

ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΕΞ ΑΠΟΣΤΕΣΕΩΣ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ

Οδηγίες προς τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας

Συλλογικό έργο Πολυκλαδικής Θεραπευτικής Ομάδας Κέντρου Ημέρας Franco Basaglia ΕΠΑΨΥ

Βήμα 1

Εξασφαλίστε ότι:

- Διαθέτετε τον απαραίτητο σύγχρονο τεχνικό εξοπλισμό (tablet, υπολογιστή, κινητό τηλέφωνο τύπου smart phone, κάμερα, μικρόφωνο, γρήγορη ταχύτητα σύνδεσης, κτλ.),
- Έχετε εγκαταστήσει επιτυχώς ένα πρόγραμμα τηλεδιάσκεψης (skype, zoom, webex κλπ) και ότι έχετε εξοικειωθεί με τη λειτουργία του. Αν όχι, κάνετε κάποια πρακτική με φίλους σας, σε άλλον χρόνο, πριν τη συνεδρία μας.
- Απαραίτητη προϋπόθεση είναι επίσης κατά τη διαδικτυακή συνεδρία να μπορείτε να εξασφαλίσετε έναν ήσυχο χώρο όπου δε θα έχετε ενοχλήσεις ή παρεμβολές τρίτων (π.χ παιδιών, τηλεφωνημάτων, κ.τλ.) και θα νιώθετε ασφαλείς.

Βήμα 2

Πριν την πραγματοποίηση της ηλεκτρονικής συνεδρίας, βεβαιωθείτε για τα εξής:

- Ότι βρίσκεστε σε χώρο ήσυχο, όπου δε θα σας διακόψουν
- Ότι έχετε δώσει λίγο χρόνο στον εαυτό σας να σκεφτεί τη συνάντηση, όπως θα κάνατε πηγαίνοντας και σε ένα ραντεβού από κοντά, προσομοιώνοντας έτσι, όσο το δυνατόν περισσότερο τους όρους της συνάντησης από κοντά

- Ότι έχετε προβλέψει να σας καλέσουν την ώρα που έχει συμφωνηθεί (ούτε νωρίτερα – ούτε αργότερα)
- Ότι είστε σε θέση που μπορείτε να παραμείνετε μέχρι τη λήξη της συνεδρίας

Βήμα 3

Διαμόρφωση δωματίου / χώρου συνεδρίας:

- Τα δωμάτια πρέπει να έχουν επαρκές μέγεθος, με άνετα καθίσματα κι επίπλωση.
- Κατά την τηλεφωνική επικοινωνία με τον εξυπηρετούμενο, συμφωνούμε να μας καλέσει ο ίδιος και όχι εμείς τη συγκεκριμένη ώρα ραντεβού, καθώς και να είναι ντυμένος ευπρεπώς, να μην κινείται και να έχει εξασφαλίσει έναν ασφαλή χώρο κι αυτός.

Παρουσίαση δωματίου / χώρου συνεδρίας:

- Και τα δύο δωμάτια θα πρέπει να έχουν τον κατάλληλο φωτισμό έτσι ώστε ο εξυπηρετούμενος και ο επαγγελματίας να μπορεί να δει ο ένας τον άλλον άνετα, χωρίς υπερβολικές σκιάσεις.
- Ο επαγγελματίας πρέπει να έχει επίγνωση του φόντου του χώρου του. Οι παραδοσιακές συστάσεις



designed by freepik

όσο αφορά τον φόντο περιλαμβάνουν: ελάχιστους περισπασμούς (ράφια βιβλιοθήκης, ακαταστασία) και την επιλογή ενός βέλτιστου χρώματος για τον τοίχο, όπως το μπλε, για να ελαχιστοποιηθεί η ανάκλαση κι η απορρόφηση του φωτός. Αρκετά προγράμματα, ωστόσο, υποστηρίζουν την ύπαρξη φόντου που αντικατοπτρίζει καλύτερα περιβάλλον επαγγελματικής συνάντησης.

- Η κάμερα πρέπει να τοποθετείται στο ύψος του κεφαλιού, δηλαδή ο εξυπηρετούμενος να βλέπει από την οθόνη του στο ίδιο ύψος τον επαγγελματία, να μη 'σκούβει' στην οθόνη, με στόχο την όσο δυνατή καλύτερη προσομοίωση της δια ζώσης συνεδρίας.

Βήμα 4

Ρουχισμός

Προτιμήστε απλό κανονικό ντύσιμο.

