

Nuhara Vargiu

PSICOLOGIA ONLINE

La tecnologia offre numerose opportunità di crescita alla professione dello psicologo. Cosa succede però quando l'innovazione digitale è imposta dall'emergenza COVID-19? Il volume presenta un quadro degli strumenti a disposizione, delle criticità etiche e normative, e delle nuove frontiere della relazione di cura online.

RES

RES

Neuroscienze e psicologia, 1

Nuhara Vargiu

PSICOLOGIA ONLINE

RES

Ronzani Edizioni Scientifiche

© 2021 RES – Ronzani Edizioni Scientifiche
Marchio editoriale di Ronzani Editore S.r.l. | Tutti i diritti riservati
www.ronzanieditore.it | info@ronzanieditore.it
ISBN: 979-12-80382-01-6

Indice

7	Introduzione
13	PARTE PRIMA
	Dalla Sanità digitale alla Psicologia online
17	1. Terminologia e differenziazioni
23	2. Psicologia online
28	eTherapy
33	Self-help App
35	eHealth Screening
39	PARTE SECONDA
	Quadro etico e normativo
43	3. Sicurezza dei Dati
51	4. Consenso informato
57	5. Competenza
61	PARTE TERZA
	L'impatto del lockdown sulla Psicologia online
65	6. Framework tecnologico e istituzionale
71	7. Case Study: "eMental Health in 3 days"
77	8. Psicoterapia durante la pandemia
85	PARTE QUARTA
	COVID-19 e Psicologia online in Trentino. Studio empirico
89	9. La Ricerca Quantitativa
	Metodo
92	Risultati e Analisi
111	10. L'Indagine Qualitativa
127	11. Conclusioni
133	Bibliografia e sitografia

Sigle e abbreviazioni

ADAA	Anxiety and Depression Association of America
AIP	Associazione Italiana di Psicologia
APA	American Psychological Association
API	Application Programming Interface
APSS	Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
cCBT	computerized Cognitive Behavior Therapy
CD	Codice Deontologico degli Psicologi Italiani
Covid	Corona Virus Disease
CNOP	Consiglio Nazionale Ordine Psicologi
CTR	Click Through Rate
EFPA	European Federation of Psychologists' Association
eHealth	electronic Health
GDPR	Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati
GDP	Gross Domestic Product
HIPAA	Health Insurance Portability and Accountability Act
iCBT	internet Cognitive Behavior Therapy
IAPT	Improving Access to Psychological Therapies
ICT	Information and Communication Technologies
IMIs	Internet- and Mobile- based psychological Interventions
mHealth	mobile Health
NCT	Norwegian Centre for Integrated Care and Telemedicine
PDAs	Personal Digital Assistants
SIPSIOL	Società Italiana di Psicologia Online
WHO	World Health Organization

Introduzione

In Italia, l'uso degli strumenti informatici nella psicologia ha avuto uno sviluppo assai più lento rispetto ad altri Paesi come ad esempio gli Stati Uniti, l'Australia o la Norvegia, nei quali l'evoluzione delle nuove tecnologie è andata di pari passo con la ricerca di nuove possibilità di una loro applicazione in campo sanitario. Il lockdown imposto dal COVID-19, tra marzo e giugno 2020, ha messo gli operatori (così come i pazienti) dinanzi alla necessità di individuare nuove e urgenti soluzioni per tutelare la continuità del rapporto terapeuta-paziente, recuperando, per quanto possibile, il gap con gli altri Paesi. Anche gli psichiatri e gli psicologi, dunque, hanno adottato alcune strategie alternative che permettessero di mantenere l'operatività pregressa a supporto della salute mentale dei cittadini.

Questo percorso di adattamento all'emergenza ha evidenziato diversi aspetti critici, tra i quali è possibile individuare principalmente: il *digital divide* italiano e la mancanza di una chiara normativa a tutela degli aspetti etici e di privacy tanto dei pazienti quanto dei professionisti.

