

Raport științific și tehnic: Etapa 4

privind implementarea proiectului *UN NOU PROGRAM TRANSDIAGNOSTIC DE INTERVENTIE PENTRU REDUCEREA TULBURARILOR ANXIOASE SI AFECTIVE LIVRAT ONLINE* (iTAD) în perioada Septembrie 2014 – Septembrie 2017

Codul proiectului: PN-II-PT-PCCA-2013-4-1820

Numar contract 331/01.09.2014

Obiectivul general al acestui proiect a fost realizarea și implementarea în mediul online a unei intervenții psihologie de tip transdiagnostic destinate tratării persoanelor cu tulburări afective și anxioase

Etapa a patra și ultimă a proiectului a reprezentat prin excelență o etapă de finalizare a activitatilor prevăzute în proiect și de diseminare a principalelor rezultate obținute. Așadar, în această etapă acceptul a căzut în special pe prezentarea rezultatelor proiectului în cadrul comunității generale (comunicat de presă), în cadrul comunității științifice (participari la conferințe de specialitate, pregătirea unor articole științifice, workshop pentru specialiști în sănătate mintală) și pe utilizarea platformei integrate de psihoterapie ca infrastructură cu multiple funcționalități. Mai precis, în vederea atingerii obiectivelor, membrii proiectului au desfășurat următoarele activități: 1) au efectuat un workshop pentru specialiști în sănătate mintală (CO), 2) au participat cu trei prezentări la o conferință internațională (CO), 3) au asigurat mentenanța platformei web (P1), 4) au realizat o aplicație smartphone complet funcțională (P1), 5) au redactat trei manuscrise care au fost trimise spre publicare la reviste internaționale de prestigiu (CO), 6) au implementat un nou program de intervenție (Programul Acționează Terapeutic Online e-ACT) și 6) au actualizat paginile publice ale proiectului cu principalele rezultate obținute în 2017 (CO). În continuare, plecând de la obiectivele proiectului, vom prezenta mai detaliat rezultatele efective obținute în cadrul acestei etape.

Rezultatele etapei 4

Obiectivele propuse și gradul lor de realizare

Cel de-al **doilea obiectiv** al proiectului a fost de a dezvolta o platformă integrată de psihoterapie și a unei aplicații pentru smartphone (grad de realizare 100%). Aplicația pentru telefoanele de tip smartphone a fost concepută pentru a spori și mai mult flexibilitatea programelor de intervenție online prin faptul că permite participanților accesul instant la conținutul tratamentului.

În cursul anului 2017, platforma online (www.e-cbt.ro) a fost îmbunătățită cu mai multe funcționalități pe care o să le detaliem în continuare. Mai precis, modulele și funcționalitățile adăugate la structura platformei online au fost următoarele:

1) Funcția de resetare parolă și adăugare comentarii pentru fiecare utilizator/participant la program.

2) Compatibilitate cu dispozitivele mobile (smartphone sau tablete) (grad de realizare 100 %)

Întreaga platformă a fost optimizată pentru a putea fi accesată de pe dispozitivele mobile actuale care folosesc sisteme de operare Android sau iOS. Pentru a realiza această fază a proiectului s-au folosit tehnologii compatibile cu ambele sisteme de operare. Bootstrap este una dintre librăriile folosite pentru partea de design și integrare grafică. Permite adaptarea interfeței e-cbt.ro la orice dispozitiv mobil și pentru orice rezoluție. În acest moment este cea mai utilizată, stabilă și complexă librărie pe care se construiesc platformele și proiectele online. Codul scris pentru întreaga platformă respectă standardele World Wide Web Consortium (W3C) fiind validat și verificat.

3) Modul de permisiuni terapeuți

Acest modul are un rol important în arhitectura întregului proiect. Permite limitarea accesului unui terapeut la secțiuni și programe specifice selectate din panoul de administrare. Conceptul are la bază o structură modulară iar ordinea și prioritatea acțiunilor este stabilită ierarhic.

