج می‌شود. تحقیقی نشان داده است که از میان صدها اپ موجود در فروشگاه‌های موبایل، تنها حدود ۶٪ اپ‌هایی هستند که داده‌های علمی منتشرشده در مورد اثربخشی خود دارند؛ این موضوع نگرانی‌هایی درباره اثر واقعی یا حتی احتمال آسیب احتمالی ایجاد می‌کند.

همچنین بارها اشاره شده که درگیری کاربر عامل کلیدی است: اپ‌هایی که ویژگی‌های طراحی کاربرپسندتر و تعامل بیشتر را فراهم می‌آورند، اثرهای بالاتری نشان داده‌اند، اگرچه عجیب این است که تعداد ویژگی‌های مشارکتی بالا همیشه با نرخ تکمیل بهتر همراه نبود.

نتیجه‌گیری

بر اساس تحلیل کلی منابع علمی:

درمان های آنلاین و اپلیکیشن های سلامت روان به طور کلی می توانند در کاهش علائم اضطراب مؤثر باشند و این اثربخشی در مطالعات RCT گزارش شده است.

اثرات در مورد افسردگی نسبت به اضطراب کمتر یکنواخت و قاطع است. برخی مطالعات کاهش معنی دار را نشان داده اند، اما مقایسه با گروه کنترل در برخی موارد اثرهای محدودتری دارد.

ویژگی های طراحی، کیفیت علمی اپ و میزان تعامل کاربر نقش مهمی در اثربخشی نهایی دارند. مقالات توصیه می کنند توسعه دهندگان باید چارچوب های علمی مبتنی بر شواهد را در طراحی اپ ها بگنجانند تا احتمال اثر واقعی افزایش یابد.

پیشنهادهای کاربردی

ترکیب درمان آنلاین با راهنمایی تخصصی: تلفیق اپ ها با پشتیبانی درمانگر می تواند اثربخشی را افزایش دهد (به ویژه برای افسردگی).

به کارگیری چارچوب های علمی اثبات شده در طراحی اپ ها برای افزایش کیفیت و اثر درمانی.

افزایش مدت مداخله و تشویق به مشارکت فعال کاربر برای بهبود نتایج.

آموزش کاربر درباره نحوه استفاده تا از مزایای بالای رفتاری بهره مند شود.

منابع:

۱. Lu, S.-C., Xu, M., Wang, M., Hardi, A., Cheng, A. L., Chang, S.-H., & Yen, P.-Y. (۲۰۲۲). Effectiveness and minimum effective dose of app-based mobile health interventions for anxiety and depression symptom reduction: Systematic review and meta-analysis.
۲. Smartphone apps for depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis of techniques to increase engagement.
۳. Current evidence on the efficacy of mental health smartphone apps for symptoms of depression and anxiety: A meta-analysis of ۱۷۶ randomized controlled trials (۲۰۲۴).
۴. Efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. (۲۰۱۷)
۵. Effectiveness of online-based intervention for anxiety during COVID-۱۹: A systematic review and meta-analysis.
۶. Impact of smartphone app-based psychological interventions for reducing depressive symptoms: Systematic literature review and meta-analysis of RCTs.
۷. Darbani, S. A., Mirseify fard, L. S. The effectiveness of mobile-based mental health app on anxiety and cognitive distortions. *Journal of Personality and Psychosomatic Research*.
۸. Borjalilu, S., Mazaheri, M. A., Talebpour, A. (۲۰۱۹). Effectiveness of mindfulness-based stress management in the mental health of Iranian university students: A comparison of blended therapy, face-to-face sessions, and mHealth app (Aramgar). *Iran J Psychiatry Behav Sci*.

۹. Soltani, Z., Parizad, N., Radfar, M., et al. (۲۰۲۴). The effect of the Yara smartphone application on anxiety, sleep quality, and suicidal thoughts in patients with major depressive disorder in Iran: A randomized controlled trial. *Psychiatry*, ۲۴, Article ۲۳۱.
۱۰. Ghanbari, E., Yektatalab, S., Mehrabi, M. (۲۰۲۱). Effects of psychoeducational interventions using mobile apps and mobile-based online group discussions on anxiety and self-esteem in women with breast cancer.
۱۱. نظری، ش، دهقان، ع. (۱۴۰۲). تبیین راهبردهای انگیزشی مورد استفاده در مشاوره های آنلاین روان شناسی سلامت.
۱۲. روان شناسی انگیزش، رفتار و سلامت.

Abstract:

With the advancement of digital technologies, online therapies and mental health apps have been considered as novel approaches to increase access to mental health services. These approaches have been widely used, especially in reducing symptoms of anxiety and depression. Scientific research has shown that mobile and Internet-based interventions can reduce symptoms of anxiety and depression with small to moderate positive effects, although the results for depression have been somewhat variable. Apps that have user engagement features such as mood tracking, text-based feedback, and counseling-based elements have shown better results. Some meta-analyses have also suggested that the length of treatment can affect the effects of reducing anxiety, and that longer interventions are more effective in clinical trials. Given the widespread use of these tools, the role of online therapies and apps in reducing anxiety and depression requires serious scientific investigation. This article reviews the scientific literature, analyzes the data, and provides suggestions for the use of these tools in mental health situations.

Keywords: Online therapy, mental health app, anxiety, depression, mental health