Descripció d'un programa de realitat virtual aplicat a pacients adults amb trastorn d'agorafòbia

N. Sanz[1], S. Rosado[2], J. Chamorro-López[3], J. López-Serrano[3], L.M. Martín[4], A. Bulbena[5]

[1] Psicòloga Clínica de la Unitat de Trastorns d'Ansietat (UDA) de l'Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions (INAD) Parc Salut Mar, Barcelona. [2] Infermera Especialista en Salut Mental de la Unitat de Trastorns d'Ansietat (UDA) de l'Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions (INAD) Parc Salut Mar, Barcelona. [3] Psicòleg Intern Resident de l'Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions (INAD) Parc Salut Mar, Barcelona.

E-mail: NSanz@parcdesalutmar.cat

Introducció

Els trastorns d'ansietat són els trastorns mentals més prevalents en la pràctica clínica (Labrador, 2008). Per sort, gaudeixen en la literatura científica de tractaments d'alta eficàcia, avalats i contrastats, principalment l'exposició (Pérez-Álvarez, 2010). En els darrers anys, la psicoteràpia cognitivo-conductual clàssica ha anat incorporant noves aplicacions tecnològiques, com la realitat virtual, aconseguint fusionar precisament l'exposició mitjançant la realitat virtual.

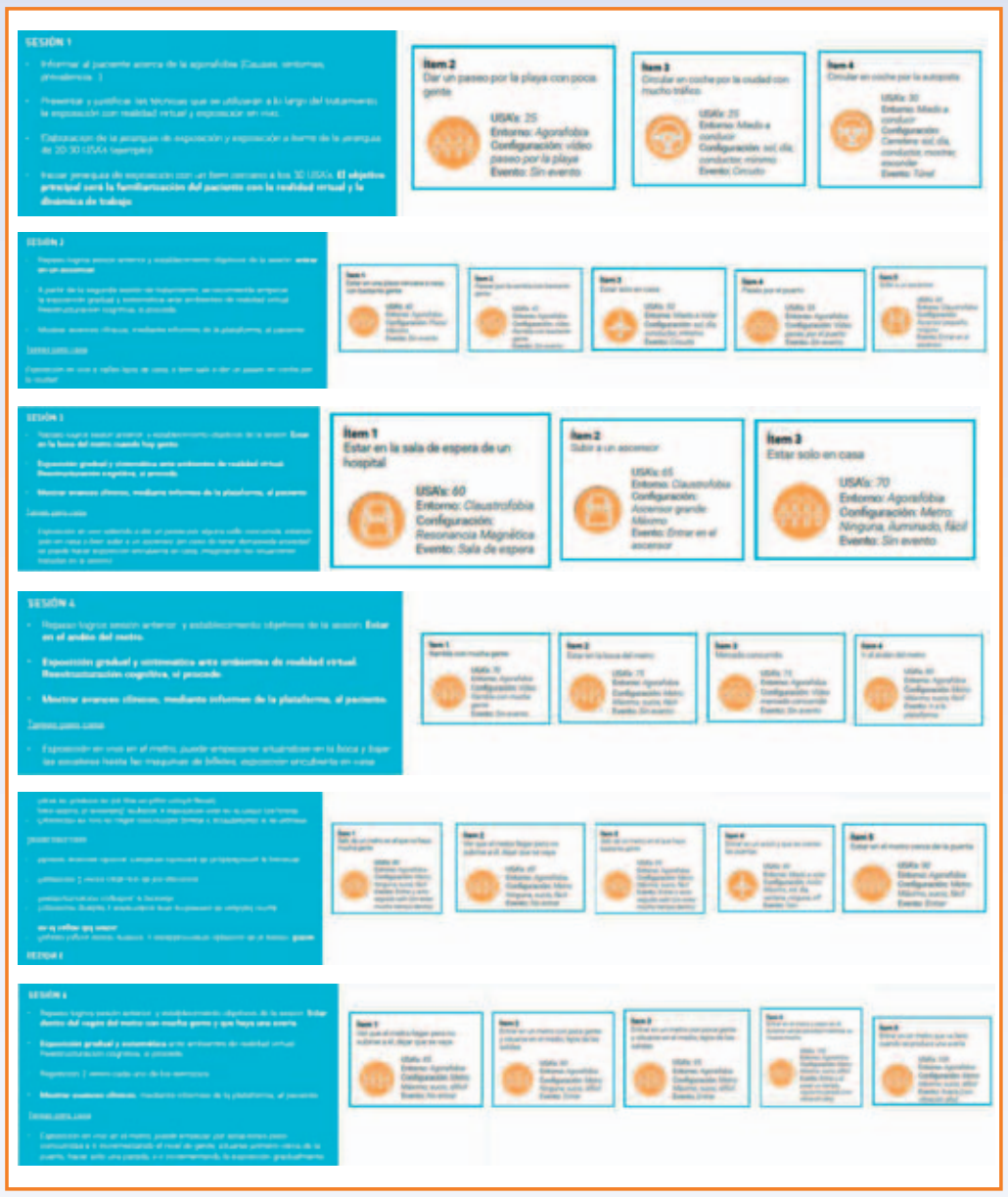
Objectius

Adaptar un protocol d'intervenció psicològica mitjançant la realitat virtual per a pacients amb agorafòbia.

Mètodo

Seguidament es presentarà un programa de realitat virtual basat en el Protocol de Psious (Manual Agorafobia Psious, 2017). Aquest protocol està integrat per un nombre variable de sessions que recorren un total de divuit mòduls.

La fita d'aquest tractament manualitzat i d'última generació és disminuir les conductes d'evitació, el malestar en l'afrontament i assolir la capacitat de l'exposició a la situació temuda. Els participants seran pacients adults atesos vinculats a la Unitat de Trastorns d'Ansietat del Parc de Salut Mar de Barcelona.



Resultats

Els resultats dels que es disposa allà on s'ha aplicat, por a volar per exemple, indiquen que s'obtenen resultats similars a l'exposició en viu i superiors a l'exposició en imaginació, i no només en quant a milloria simptomatològica sinó també en la capacitat funcional del pacient (Opris et al., 2012). A la nostra unitat, s'ha aplicat amb èxit la realitat virtual en la fòbia a volar des de principis del 2017 en un total de 14 pacients, els quals al final del programa han pogut tornar a agafar l'avió