Ex: Un terapeut poate să acceseze un singur program cu toate componentele atribuite (chestionare, utilizatori, grupuri, aplicații) și poate să efectueze acțiuni specifice (editare, ștergere, adăugare) prestabilite de administratorul platformei. Această

funcționalitate permite dezvoltarea și rularea mai multor programe de studiu simultan, păstrand datele într-un format separat pentru fiecare entitate.

4) Modul de traducere site

Este secțiunea din panoul de administrare care permite utilizatorilor cu drepturi pentru aceasta secțiune să traducă conținutul siteului în mai multe limbi.

Echipa IT (P1) a oferit servicii de mentenanță pentru platforma web pe toată durata desfășurării proiectului.

Cel de-al **treilea obiectiv** a avut în vedere aspectele clinice ale proiectului, respectiv livrarea unei intervenții transdiagnostice și formarea a cel puțin 10-15 experți în sănătate mintală care vor putea să utilizeze atât intervenția transdiagnostică cât și platforma on-line (grad de realizare 100%)

În anul 2017 echipa CO a efectuat evaluările de tip follow-up pentru participanții care au beneficiat de programul transdiagnostic de tratament, cu scopul de a vedea în ce măsură efectele intervenției sunt menținute pe termen lung.

În luna Martie 2017 membri CO au lansat un nou program de intervenție intitulat *Acționează Terapeutic Online (e-ACT)* (vezi <https://e-cbt.ro/program/e-act/>) care nu fusese prevăzut inițial în proiect. Acest nou program se bazează pe principiile terapiei prin Acceptare și Angajament (engl: *Acceptance and Commitment Therapy - ACT*). Sub aspect conceptual, programul a inclus o componentă de ACCEPTARE (a lucrurilor care nu se pot schimba) și o componentă de ANGAJAMENT (pentru modificarea lucrurilor care se pot schimba). Programul e-ACT s-a adresat persoanelor care se confruntau cu stări de îngrijorare, frică și anxietate sau celor care aveau o tulburare anxioasă de intensitate medie.

În perioada Ianuarie–Februarie 2017 membri CO au digitalizat atât instrumentele de screening (chestionarele) cât și modulele Programului e-ACT cu scopul de a-l putea livra online. Programul a fost lansat în 15 martie 2017, în urma unui comunicat de presă trimis de către echipa CO la Departamentul de Comunicare și Imagine al Universității de Vest din Timișoara, care la rândul lui l-a trimis oficial jurnaliștilor care lucrează în presă.

După lansarea programului și recrutarea participanților (înscrierea lor pe site), următoarea etapă a fost evaluarea lor prin intermediul chestionarelor. Odata încheiată faza de selecție, următoarea etapă importantă a constat în livrarea propriuzisă a

Programului e-ACT care este compus din 9 module. Durata de desfășurare a programului a fost de 10 săptămâni (câte o săptămână pentru fiecare modul și o săptămână de recuperare în cazul participanților care au rămas în urmă). În acest timp, participanții au primit un feedback personalizat plecând de la temele de casă pe care le-au completat pe platforma online la finalul fiecărui modul. După încheierea programului am efectuat evaluarea finală a participanților. La fel ca la etapa de screening, toți participanții au fost invitați să completeze o serie de chestionare online. Datele de la Follow-up vor fi culese în luna Decembrie 2017.

Cel de-al **patrulea obiectiv** al proiectului a constat în diseminarea rezultatelor proiectului în mass-media, în reviste științifice, prin formarea experților în sănătate mintală (grad de realizare 100%). Având în vedere că etapele anterioare ale proiectului au fost parcurse cu succes, în cadrul etapei a patra activitățile de diseminare au avut cea mai mare pondere pentru echipa CO.

