



Швейцарские ученые выяснили, что от депрессии не хуже лекарств помогает избавиться интернет. Через интернет врачи могут практиковать дистанционно на пациентах психодинамическую терапию.

В эксперименте ученые приняли участие две группы пациентов. Однако из них проходила курс психодинамической терапии по связи в интернете, вторая – традиционным способом. Через 10 недель лечения выяснилось, что положительный эффект лечения в первой группе куда более выражен, чем во второй. Симптомы депрессии существенно снизились и пациенты чувствовали себя хорошо без дополнительной помощи на протяжении минимум 10 месяцев.

«По сравнению с антидепрессантами и другими методами лечения депрессии именно психодинамическая интернет-терапия показала лучшие результаты», - рассказал доктор Роберт Юханссон из Линчёпингского университета.

Причем такой вид лечения относится к самостоятельному. Пациенты просто получают материалы по интернету, а с терапевтом общаются раз в неделю в течение 10 минут по электронной почте.

Большим плюсом такой методики является возможность помочь большему количеству больных, ведь дистанционная работа занимает меньше времени у врача и тот способен вести больше пациентов к выздоровлению.