

Etapa 1

Raport științific și tehnic

privind implementarea proiectului *UN NOU PROGRAM TRANSDIAGNOSTIC DE INTERVENȚIE PENTRU REDUCEREA TULBURĂRILOR ANXIOASE SI AFECTIVE LIVRAT ONLINE (ITAD)* în perioada Septembrie – Decembrie 2014

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

Numar contract 331/01.09.2014

Principalul **scop** al proiectului este dezvoltarea unui serviciu de sănătate mintală, prin propunerea și testarea unui *program de intervenție transdiagnostică pentru tulburările anxioase și afective*. Intervențiile transdiagnostice se focalizează pe factorii de ordin superior, cum sunt afectivitatea negativă și disfuncționalitățile în reglarea emoțională, folosind tehnici de intervenție comune mai multor tulburări. Literatura de specialitate sugerează că ruminția și perfecționismul reprezintă două procese de tip transdiagnostic care sunt asociate cu dezvoltarea și întreținerea tulburărilor anxioase și afective. În cadrul unui studiu meta-analitic ne-am propus să estimăm tăria legăturilor care se stabilesc între acești factori transdiagnostici și diferitele tulburări anxioase și afective care se regăsesc pe Axa I a Manualului de Diagnostic și Statistica a Tulburărilor Mentale (DSM-V). De asemenea, întrucât nu există un program transdiagnostic care să includă acești factori, ne-am propus noi să testăm eficacitatea unei astfel de intervenții pe populație românească.

Întrucât intervențiile livrate pe Internet reprezintă o modalitate eficientă de difuzare a programelor terapeutice, am decis să prezentăm on-line intervenția noastră. Până în prezent, există dovezi solide care sprijină ideea că furnizarea de intervenții psihologice pe Internet reprezintă o metodă sigură, eficientă și ușor accesibilă pentru serviciile psihologice. Având în vedere prevalența mare a tulburărilor anxioase și afective, dezvoltarea unei noi platforme on-line poate contribui semnificativ la diseminarea intervențiilor validate științific în România. Platforma integrată pe care o propunem are potențialul de a reduce multe dintre barierele care împiedică, în prezent, accesarea serviciilor de sănătate mintală: numărul mic de psihoterapeuți competenți, distanțele geografice, costul ridicat al terapiei.

Planul de lucru al întregului proiect a fost împărțit în trei secvențe temporale: *dezvoltările inițiale*, incluzând documentarea teoretică, versiunea alfa a intervenției transdiagnostice și platforma online; *testarea eficacității*, incluzând livrarea on-line a versiunii beta a intervenției sub forma unui studiu clinic controlat și *diseminarea*, incluzând o conferință de presă, pregătirea manuscriselor, formarea practicienilor de sănătate mintală.

Prima secvență de 4 luni – pentru care este făcută această raportare – a fost alocată pentru dezvoltările inițiale. În aceasta etapă s-au desfășurat în paralel mai multe activități: analiza sistematică / critică a literaturii de specialitate cu privire la impactul perfecționismului în anxietate și depresie (CO), documentarea de specialitate în vederea elaborării primelor module de tratament (CO) și dezvoltarea platformei online de psihoterapie care reprezintă principala responsabilitate a partenerului industrial (P1).

Rezultatele etapei

Obiectivele propuse și gradul lor de realizare

Primul obiectiv major al proiectului (O1 - Dezvoltarea și validarea unei noi intervenții transdiagnostice pentru tulburările anxioase și afective, care va aborda alți doi factori de ordin superior: ruminația și perfecționismul) este compus din mai multe obiective intermediare. În continuare prezentăm aceste obiective intermediare împreună cu gradul lor de realizare.

O1.a. Analiza critică a literaturii de specialitate cu privire la impactul perfecționismului în cadrul tulburărilor anxioase și afective (grad de realizare = 50%)
În primele luni ale proiectului membrii echipei de cercetare au identificat și descărcat cele mai relevante articole care prezentau relația dintre perfecționism și tulburările afective și anxioase de pe Axa I din DSM. În urma parcurgerii acestor articole a fost creată o bază de date care va fi folosită pentru analiza și raportarea rezultatelor în cadrul unui studiu meta-analitic privind impactul perfecționismului în anxietate și depresie. Conform planului de lucru, aceasta etapă se va finaliza în primele luni ale anului 2015, ea constituind fundamentul științific pe baza căreia vom elabora un nou modul de intervenție pentru perfecționism și ruminații.