Diseminarea rezultatelor proiectului către speciaști a fost efectuată în lunile Mai și Iulie 2017 când echipa CO a livrat *două Workshop-uri pentru experți în sănătate mintală* care și-au exprimat dorința de a utiliza atât intervenția de tip transdiagnostic cât și platforma on-line de terapie (e-cbt.ro). Aceste persoane (în total 50 de psihologi și psihiatrii) au beneficiat de un workshop avansat în care au fost instruite cu privire la modul de livrare a intervenției de tip transdiagnostic (Programul PsiTAD) și au învățat cum pot să utilizeze Platforma e-CBT.ro. Demn de menționat este și faptul că aceste prezentări au avut impactul scontat, având în vedere faptul că una dintre participantele la primul workshop s-a arătat interesată să prezinte la rândul ei Programul PsiTAD psihologilor care lucrează la Spitalul Socola din Iași. Mai precis, în luna Iulie dna psiholog Ungureanu Mihaela (angajată la Spitalul Socola) a cerut permisiunea directorului de proiect de a prezenta programul PsiTAD în cadrul unui simpozion organizat la Spitalul Socola, Iași.

Diseminarea în mass-media a proiectului s-a făcut atât în etapa anterioară (comunicatul de presă pentru Programul DEO din martie 2016 și conferința de presă pentru programele AP și PsiTAD din aprilie 2016) cât și prin intermediul comunicatului de presă din 15 Martie 2017 (etapa 4). Ca urmare a acestui ultim comunicat de presă

au apărut câteva articole în presa locală și o apariție televizată a directorului de proiect la TVR Timișoara. O listă cu linkurile către o parte din articolele apărute în presă cu privire la Programul e-ACT poate fi găsită în *Anexa A*.

Sub aspect științific, această ultimă etapă a fost cea mai productivă datorită faptului că echipa CO a avut ocazia de a fructifica datele culese în etapele anterioare. În plus, datorită implementării unor designuri de cercetare elaborate cu grijă, datele culese permit efectuarea unor cercetări de tip transversal (cross-sectional studies), și a unor studii longitudinale care vizează atât investigarea impactului programelor de intervenție la nivelul simptomatologiei (outcome studies), cât și investigarea mecanismele psihologice care sunt responsabile de reducerea simptomelor psihopatologice (mechanism of change studies). În cadrul acestei ultime etape, membrii echipei CO:

- ✓ au obținut acceptul spre a publica un articol într-o revista ISI cu factor de impact,
- ✓ au finalizat trei manuscrite care actualmente sunt trimise spre publicare la reviste internaționale de prestigiu (Menționăm că textul manuscriselor trimise spre publicare este în varianta finală)
- ✓ au avut alte trei participări la o conferință internațională.

Având în vedere numărul mare de date culese până în prezent, pe lângă aceste livrabile, echipa CO mai are în lucru încă trei articole care vizează rezultatele obținute în cadrul programului DEO, Aproape Perfect și e-ACT. În plus, o parte din datele transversale pot fi folosite pentru alte studii psihometrice (ex: sensibilitatea scalelor Overall Anxiety Severity and Impairment Scale (OASIS) și Overall Depression Severity and Impairment Scale (ODSIS)), iar Programele PsiTAD și e-ACT se pretează amândouă la studii privind mecanismele schimbării.

Manuscrisul acceptat spre publicare este următorul:

Tulbure, B. T., Andersson, G., Sălăgean, N., Pearce M., & Koenig, H. (accepted). Religious versus Conventional Internet-based Cognitive Behavioral Therapy for Depression, *Journal of Religion and Health*

Cele trei manuscrise care în prezent sunt evaluate spre a fi publicate sunt următoarele:

Tulbure, B. T., Rusu, A., Sava F. A., Sălăgean, N., Farchione, T. J. (under review) A web-based transdiagnostic randomized control trial for affective and mood disorders

Maricuțoiu, L., Măgurean, S. & Tulbure, B. T. (under review) Perfectionism in a transdiagnostic context: The relationships between perfectionism and psychopathology

Salagean, N., Sava, F. A., Rusu, A., Maricutoiu, L., Tulbure, B. T., Bredicean, C. A. (under review) What are we measuring again? A meta-analysis on the link between implicit self-esteem and depression

Notă: Menționăm că, în general, publicarea articolelor necesită o perioadă lungă de timp datorită procesului de evaluare de tip peer-review. În urma acestui proces de evaluare este posibil ca Editorul revistei să solicite autorilor efectuarea unor eventuale modificări / aducerea unor completări sau clarificări. Răspunsul la aceste solicitări implică un efort minim din partea autorilor comparativ cu efortul necesar pentru implementarea studiilor și scrierea inițială a manuscriselor care au fost efectuate pe durata desfășurării proiectului de către membrii echipei CO.