Προσπαθήστε να αποφύγετε τα έντονα χρώματα ή τη χρήση τεράστιων ακουστικών. Ποτέ δεν ξέρετε αν θα πρέπει να σηκωθείτε ξαφνικά ή αν η κάμερα μπορεί να κινηθεί ή να πέσει. Φορέστε επαγγελματικό ρουχισμό για τις βιντεοκλήσεις σας. Εάν χρησιμοποιείτε γυαλιά, να γνωρίζετε ότι η οθόνη του υπολογιστή ή του κινητού σας μπορεί να αντανάκλαται στην επιφάνεια των γυαλιών σας και να γίνεται αντιληπτή από τον ασθενή σας.

Βήμα 5

Τεχνογνωσία και Αντιμέτωπιση Τεχνικών Δυσκολιών

Ένας εξυπηρετούμενος χρειάζεται να είναι εξοπλισμένος με πρακτικές γνώσεις αναφορικά με τη λειτουργία ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή και με τον τρόπο πλοήγησης στο διαδίκτυο. Η καταλληλότητα ενός ασθενή για διαδικτυακή συνεδρία θα πρέπει να αξιολογηθεί βάσει ορισμένων κριτηρίων :

- Έχει ο συγκεκριμένος εξυπηρετούμενος την απαραίτητη τεχνογνωσία;

- Ποια η εμπειρία του με το διαδίκτυο;

- Από ποια τοποθεσία ο εξυπηρετούμενος θα επικοινωνεί διαδικτυακά με το επαγγελματία; Τίθεται θέμα κινδύνου έκθεσης των προσωπικών του δεδομένων;

Τα προβλήματα στο δίκτυο μπορεί να προκαλέσουν παρεμβολές στον ήχο και στην εικόνα κατά τη διάρκεια της βιντεοσκοπήσης, στις συνεδρίες που γίνονται με τη χρήση κάμερας. Στις περιπτώσεις που μία συνεδρία πραγματοποιείται μέσω ζωντανής τηλεδιάσκεψης, τυχόν τεχνικά προβλήματα επιβραδύνουν την ταχύτητα μετάδοσης των μηνυμάτων, ενώ οι συμμετέχοντες μπορεί να υποθέσουν λαθεμένα ότι δεν έγιναν αντιληπτοί από το συνομιλητή τους και να αισθανθούν άγχος και αμφιθυμία. Οι τεχνικές δυσκολίες ενδέχεται να αποθαρρύνουν κάποιον από το να εμπλακεί σε μία διαδικτυακή ψυχοθεραπευτική διαδικασία. Είναι σημαντικό ο επαγγελματίας να έχει συζητήσει από την πρώτη στιγμή με τον εξυπηρετούμενο το ενδεχόμενο τεχνικού προβλήματος και να έχει ορίσει μαζί του έναν εναλλακτικό τρόπο επικοινωνίας.

Βήμα 6

Προστασία Προσωπικών Δεδομένων

•Ο κωδικός ασφαλείας (password) χρειάζεται να είναι κωδικοποιημένος και αυστηρά προσωπικός ενώ το όνομα του αποστολέα θα πρέπει να ελέγχεται προσεκτικά πριν την αποστολή κάθε ηλεκτρονικού μηνύματος (συνίσταται αν χρησιμοποιούνται κοινόχρηστες συσκευές).

•Συνιστάται η διαγραφή του ιστορικού περιήγησης από το άτομο όταν χρησιμοποιεί έναν κοινό υπολογιστή και η δημιουργία ενός ηλεκτρονικού λογαριασμού, ο οποίος δε θα κοινοποιείται, για τη διαφύλαξη των γραπτών συνομιλιών με τον επαγγελματία (συνίσταται αν χρησιμοποιούνται κοινόχρηστες συσκευές)

•Εξίσου σημαντική με τη διαφύλαξη της ιδιωτικότητας του εξυπηρετούμενου είναι η προστασία του θεραπευτή. Στην γραπτή επικοινωνία μέσω ζωντανής τηλεδιάσκεψης ή ανταλλαγής μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ελλοχεύει η πιθανότητα χρήσης από εξυπηρετούμενο των συνομιλιών για νομικούς λόγους. Συνεπώς οι επαγγελματίες χρειάζεται και οι ίδιοι να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με το περιεχόμενο των αναφορών τους.

Βήμα 7

Οριοθέτηση

•Ένας επαγγελματίας χρειάζεται να έχει επίγνωση των ιδιωτικών πληροφοριών που παρατίθενται στον παγκόσμιο ιστό. Έτσι, αν διατηρεί «προφίλ» σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το facebook, είναι πιθανό να έρθει αντιμέτωπος με ένα «αίτημα φιλίας» από έναν εξυπηρετούμενο το οποίο είτε απορρίψει, είτε αποδεχθεί, διακυβεύει την ασφάλεια της θεραπευτικής σχέσης

•Όρια θα πρέπει να υπάρχουν και ως προς το χρόνο μίας διαδικτυακής συνεδρίας. Μία συνεδρία μέσω βιντεοσκόπησης ή μέσω ζωντανής τηλεδιάσκεψης πραγματοποιείται κατόπιν προκαθορισμένης συνεννόησης ως προς την ημέρα και την ώρα, και ο συμφωνημένος χρόνος στη συνάντηση τηρείται αυστηρά .

