



## **"W ogrodzie odrodzenia" - raport z realizacji projektu.**

Celem projektu "W ogrodzie odrodzenia" była analiza możliwości poprawy kondycji psychicznej osób borykających się z takimi zaburzeniami jak depresja stany lękowe, czy fobie społeczne. Głównym mechanizmem oddziaływania były prowadzone przy pomocy aparatu Tier One, (Polska) regularne sesje VR (ang. Virtual Reality). Projekt został zainicjowany w oparciu o obserwacje sugerujące, iż sesje z wykorzystaniem technologii VR stanowią innowacyjne i nowoczesne wsparcie tradycyjnych terapii depresji i lęków, fobii społecznych, obniżenia napięcia emocjonalnego i wielu innych problemów zdrowia psychicznego. Terapia VR to stosunkowo nowa forma terapii, która wykorzystuje wirtualną rzeczywistość do pomocy w łagodzeniu różnych zaburzeń psychicznych. Zapewnia ona duże poczucie bezpieczeństwa poprzez możliwość kreowania przyjaznego i co istotne, w pełni kontrolowane środowiska, które może stanowić element przynoszący ukojenie, jak również pozwalającego na tworzenie bardzo realistycznych stanów zagrożenia, które jednak pozostają pod pełną kontrolą, pozwalając osobom cierpiącym na lęki w sposób kontrolowany radzić sobie z emocjami i stopniowo eliminować lęki.

W naszym projekcie na podstawie analizy wypełnionych testów: Skali Depresji Becka oraz Skali Depresji i Lęku HADS. Skala depresji Becka, tzw. Test BECKA – jest to skala samooceny i służy do przesiewowego rozpoznawania u siebie objawów depresji. Skala składa się z 21 pytań, na które pacjent samodzielnie odpowiada. Każda odpowiedź na pytanie odpowiada stopniowi natężenia konkretnych, charakterystycznych dla depresji, objawów. Pacjent odpowiada na pytanie zgodnie z własną oceną, biorąc pod uwagę ostatnie dwa tygodnie swojego życia. Szpitalna Skala Lęku i Depresji (HADS) jest powszechnie stosowana przez lekarzy do określenia poziomu lęku i depresji, jakiej doświadcza dana osoba. HADS to czternastopunktowa skala, która generuje: siedem pozycji odnosi się do lęku, a siedem do depresji

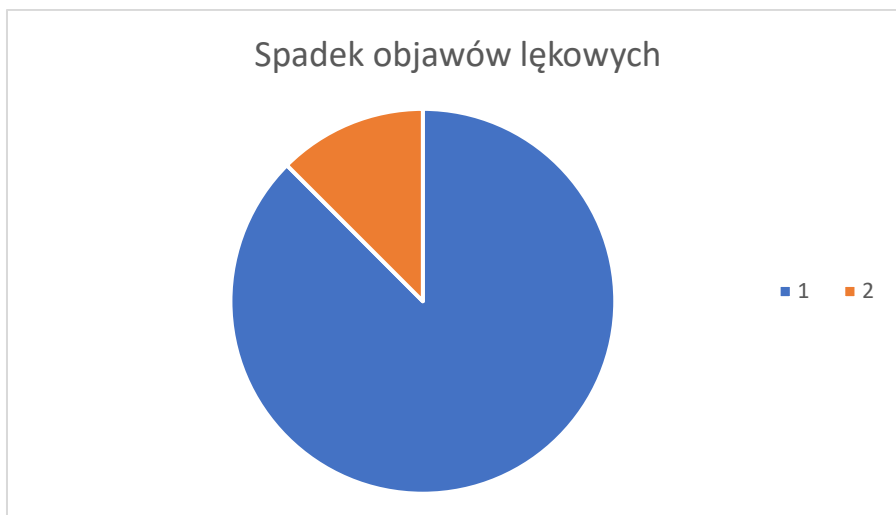
Do badań zakwalifikowano ostatecznie 40 osób, które zostały zdiagnozowane jako cierpiące na depresję w przynajmniej jednym ze wspomnianych testów psychologicznych. Ponadto u większości z zakwalifikowanych uczestników w toku analiz stwierdzono stany lękowe. Wśród osób zakwalifikowanych 36 stanowiły kobiety i 4 mężczyźni.