Cele trei participari la conferințe internaționale sunt următoarele:

Tulbure, B. T., Măgurean, S., Moza, D., Rusu, A., Sălăgean N. (2017) The new e-cbt.ro online psychotherapy platform, *International Congress of Cognitive Psychotherapy, 28.06–01.07.2017, Cluj-Napoca, Romania*

Magurean, S., Flueraș, A., Nădăban, O., Moga, D., Tulbure, B. T. (2017) An internet-delivered cognitive-behavioral program for perfectionism, *International Congress of Cognitive Psychotherapy, 28.06–01.07.2017, Cluj-Napoca, Romania*

Tulbure, B. T., Rusu, A., Măgurean, S., Sava, F. A. (2017). An online transdiagnostic treatment for affective and mood disorders, *International Congress of Cognitive Psychotherapy, 28.06–01.07.2017, Cluj-Napoca, Romania*

În sfârșit, membrii proiectului au actualizat pagina de web în care sunt prezentate rezultatele obținute până în prezent în cadrul acestui proiect (vezi <http://www.e-cbt.info>). Pe paginile publice sunt prezentate atât rezultatele obținute în primele etape (anii 2014 - 2016) cât și cele obținute în cea de-a patra etapă (anul 2017).

Livrabilele etapei 4 (prevazute în cadrul proiectului)

1. Un workshop pentru specialiști în sănătate mintală (CO) (grad de realizare = 100%)
2. Trei participări la conferințe internaționale (CO) (grad de realizare = 100%)

Tulbure, B. T., Măgurean, S., Moza, D., Rusu, A., Sălăgean N. (2017) The new e-cbt.ro online psychotherapy platform, *International Congress of Cognitive Psychotherapy, 28.06–01.07.2017, Cluj-Napoca, Romania*

Magurean, S., Flueraș, A., Nădăban, O., Moga, D., Tulbure, B. T. (2017) An internet-delivered cognitive-behavioral program for perfectionism, *International Congress of Cognitive Psychotherapy, 28.06–01.07.2017, Cluj-Napoca, Romania*

Tulbure, B. T., Rusu, A., Măgurean, S., Sava, F. A. (2017). An online transdiagnostic treatment for affective and mood disorders, *International Congress of Cognitive Psychotherapy, 28.06–01.07.2017, Cluj-Napoca, Romania*
3. Un articol acceptat spre publicare la o revistă ISI cu factor de impact (IF):

Tulbure, B. T., Andersson, G., Sălăgean, N., Pearce M., & Koenig, H. (accepted). Religious versus Conventional Internet-based Cognitive Behavioral Therapy for Depression, *Journal of Religion and Health*
4. Trei articole trimise spre publicare la reviste internaționale de prestigiu (ISI cu IF):

Tulbure, B. T., Rusu, A., Sava, F. A., Sălăgean, N., Farchione, T. J. (under review) A web-based transdiagnostic randomized control trial for affective and mood disorders

Maricuțoiu, L., Măgurean, S. & Tulbure, B. T. (under review) Perfectionism in a transdiagnostic context: The relationships between perfectionism and psychopathology

Salagean, N, Sava, F. A., Rusu, A. Maricutoiu, L., Tulbure, B. T., Bredicean, C. A. (under review) What are we measuring again? A meta-analysis on the link between implicit self-esteem and depression
5. Diseminarea proiectului în mass-media (CO) (grad de realizare 100%, vezi și Anexa A)