O1.b. Documentarea de specialitate în vederea elaborării manualului de tratament (grad de realizare = 30%)

Echipa de cercetare de la Universitatea de Vest din Timișoara (UVT) și-a propus să dezvolte un program de intervenție de tip transdiagnostic. O etapă intermediară absolut necesară pentru atingerea acestui obiectiv major al proiectului este documentarea de specialitate. Cu prilejul realocării pentru anul 2014 a unor sume importante din bugetul anilor 2015 și 2016, echipa UVT s-a decis să înceapă această etapă de documentare în noiembrie 2014. Până în prezent specialiștii de la UVT s-au familiarizat cu alte programe de tip transdiagnostic prezentate în literatura de specialitate (Barlow et al., 2011, Titov et al., 2010, 2011) și au făcut o scurtă prezentare a principiilor care stau în spatele abordării transdiagnostice a tulburărilor anxioase și afective (vezi pagina de web a proiectului). Menționăm însă că cea mai mare parte din această activitate împreună cu elaborarea propriuzisă a manualului de tratament transdiagnostic care va conține cel puțin un modul pentru perfecționism și ruminații este programată pentru primele 6 luni ale anului 2015. Având în vedere acest lucru putem spune că, în virtutea primirii în avans a unor sume de bani în anul 2014 am devansat acest demers care se va finaliza în anul următor.

Un alt **obiectiv major** al proiectului vizează dezvoltarea unei platforme integrate de psihoterapie cu două module distincte, dar interdependente, concepute pentru a facilita evaluarea și intervenția on-line (grad de realizare = 20%)

Partea de creare și management a formularelor online – prin intermediul căreia se vor realiza evaluările psihologice necesare studiului clinic controlat – este în stadiul ALFA. Momentan acest modul este încărcat pe serverul de development al Partenerului industrial și poate fi accesat la următoarea adresă web: <http://demo.procoderdev.com/uvtf FormBuilder/> (user: admin si parola: 123456). Modulul de evaluare a fost proiectat pentru a putea fi folosit în mod intuitiv, astfel încât un utilizator obișnuit (cu competențe medii de folosire a calculatorului) să îl utilizeze independent, fără intervenția programatorilor. Utilizatorii pot alege formatul unei întrebări dintr-o gamă variată de modele, existând o mare flexibilitate în ce privește ordonarea și designul acestora. Modulul de evaluare are încorporată și funcția de monitorizare a numărului de participanți care la un moment dat au deschis și care au completat un anumit chestionar sau test psihologic. În acest moment specialiștii din echipa UVT pot crea diferite chestionare și teste psihologice pe care

le testează pentru a oferi un feedback și eventuale sugestii de optimizare care să fie încorporate în stadiul BETA.

Specialiștii din echipa IT au realizat pagina de web în care este prezentat proiectul (vezi <http://www.e-cbt.info>). Construirea paginii web a trecut prin toate etapele dezvoltării unui proiect cu o funcționalitate și un design care să vină în sprijinul vizitatorului, ajutându-l să găsească ușor informațiile necesare. Partea de design și layout-ul siteului au fost realizate folosind cel mai competitiv soft de la Adobe, Photoshop. Asamblarea și dezvoltarea produsului final (partea vizuală a siteului) au fost realizate folosind limbajele de programare HTML / CSS / jQuery / JavaScript. Structura siteului este scalabilă și modulară astfel încât eventuale modificări și actualizări de date să se facă ușor. În acest moment pagina de web a proiectului este vizibilă pe toate dispozitivele (mobile și desktop) și funcționează în parametri optimi pe majoritatea browserelor web.

Livrabilele etapei 1

1) Un contract conținând acordul reciproc privind caracteristicile principale ale platformei integrate de psihoterapie (grad de realizare = 100%)

2) Un articol acceptat spre publicare ca ISI Proceedings. Articolul prezintă relația dintre depresie și recunoștință și a fost prezentat la conferința Psiworld 2014 (grad de realizare = 100%)

Tulbure, B. T. (in press). Appreciating the positive protects us from negative emotions: The relationship between gratitude, depression and religiosity. *Procedia of Social and Behavioral Sciences*

3) O pagina web publică unde este prezentat proiectul (<http://www.e-cbt.info>). (grad de realizare = 100%)

Director proiect,
Lector univ. dr. Bogdan Tudor Tulbure