*Zadanie publiczne pn. „W ogrodzie odrodzenia” - działania wspierające zdrowie psychiczne dorosłych z zastosowaniem technologii VR” zostało sfinansowane z budżetu Powiatu Wrocławskiego.*



W toku projektu każdy uczestnik przed i po każdej sesji proszony był o wypełnienie krótkiej ankiety monitorującej na bieżąco jego stan, co pozwoliło na ocenę krótkotrwałych efektów działania. Ostateczna ocena oparta była o porównanie wartości wyjściowych (stan psychiczny uczestnika projektu w chwili wchodzenia do projektu) oraz wyniki uzyskane na podstawie przeprowadzanych indywidualnie specjalistycznych testów psychologicznych po zakończeniu fazy terapeutycznej, na którą składał się cykl ośmiu seansów w technologii VR.

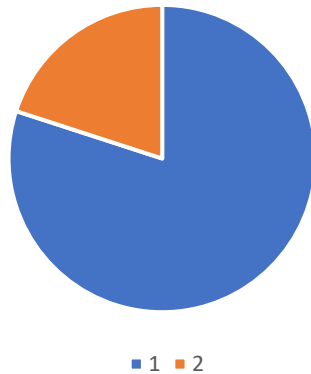
Analiza uzyskanych wyników wykazała, iż w przypadku zaburzeń lękowych odnotowano średni spadek nasilenia objawów o 3,95 pkt. /skala HADF/( w skali od 0-21, przy czym w projekcie zakwalifikowane osoby mieściły się wyjściowo w zakresie 8-21 pkt.). W przypadku lęku na podstawie uzyskanych rezultatów stwierdziliśmy spadek niepożądanych objawów lękowych u zdecydowanej większości uczestników (87,5%).



- 1-uczestnicy projektu u których odnotowano spadek objawów lękowych
- 2- uczestnicy projektu u których nie odnotowano spadek objawów lękowych



### Spadek nasilenia objawów depresji

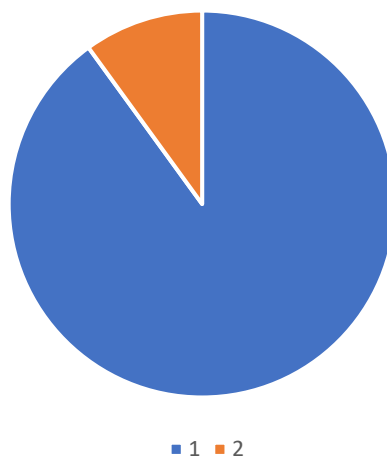


- 1- uczestnicy projektu u których odnotowano spadek objawów depresji
- 2- uczestnicy projektu u których nie odnotowano spadek objawów depresji

W przypadku depresji, ogólny spadek nasilenia objawów odnotowaliśmy na poziomie 3,80 pkt., a u 80 % osób odnotowano poprawę.

Analiza w skali Becka wykazała natomiast ogólny spadek poziomu depresji o 9,7pkt., przy czym do projektu kwalifikowane były osoby z wynikami na poziomie 12-63 pkt. W tym ujęciu poprawę uzyskano u 90 % spośród uczestników Projektu.