6. Livrarea unui nou program de intervenție: *Acționează Terapeutic Online (e-ACT)*
(vezi <https://e-cbt.ro/program/e-act/>)
7. Mentenanța platformei web (P1) (grad de realizare = 100%)
8. O aplicație smartphone complet funcțională (P1) (grad de realizare = 100%)
9. O pagina web publică unde sunt actualizate rezultatele proiectului pentru etapa 4
(<http://www.e-cbt.info>) (grad de realizare = 100%)

29/09/2017

Director proiect,
Lect. univ. dr. Bogdan Tudor Tulbure



Anexa A

Lista cu linkurile către articolele apărute în presă referitoare la Programul Acționează Terapeutic Online (e-ACT)

<http://stiridinbanat.ro/2017/03/16/actioneaza-terapeutic-online-e-act-program-gratuit-de-psiho-terapie-oferit-de-uvt-persoanelor-cu-nivel-ridicat-de-anxietate/>

<http://www.tion.ro/persoanele-care-sufera-de-anxietate-tratate-online-la-universitatea-de-vest-timisoara/1798311>

<http://www.ziarelive.ro/stiri/actioneaza-terapeutic-online-e-act-program-gratuit-de-psiho-terapie-oferit-de-uvt-persoanelor-cu-un-nivel-ridicat-de-anxietate.html>

<http://www.sursadevest.ro/social/item/1146-ave%C8%9Bi-probleme-de-anxietate-uvt-a-lansat-un-program-gratuit-de-psiho-terapie.html>

<http://stiritransilvania24.ro/caras-severin/program-gratuit-de-psiho-terapie-oferit-online-de-uvt-persoanelor-cu-un-nivel-ridicat-de-anxietate-112601/>

<http://www.graiul.ro/2017/03/16/program-gratuit-de-psiho-terapie-pentru-anxietate/>

<https://gazetadinvest.ro/actioneaza-terapeutic-online-e-act-program-gratuit-de-psiho-terapie-oferit-de-uvt-persoanelor-cu-un-nivel-ridicat-de-anxietate/>

https://debanat.ro/2017/03/suferiti-de-anxietate-sapte-saptamani-de-psiho-terapie-gratuita-de-la-uvt_186923.html

http://www.diacaf.com/stiri/local/timis/suferiti-de-anxietate-sapte-saptamani-de-psiho-terapie-gratuita-de_55604790.html

<http://stirilocale.info.ro/stiri-caras-severin/program-gratuit-de-psiho-terapie-oferit-online-de-uvt-persoanelor-cu-un-nivel-ridicat-de-anxietate-601949.html>

<http://www.timispress.ro/actualitate/33-social/2025-program-gratuit-de-psiho-terapie-oferit-de-uvt-cum-te-poti-inscrie>

<http://radiotimisoara.ro/2017/03/15/persoanele-care-sufera-de-anxietate-primesc-tratament-online-de-la-universitatea-de-vest/>

<http://expressdebanat.ro/program-gratuit-de-psiho-terapie-oferit-online-de-uvt-persoanelor-cu-un-nivel-ridicat-de-anxietate/>

<http://www.ziarelocale24.ro/category/presa-locala/page/4>

<http://www.stirilazi.ro/program-gratuit-de-psiho-terapie-pentru-anxietate.html>

<http://www.goldfmromania.ro/categorie-stiri/stiri-locale-din-maramures/program-gratuit-de-psiho-terapie-pentru-anxietate.html>

<http://www.ziare-pe-net.ro/stiri/program-gratuit-de-psiho-terapie-pentru-anxietate-5170821.html>

<http://www.jurnalulolteniei.ro/2017/03/16/program-gratuit-de-psiho-terapie-oferit-de-uvt-persoanelor-cu-un-nivel-ridicat-de-anxietate/>

<http://www.pressalert.ro/2017/03/consiliere-psiho-logic-gratuita-oferita-timisorenilor-care-se-confrunta-cu-stari-de-ingrijorare-si-frica-cum-va-puteti-inscrie/>