Per quanto riguarda il *digital divide*, esso è tra i più alti in Europa: l'Italia si colloca, infatti, al 25° posto fra i 28 Stati membri dell'EU nell'indice di digitalizzazione dell'economia e della società (DESI 2020)¹, elaborato dalla Commissione europea per il 2019; tre persone su dieci non utilizzano ancora Internet abitualmente e solo il 42% degli italiani possiede competenze digitali di base (56% in U.E., 70% in Germania).

1. AA.VV., *Indice di digitalizzazione dell'economia e della società (DESI) Relazione nazionale per il 2020 Italia*, European Commission, 2020.

Il *digital divide* (globale, sociale e democratico) incide enormemente in ambito sanitario, e ancor più se si parla di salute mentale, acuendo il divario tra i pazienti che riescono ad accedere ai servizi psicologici e psichiatrici e coloro che – per limiti tecnologici o culturali – sono isolati, in una forma di isolamento esacerbata dal COVID-19, mai sperimentata prima e alla quale nessuno poteva in alcun modo essere preparato.

Dall'altro lato il *digital divide* si è ripercosso in maniera dirimpante su psicologi e psichiatri costretti dalle circostanze ad affidarsi alla tecnologia a disposizione, delineando un confine ancor più marcato tra coloro che erano già digitalizzati professionalmente in termini di accesso alla rete, competenze tecniche, conoscenza delle normative, e coloro che fino al febbraio 2020 avevano poca dimestichezza, spesso limitata all'utilizzo delle funzioni basilari di un cellulare.

Tuttavia, il carattere d'urgenza delle prime settimane della quarantena COVID-19 ha fatto sì che gli operatori nell'ambito della Salute Mentale adottassero tutti gli strumenti digitali a loro disposizione in modo repentino, mettendo in secondo piano gli aspetti normativi, la tutela della privacy e la sicurezza tanto dei pazienti, quanto degli stessi professionisti.

Il lockdown COVID-19, dunque, si è presentato per la psicologia italiana anche come un'occasione concreta e improcrastinabile di mettersi al passo con gli altri Paesi europei, di abbattere pregiudizi e di incoraggiare, come mai prima d'ora, l'uso di Internet al servizio della Salute Mentale Pubblica, avviando un processo di rapido adattamento all'uso efficace delle piattaforme di comunicazione digitale.

Si è così assistito a una vera e propria ondata di azioni e iniziative istituzionali destinate a favorire l'alfabetizzazio-

ne digitale della psicologia, con l'obiettivo di fornire alle professioniste e ai professionisti le competenze necessarie, oltre che di garantire loro un concreto sostegno durante il lungo periodo di quarantena. Tra le principali iniziative promosse dall'Unione Europea si ricorda innanzitutto l'EU4Health. Negli Stati Uniti è stato estremamente utile il contributo dell'APA, mentre nel contesto più strettamente nazionale si può ricordare l'apporto del CNOP, quelli dell'AIP e della Sipsiol, che completavano le opportune linee di intervento promosse dai singoli Ordini professionali.

Questo studio analizza in primo luogo gli aspetti prettamente evolutivi della psicologia come professione sanitaria nell'ambito della *Digital Health*, e approfondisce le pratiche proprie della Psicologia online, attraverso l'esercizio dell'*eTherapy*, ovvero l'uso delle *App* accessibili via smartphone e tablet per la prevenzione e trattamento dei disordini mentali. Particolare attenzione inoltre è riservata alle piattaforme di Psicologia online, sviluppate per la cura della depressione o dell'ansia, attualmente in uso in ambito internazionale.

Da questa prima analisi si può desumere che la funzione principale della digitalizzazione della psicologia stia nelle sue possibilità di garantire un'equa accessibilità alle cure per la salute mentale.

Tale equità era stata richiesta, già da tempo, soprattutto dagli abitanti delle aree geografiche più isolate dell'Australia, Norvegia o degli Stati Uniti, lì dove si erano già resi necessari i primi tentativi di diffusione della telemedicina. Con la quarantena imposta dal COVID-19 è emersa in maniera indifferibile la necessità di assicurare l'accesso diffuso alle cure sanitarie, nonostante l'isolamento sociale. Nell'ambito della salute mentale tutto ciò è apparso in modo ancora più immediato.

