Αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος θεραπευτικής παρέμβασης μέσω συστημικής θεραπείας, με την χρήση εικονικής πραγματικότητας (VR) για τη διαχείριση διατροφικών διαταραχών: Ελεγχόμενη τυχαιοποιημένη δοκιμή

Χλουβεράκη Φιλία-Ελένη,[1] Δολαψάκης Ιωάννης,[1] Σηφάκη-Πιστόλλα Δήμητρα[2]

1. BSc (Hons) Psychology, Μητροπολιτικό Κολλέγιο, Campus Κρήτης

2. Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη, BSc (Hons) Psychology, Συντονίστρια CIRT, Μητροπολιτικό Κολλέγιο, Campus Κρήτης

Εισαγωγή

- Τα τελευταία χρόνια, ο τομέας της **εικονικής πραγματικότητας (VR)** έχει εξελιχθεί βαθμιαία, επιτρέποντας την ανάπτυξη και εφαρμογή καινοτόμων εργαλείων, βασισμένα στο VR, για την **αξιολόγηση και αντιμετώπιση των βασικών συμπτωμάτων των διατροφικών διαταραχών [1,2].**
- Ερευνητικά δεδομένα αναδεικνύουν την υπεροχή των μεθόδων VR, όταν **συνδυάζονται με ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις**, συγκριτικά με μεμονωμένες, παραδοσιακές συνεδρίες [1,2].

Σκοπός

- Η αξιολόγηση της **αποτελεσματικότητας ενός προσαρμοσμένου προγράμματος συστημικής ψυχοθεραπείας** σε συνδυασμό με παρέμβαση εικονικής πραγματικότητας (**Virtual Reality–VR**), για τη αντιμετώπιση δύο διατροφικών διαταραχών (**νευρική ανορεξία-NA και βουλιμία–NB**).

Μεθοδολογία

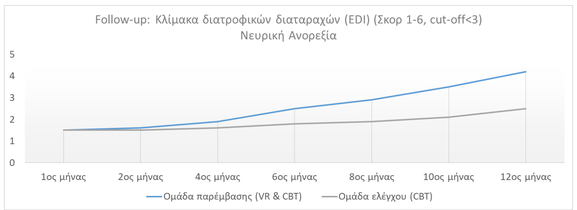
- **Ελεγχόμενη πιλοτική κλινική δοκιμή (controlled clinical trial):** ομάδα πειράματος (Systemic Therapy και VR) και ομάδα ελέγχου (Systemic Therapy) για ανορεξία και βουλιμία, σχηματίζοντας συνολικά 4 ομάδες μελέτης.
- **Τυχαιοποιημένη (πιθανοτική): N=400 (100/ομάδα)** με διαγνωσμένες διαταραχές, τα οποία παρακολουθούνταν από ομάδα ψυχοθεραπευτών και διατροφολόγων σε ιδιωτικό κέντρο στην Κρήτη (ORAMATI-ΖΩ)
- **Παρέμβαση: 12 μήνες,** 3 στάδια με 4 ομαδικές συνεδρίες (group therapy) ανά μήνα και 2 ατομικές. Το follow-up γινόταν κάθε 2 μήνες (1ο-12ο)

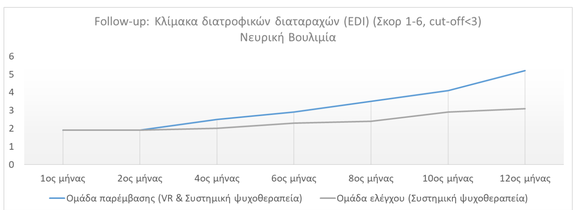


- ✓ **VR:** χρήση τεχνικών διαχείρισης διατροφικών διαταραχών καθώς και αυτοαντίληψης εικόνας σώματος (body image)
- ✓ **Εργαλεία:** *Eating Disorder Inventory (EDI), Eating Attitudes Test – 26 (EAT-26), Rosenberg's Self-Esteem Scale (SES), Body Image – Acceptance and Action Questionnaire (BI-AAQ), Appearance Schemas Inventory-Revised (ASI-R), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), Connor-Davidson Resilience Scale (CDRS)*

Αποτελέσματα

- Το **96%** των ατόμων με **NA στην ομάδα παρέμβασης**, έδειξαν στατιστικά και κλινικά σημαντική **βελτίωση (p<0,05),** μετά τη θεραπεία και παρακολούθηση **1 έτους**.
- Όλες οι βαθμολογίες μετρήσεων εικόνας σώματος και διατροφικών διαταραχών έφτασαν τα επίπεδα αυτών σε υγιή πληθυσμό (φυσιολογικά όρια). **Η στατιστικά σημαντική βελτίωση ξεκίνησε από τον 4ο μήνα παρέμβασης με VR.**
- Αντίστοιχα, το **98%** των ατόμων με **NB** βελτίωσαν τους δείκτες και την κατάσταση υγείας, ενώ η στατιστικά σημαντική αλλαγή άρχισε να εμφανίζεται από τον **4ο μήνα παρέμβασης (p<0,001).**
- Ταυτόχρονα, αυξήθηκε σημαντικά η **ψυχική ανθεκτικότητα** τόσο των ατόμων με **NA (96%, p=0,01)** όσο και αυτών με **NB (99%, p=0,01).**





- Οι θεραπευόμενοι αξιολόγησαν την εμπειρία σε **πολύ ικανοποιητικά επίπεδα** στην **ομάδα παρέμβασης (99.5%).**

Συμπεράσματα

- Σημαντική η **συμβολή της χρήσης VR στο πλαίσιο της συστημικής θεραπείας**, στην αποτελεσματικότερη και ταχύτερη διαχείριση των διατροφικών διαταραχών εν συγκρίσει με τις παρεμβάσεις χωρίς VR.
- **Μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα** από με τις παρεμβάσεις που συνδυάζουν VR και CBT.
- Μπορεί η μέθοδος αυτή να δοκιμαστεί περαιτέρω σε νέες πληθυσμούς αλλά και να **συμβάλλει στη διαμόρφωση κατευθυντήριων οδηγιών προς ψυχοθεραπευτές και επαγγελματίες υγείας.**

Ενδεικτική βιβλιογραφία:

1. Preciados, P. S., Mayoral, C. D., & Sánchez, E. A. (2024). Family systemic therapy in patients with eating disorders. *European Psychiatry*, *67*(S1), S708-S708.
2. Ferrer-Garcia, M., Gutiérrez-Maldonaldo, J., & Riva, G. (2013). Virtual Reality Based Treatments in Eating Disorders and Obesity: A Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *43*, 207-221.

Στοιχεία επικοινωνίας:

Χλουβεράκη Φιλία-Ελένη, fchlouveraki24b@amcstudent.edu.gr

Δολαψάκης Ιωάννης, Idolapsakis22b@amcstudent.edu.gr

Δρ. Σηφάκη-Πιστόλλα Δήμητρα, dsifaki@mitropolitiko.edu.gr