

SALUT INVESTIGACIÓ

# Teràpia en línia contra l'ansietat

Un estudi d'Orum Center i la UdL demostra que aquest tipus de tractament és igual d'eficaç que les visites presencials || Facilita aliances entre professional i pacient i millora l'accessibilitat

L. GARCÍA

LLEIDA | Una investigació del grup de Neuropsicologia, Gens i Ambient de la Facultat d'Educació, Psicologia i Treball Social de la UdL conclou que no hi ha diferències significatives entre la teràpia presencial i la teràpia en línia per abordar trastorns d'ansietat i que aquesta última és igual d'eficaç, i fins i tot aporta nombrosos beneficis al pacient. L'estudi, que ha durat 10 mesos, ha estat promogut pel centre de psicologia lleidatà Orum Center, que desenvolupa l'e-teràpia i les noves tecnologies des de fa temps.

Una eina cada vegada més utilitzada a causa de la pandèmia. El professor de Psicologia de la UdL, Jorge Moya, explica a SEGRE que l'estudi s'ha dut a

## FORMACIÓ

L'estudi conclou que els professionals necessiten formar-se específicament per poder fer e-teràpia

terme després de revisar més de 2.000 articles publicats per la comunitat científica internacional sobre l'e-teràpia i els trastorns d'ansietat i que s'ha pogut arribar a la conclusió que aquest tipus de tractament és igual d'efectiu que el tradicional "cara a cara" a la consulta del terapeuta.

Segons Moya, la teràpia en línia pot ser una bona alternativa en el context actual de Covid-19



El psicòleg Víctor Tello, d'Orum Center, durant una sessió de teràpia en línia.

per arribar a certs col·lectius, com els joves, més propensos a l'ús de les noves tecnologies. Així mateix, conclou que la teràpia en línia facilita que s'estableixi una relació de confiança de forma més ràpida i intensa entre pacient i terapeuta, la intervenció en viu del professional en una possible crisi i evitar desplaçaments.

Sobre això, Xavier Amat, e-terapeuta i coordinador

d'Orum Center, assenyalava que "la investigació avala l'eficàcia del mètode en línia, que amb la Covid-19 se'ns ha plantejat com a imprescindible".

Segons Amat, "a més de la situació actual generada per la Covid, les considerables distàncies geogràfiques del territori lleidatà fan que les noves tecnologies i concretament l'e-teràpia siguin eines de vital importància per aconseguir que tothom

tingui més accessibilitat a la psicoteràpia". La investigació conclou que es necessita disposar d'una plataforma encriptada pròpia per a la protecció de dades, així com la formació dels professionals i una regulació d'aquesta modalitat. En l'estudi també hi han participat els professors de la UdL Jaume March i Verónica Estrada, així com la psicòloga d'Orum Center Anna Blanch.

## EN PRIMERA PERSONA



Jorge Moya  
PROFESSOR DE LA UDL

«Permet la teràpia en l'entorn del pacient»

El professor de Psicologia de la UdL Jorge Moya assenyalava que la investigació que ha dut a terme el seu grup conclou que la teràpia en línia permet al professional aportar eines i tècniques terapèutiques en l'entorn "segur" del pacient, sigui casa seua o allà on ho necessita, com pot ser el seu lloc de treball. Així mateix, segons Jorge Moya, pot ser una bona alternativa davant de l'augment de la demanda d'atencions a causa de la pandèmia, fins i tot en la sanitat pública, malgrat que admet que encara hi ha pocs professionals que la practiquen i anima a continuar investigant en aquest sentit.