### Analiza spadku poziomu depresji wg. skali Becka

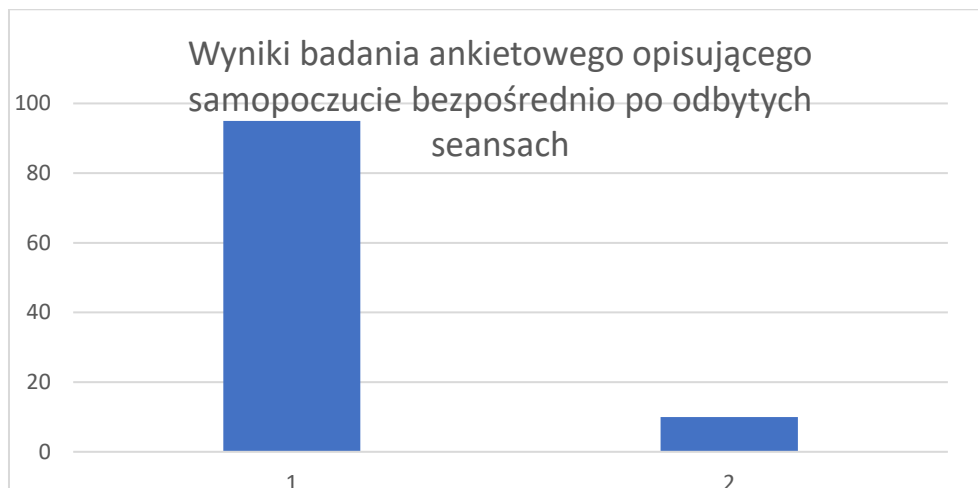


- 1- uczestnicy projektu u których odnotowano spadek objawów depresji wg skali Becka
- 2- uczestnicy projektu u których nie odnotowano spadek objawów depresji wg skali Becka

*Zadanie publiczne pn. „W ogrodzie odrodzenia” - działania wspierające zdrowie psychiczne dorosłych z zastosowaniem technologii VR” zostało sfinansowane z budżetu Powiatu Wrocławskiego.*



Wyniki badania ankietowego (prowadzonego bezpośrednio przed i po każdym seansie) wykazały natomiast lepszą kondycję psychiczną 95 % uczestników projektu.



- 1- uczestnicy projektu którzy raportowali polepszenie samopoczucia bezpośrednio po odbytej sesji  
2- uczestnicy projektu którzy nie raportowali polepszenie samopoczucia bezpośrednio po odbytej sesji

Uzyskane wyniki wskazują na dużą skuteczność zaproponowanej formy wsparcia terapeutycznego osób cierpiących na zaburzenia depresyjne i lękowe. Co istotne, zaproponowana metoda oparta jest o wykorzystanie narzędzia, które nie musi na każdym etapie jego stosowania angażować psychologa i jest łatwe w obsłudze. Zwiększa to dostępność do skutecznych metod terapeutycznych, co ma niebagatelne znaczenie w obecnych czasach, kiedy na skutek dużego naporu środowiskowego (epidemia COVID 19, wojna, itp), przypadki zaburzeń stanów emocjonalnych stają się nadzwyczaj często odnotowywane. Wspomniane stany negatywnie oddziałują na funkcjonowanie osób nimi dotkniętych zarówno w życiu zawodowym jak i osobistym, obniżając ich efektywność i prowadząc do napięć w środowisku rodzinnym.

Obserwując przemiany zachodzące w uczestnikach projektu (zarówno na podstawie analizy specjalistycznych testów jak i w oparciu o werbalne deklaracje), można stwierdzić, iż terapia z zastosowaniem technologii i urządzeń VR porusza poznawczo i emocjonalnie oraz inicjuje proces przemiany. Z całą pewnością jest to więc narzędzie, które ze względu na swoją prostotę stosowania, bezpieczeństwo jak i wysoką skuteczność, wydaje się godnym polecenia jako terapia samodzielna (w niektórych wypadkach) lub wspomagająca, zwiększająca poczucie

*Zadanie publiczne pn. „W ogrodzie odrodzenia” - działania wspierające zdrowie psychiczne dorosłych z zastosowaniem technologii VR” zostało sfinansowane z budżetu Powiatu Wrocławskiego.*



bezpieczeństwa i pewności siebie, a poprzez co mogąca również przyczynić się do większej efektywności terapii wymagających zaangażowania specjalistów- psychologów. Na podstawie uzyskanych rezultatów, jak również biorąc pod uwagę mechanizm działania urządzeń wykorzystujących technologię VR, wprowadzenie tego typu terapii w szerszym zakresie ( w większej ilości placówek umożliwiający łatwiejszy dostęp), wydaje się jak najbardziej zalecany. Może się on bowiem przyczynić do polepszenia kondycji psychicznej osób cierpiących na epizody depresyjne i lękowe, zmniejszając ryzyko zaostrzenia tych stanów, przy ograniczonym dostępie do kosztownych i wymagających nierzadko dużego zaangażowania emocjonalnego specjalistycznych terapii z udziałem psychologów.

Mgr psych Katarzyna Brzazgoń-Dzięcioł

Prof.dr hab. Michał Dzięcioł

*Zadanie publiczne pn. „W ogrodzie odrodzenia” - działania wspierające zdrowie psychiczne dorosłych z zastosowaniem technologii VR” zostało sfinansowane z budżetu Powiatu Wrocławskiego.*