Βιβλιογραφία:

•International Psychoanalytical Association
- On the use of Skype, Telephone, and Other Remote technologies in Analysis:

https://www.ipa.world/IPA/en/IPA1/Procedural_Code/Practice_Notes/ON_THE_USE_OF_SKYPE_TELEPHONE_OR_OTHER_VOIP_TECHNOLOGIES_IN_ANALYSIS_.aspx
Report of the IPA Confidentiality Committee:
[https://www.ipa.world/IPA_DOCS/Report%20of%20the%20IPA%20Confidentiality%20Committee%20\(English\).pdf](https://www.ipa.world/IPA_DOCS/Report%20of%20the%20IPA%20Confidentiality%20Committee%20(English).pdf)

•Practicing psychoanalysis and psychotherapy during a time of crisis: COVID-19.
<https://www.ipa.world/IPA/en/News/coronavirus.aspx>

•American Psychoanalytic Association
Remote Session Guidelines for Periods of Restricted Travel. Todd Essig, Ph.D. and Gillian Isaacs Russell, Ph.D.

•American Psychological Association
<https://www.apaservices.org/practice/news/covid19-psychology-services-protection?ga=2.225111194.1021279784.1584297433-1239352084.1583853002>

•APA Resource Document On Telepsychiatry Via Videoconferencing ,accessed December 15,2007,
http://www.psych.org/psych_pract/tp_paper.cfm.

•APA Statement on Services by Telephone , Teleconferencing and Internet December 15,2007
<http://www.apa.org/ethics/stmnt01.html>.

•Barak A. Psychological applications on the Internet: A discipline on the threshold of a new millennium. Applied and Preventive Psychology. 1999;(8):231–246. doi: 10.1016/S0962-1849(05)80038-1

•Bauman S, Rivers I. Mental health in the digital age. New York, NY: Palgrave Macmillan; (2015)

•Chakrabarti S. Usefulness of telepsychiatry: A critical evaluation of videoconferencing-based approaches. World J Psychiatry (2015) 5(3):286–304. 10.5498/wjp.v5.i3.286

•Chung-Do J, Helm S, Fukuda M, Alicata D, Nishimura S, Else I: Rural mental health: implications for telepsychiatry in clinical service, work-

force development, and organizational capacity. Telemed J E Health 2012; 18:244–246

•Cipolletta S, Mocellin D. Online counseling: An exploratory survey of Italian psychologists' attitudes towards new ways of interaction. Psychother Res (2017) 28:1–16. 10.1080/10503307.2016.1259533

•García-Lizana F, Muñoz-Mayorga I: What about telepsychiatry? A systematic review. Prim Care Companion J Clin Psychiatry 2010; 12 (doi: 10.4088/PCC.09m00831whi)

•Godine N, Barnett JE. The use of telepsychology in clinical practice: Benefits, effectiveness, and issues to consider. Int J Cyber Behav Psychol Learn (2013) 3(4):70–83. 10.4018/ijcbpl.2013100105

•Hyler SE, Gangure DP: Legal and ethical challenges in telepsychiatry. J Psychiatr Pract 2004; 10:272–276

•Jorm AF, Morgan AJ, Malhi GS. The future of e-mental health. Aust New Z J Psychiatry (2013) 47(2):104–6. 10.1177/0004867412474076

•Frueh BC, Deitsch SE, Santos AB, Gold PB, Johnson MR, Meisler N, Magruder KM, Ballenger JC: Procedural and methodological issues in telepsychiatry research and program development. Psychiatr Serv 2000; 51:1522–1527

•Stoll J, et al. Ethical Issues in Online Psychotherapy: A Narrative Review. Front Psychiatry. (2019); 10: 993

•Wells SY, Williams K, Walter KH, Moreno L, Butler E, Glassman LH, et al. The informed consent process for therapeutic communication in clinical videoconferencing. In: Tuerk PW, Shore P, editors. , editors. Clinical videoconferencing in telehealth: Program development and practice. Cham, Switzerland: Springer International Publishing; (2015). p. 133–66

•Wodarski J, Frimpong J. Application of e-therapy programs to the social work practice. J Hum Behav In Soc Environ (2013) 23(1):29–36. 10.1080/10911359.2013.737290