

Etzaleku birtuala

Tratamendu modu bat gehiago da, eta laguntza psikologikoa bilatzeko zailtasunak dituztenek erabiltzen dute gehienbat, pertsona herabeek edo lanaldi luzea dutenek

TERAPIA psikologikoa, funtsean, elkarrizketa da, profesionalaren eta bezeroaren arteko elkarrizketa. Eta hala izaki, Internet ere aintzat hartzeko tresna da, horixe da-eta komunikazio-bitarteko nagusia gaur egun. Mundura irekitako leihotzat ez ezik, *etzalekutzat* ere har daiteke ordenagailua, psikologoaren bulegoen egoten diren horietako baten parekotzat, eta nor bere fobiak gainditzen, penak kanporatzen eta maniei aurre egiten saia daiteke horien bidez. Ameriketako Estatu Batuetan, adibidez, asko hedatu da Internet bidezko psikoterapia. Espainian oraindik ez, baina hor ere hasi da bide egiten. Zenbat jenderen nahasmenduak eragotzi egiten die etxetik irtetea (agorafobia edo muturreko herabetasuna dutenei gertatzen zaie hori), eta horientzat oso lagungarria da psikoterapia birtuala; kontsultara joateko denborarik gabe dabilenarentzat edo anonimotasuna gorde nahi duenarentzat ere erabilgarria gertatzen da. Beste zenbaitentzat tabua izaten da psikoterapiaren gaia, eta ez dute mintzatu nahi izaten profesionalekin beren barneko kontuei buruz; horientzat ere aukera ona da zerbitzu mota hori.

Zenbait jendek ez dauka konfiantza handirik psikoterapiaren emaitzetan, eta sareari esker, laguntza mota horrekin harremanetan jartzeko aukera izaten dute (solasguneen, posta elektronikoen edo bideokonferentzia bidez egiten dute terapia mota hori). Zenbait ospitalek ere erabiltzen dute zerbitzu hori nahasmendu jakin batzuk tratatzeko; Bellvitge-ko Ospitale Unibertsitarioko Elikadura Nahasmenduen Sailak, esaterako (L'Hospitalet de Llobregat-en dago, Bartzelonan), bulimia urduria duten gaixoekin era-

biltzen du. Aukera berri horrekin, ez dago zain egon beharrik itxarotzerrendan txanda noiz iritsiko, eta larritasun handi-handirik ez duten kasuei erantzuteko modua ematen du gaixoaren osotasun fisikoa arriskuan ez dagoenean; hori gertatzen da, esaterako, anorexia urduriarekin.

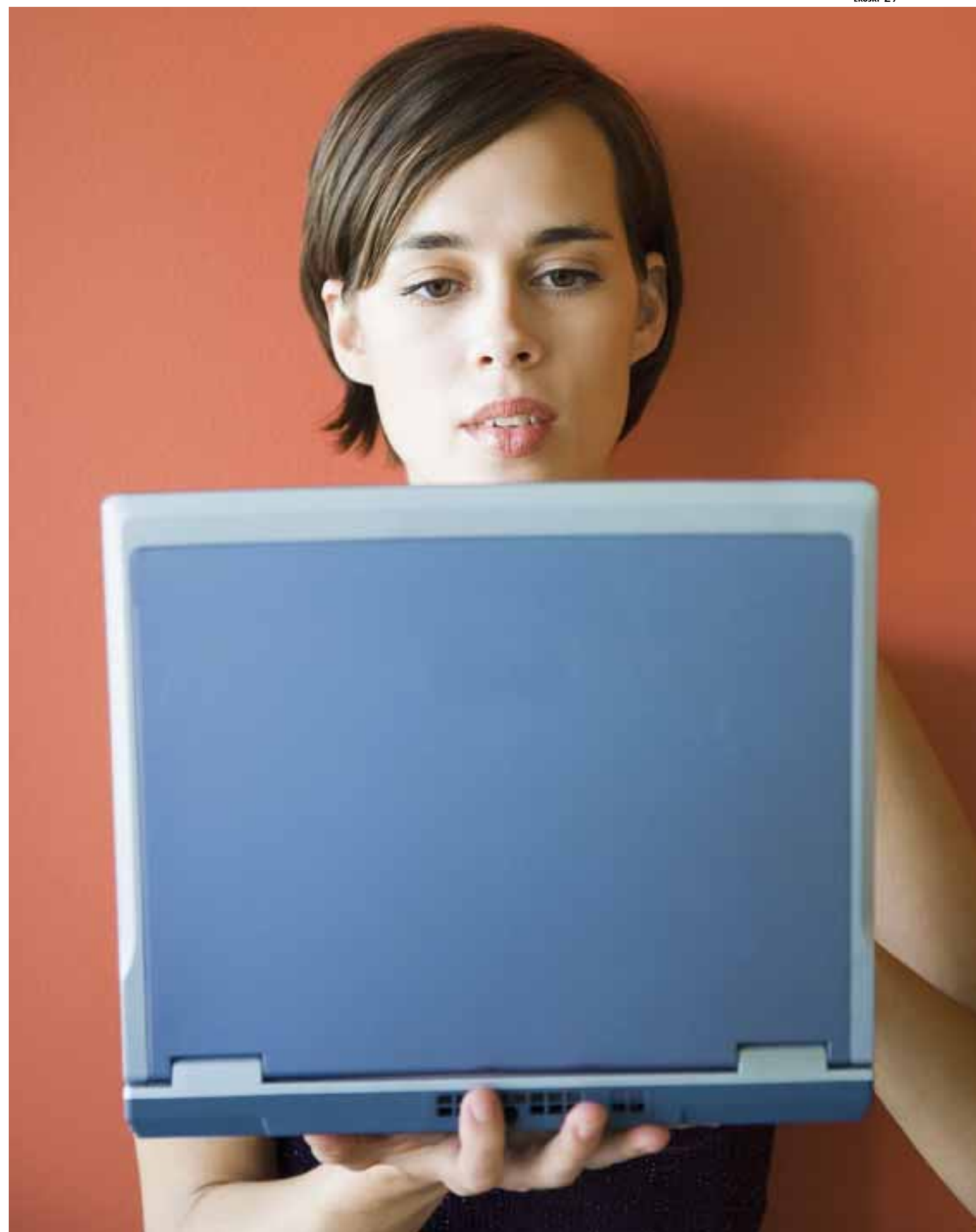
Internetez edo aurrez aurre?