principalment per motius laborals, així com també per motius d'oci. Altres fòbies per les quals comptem amb programes de realitat virtual són per al tractament de la fòbia a conduir (aplicat a 15 pacients), acrofòbia o fòbia a les alçades (3 pacients), claustrofòbia o fòbia a espais tancats (3 pacients) i als animals, concretament insectes (1 pacient). Al ser aquesta una aplicació pionera d'aquesta tecnologia en l'agorafòbia actualment no contem encara amb resultats, que esperem tenir després de la aplicació d'aquest protocol. A diferència d'altres programes, aquest consta de diverses sessions d'exposició. Això és així ja que s'entén l'agorafòbia com un trastorn en el que es tem intensament dos o més de les següents situacions: transport públic, espais oberts, espais tancats, fer cua, estar enmig d'una multitud i/o estar fora de casa sol (DSM V, 2013). Per tant, aquest protocol ha de comptar amb diverses d'aquestes situacions patognomòniques del trastorn. A partir d'aquí, dependrà del judici clínic, adaptar i individualitzar el protocol d'acord als criteris específics que siguin prou representatius de cada pacient. D'altra banda, l'objectiu final és l'afrontament en viu de la o les situacions temudes. Per tant, s'utilitzarà aquest programa per facilitar el camí cap al retorn de la funcionalitat premòrbida de l'usuari.

Conclusió

La realitat virtual pot ser una eina de gran ajuda en la pràctica clínica per a l'exposició progressiva en el tractament de l'agorafòbia. Permet la recreació fidel de diferents espais amb l'avantatge de poder controlar gran part de les mesures i el context d'exposició. D'altra banda, a la llarga també podria ser una opció econòmicament més rendible i eficient.

Bibliografia

American Psychiatric Association. (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5ª ed.)*. Ciudad de México: Panamericana.
Labrador, F.J. (Coord.). (2008). *Técnicas de Modificación de conducta*. Madrid: Pirámide Ediciones.
Manual PSIOUS Agorafobia. *https://www.psious.com.*
Opri? D, Pintea S, García-Palacios A, Botella C, Szamosközi ?, David D. Virtual reality exposure therapy in anxiety disorders: a quantitative meta-analysis. Depress Anxiety. 2012 Feb;29(2):85-93.
Pérez-Álvarez, M., Fernández, J. R., Fernández, C. y Amigo, I. (2010). *Guía de tratamientos psicológicos eficaces I: Adultos.* Madrid: Pirámide.

INAD Institut de Neuropsiquiatria i Addicions

Parc de Salut MAR Barcelona