La Psicologia online risponde quindi a una domanda

di equità d'accesso alla cura, senza tuttavia venir meno al livello qualitativo delle cure tradizionali, in termini di sicurezza dei dati, consenso informato e competenza professionale. Lì dove l'eMental Health non era già stata sperimentata o consolidata, il lockdown COVID-19 ha spinto alla repentina adozione degli strumenti digitali, costringendo, tuttavia, gli operatori a ripensare in tempi strettissimi agli aspetti di carattere etico e normativo.

Tuttavia, benché siano stati indubbiamente un'enorme occasione d'innovazione e di sfida per la professione, l'emergenza sanitaria COVID-19 e il lockdown hanno messo in luce anche i punti di debolezza dell'eMental Health. Per far fronte a questi ultimi, sono stati particolarmente preziosi i contributi offerti dall'EFPA e dall'APA in termini di informazione e formazione continua, così come la condivisione delle esperienze dirette di centri di salute pubblici o privati, che hanno dovuto attivare pratiche di telemedicina e telepsicologia fino a poco prima sconosciute. Alcuni professionisti di fama, come ad esempio Nancy McWilliams, forti di una pregressa esperienza maturata nel tempo, hanno generosamente offerto agli operatori molti consigli sulle modalità da adottare per il corretto svolgimento di una efficace psicoterapia durante la pandemia.

Nella seconda parte, si presenta uno studio empirico sugli effetti della quarantena COVID-19 nella Psicologia online in Trentino. Lo studio è stato il motivo iniziale dell'intero lavoro. L'obiettivo dell'indagine è stato di comprendere se e in quale misura l'introduzione della tecnologia nelle professioni a sostegno della salute mentale sia stata di aiuto durante il lungo e improvviso periodo di isolamento sociale, valutando opinioni, competenze, resistenze e propensione all'uso delle tecnologie digitali nella psicologia, prima e durante il lockdown. La ricerca è stata svolta attraverso una prima analisi quantitativa che

ha coinvolto 49 psicologhe e psicologi, iscritte/i all'Ordine degli Psicologi di Trento, e una seconda analisi qualitativa volta a comprendere nel dettaglio gli aspetti più organizzativi e gestionali del modo in cui le strutture pubbliche hanno affrontato la pandemia. L'obiettivo era quello di raccogliere diversi punti di vista intorno alla digitalizzazione della psicologia forzata dall'emergenza COVID-19: quello dei singoli professionisti, psicologhe/i o psicoterapeute/i; quello dell'Area di Salute Mentale dell'APSS; la prospettiva del pre- e post-lockdown; la reazione dei pazienti raccontata attraverso l'esperienza delle/degli psicologhe/i. È emerso un contesto territoriale particolarmente vocato alla sperimentazione e preparato all'immediato adattamento tecnologico imposto dall'emergenza.

A conclusione del lavoro, per la disponibilità e il costante supporto, desidero ringraziare le Dott.sse Roberta Bommassar, Elena Bravi e Anna Franceschini; il Prof. Remo Job e la Dott.ssa Tania Cerni; la Dott.ssa Claudia Egner e il Dott. Giancarlo Giupponi.

Nuhara Vargiu

Trento, 23 Novembre 2020

La Psicologia online risponde a una domanda di equità d'accesso alla cura, senza tuttavia intaccare il livello qualitativo delle cure tradizionali, in termini di sicurezza dei dati, consenso informato e competenza professionale. L'emergenza COVID-19 ha spinto le psicologhe e gli psicologi italiani alla repentina adozione di strumenti digitali, costringendo gli operatori a ripensare in tempi strettissimi alle proprie competenze. Il volume presenta un approfondimento del panorama internazionale, degli strumenti a disposizione, delle criticità etiche e normative, delle best practice acquisite e delle opportunità offerte dalla relazione di cura online, attraverso uno studio empirico sugli effetti della quarantena COVID-19 nella Psicologia online in Trentino.

ISBN: 979-12-80382-01-6



Euro 15