Aurrez aurreko saioetan hasita dagoenari ez zaio komeni horiek utzi eta Internet bidezko terapian hastea, terapeutaren eta beraren artean sortzen den lotura indargabetu dezakeelako, eta lotura hori funtsezkoa da emaitza ona lortzeko. Aldaketa hori behar-beharrean baino ez litzateke egin behar, bezeroak bizilekua aldatu eta kontsultara joaterik ez balu soilik.

Lehen saioak Internet bidez hastea, berriz, egoki izan liteke psikoterapiara hurbildu eta aurrez aurreko saioekin jarraitzeko gero. Aldaketa hori egitea, gainera, seinale ontzat ere har liteke: gaixoak prozesuan are gehiago parte hartu nahi duela pentsa liteke, eta, aldi berean, profesionalarekin beste harreman bat hasiko luke, tratamenduaren mesedetan.

Internet bidezko psikoterapiak mugak ere baditu, jakina. Komunikazioaren % 70-80 ez da izaten ahozkoa. Sareko psikoterapia erabiltzekotan, beraz, beste aukerarik ez dagoelako erabili behar litzateke, saioetara joaterik ez dagoelako. Aldiz, gaixoak buru gaixotasun larria edo sufrimendu handia duenean, aurrez aurreko saioak behar izaten dira.

Saioen iraupena eta maiztasuna, berriz, ez du zertan izan aurrez aurreko saioen bestelakoa. Harreman terapeutikoa, hala ere, ahulagoa izaten >



da Internet bidez, eta gerta liteke behar baino lehen etetea psikoterapia. Hori dela eta, zenbaitek zalantzan jartzen du Internet bidezkoari psikoterapia dei dakioken ere, nahiz eta erabilgarria gerta daitekeen profesionaltasunez eta zintzo egiten bada, eta inplikazio handia lortzen bada profesionalaren eta bezeroaren artean.

Segurtasun-bermeak

Terapia mota hau posta elektronikoen edo solasgunearen bidez egiten da, eta era horretan lan egiten duten profesional batzuen iritziz, telefonoa ere aintzat hartu behar litzateke. Baina nola jakin dezake be-

terapiari erabili izan diren berberak dira. Komunikazio bidea soilik aldatzen da. Web orriak zer diseinu duen ere begiratu liteke, zeren osasun eta medikuntza arloko webgune guztiek printzipio etiko batzuei jarraitu behar baitiete, HON erakundeak (*Health on the Net*) eta *Jokabide Kodeak* (HON-code) ezarritakoei, hain zuzen.

Printzipio horietako lehenak hauxe esaten du: *“Webgune honetan osasunari buruz edo medikuntzari buruz iradokitzen den edozein aholku medikuek edo osasun arloko profesional espezializatuak soilik emango dituzte, non eta garbi adierazten ez den*

pribatutasunaren inguruko lege-bete-beharrak, bai webgune nagusia eta bai haren erreplikak dauden herrialdeetan ezartzen dituztenak”.

Beste segurtasun-neurri bat izaten da ziurtatzea ordainketa modua segurua dela. Internet bidezko saioak zertxobait merkeagoak izan daitezke, baina zenbait profesionalak ez dituzte aldatzen tarifak, ez dutelako nahi zerbitzua bigarren mailakotzat har dezaten eta ez dutelako nahi bezeroak konpromiso gutxiagoz joka dezan; horien esanetan, aurrez aurreko saioetan adina denbora erabiltzen dute sareko saioetan. //



zeroak zerbitzuaren segurtasuna eta konfidentzaltasuna ez dituela inork urratuko? Zer berme dauka halako zerbitzu bat kontratatzen duenak? Beste hainbat gauzaren artean, erabiltzaileek egiaztatu egin behar dute sarean ari diren profesionalen datuak hor ageri direla, kolegiatu zenbakia eta abar (datu horiek psikologoek elkargoan baieztatutako dizkiote).

Psikologoek erabiltzen duten Deontologia Kodeari begiratu bat ematea ere egokia izaten da (elkargoen web orrietan aurki liteke). Psikologo guztiek arau etiko berberak erabiltzen dituzte, baita Internet bidez ari direnek ere, eta arau horiek, funtsean, ohiko

ematen den iradokizunen bat ez dela osasun arloko profesional batek edo medikuntza-erakunde batek emana”. Bigarrenak, berriz, zera dio: *“Gune honetan ematen den informazioaren helburua da gaixoak edo bisitariak eta haren medikuak daukaten harremana osatzea, ez ordezkatzeta”*.

Eta hirugarrena bezeroaren datuei buruz mintzo da: *“Webgune honek errespetatzen ditu gaixoen eta bisitarien ematen dituzten datuen konfidentzaltasuna, haien nortasunari buruzkoak barne. Webgune honen jabeek konpromisoa hartzen dute errespetatu eta hedatuko dituztela mediku- edo osasun-informazioaren*

Internet bidez terapia egin nahi duenari komentatu zaio profesionalaren kolegiatu zenbakia egiaztatzea