**3/F**

**Online trénink přesměrování pozornosti jako léčba sociální úzkosti?**

**Sociálně úzkostná porucha (SAD[[1]](#footnote-1)) je jednou z nejčastějších neuróz. Lidem trpícím SAD bývá většinou nabízena jako první volba kognitivně-behaviorální terapie. Ovšem díky různým omezením, ať už ze strany terapeutů, či klientů, není možné všem lidem zajistit efektivní léčbu. Tato skutečnost přivedla vědce k myšlence vytvořit a testovat online verze terapeutických intervencí. Ty si kladou za cíl širokou dostupnost, menší časovou náročnost, snížené náklady a efektivnost srovnatelnou s terapií tváří v tvář.**

**CO PROŽÍVÁ ČLOVĚK SE SAD?**

Každému z nás se jistě někdy přihodilo, že se ve společnosti druhých lidí cítil nepříjemně. Může se to běžně stávat v neznámém prostředí, při veřejné prezentaci či v různě chaotických situacích. Co když ale někdo vstupuje do běžné sociální situace s obrovským strachem, že bude ostatními negativně posuzován a nakonec jistě odmítnut? Takový člověk zaměřuje veškerou svoji pozornost k potencionálním společenským hrozbám, na něž si postupně „pěstuje“ vysokou citlivost.

**TERAPIE PŘES INTERNET?**

Němečtí vědci se ve spolupráci se švýcarskými kolegy rozhodli otestovat efektivnost tréninku přesměrování pozornosti v online podobě. Tento trénink by měl přispět ke snížení abnormní citlivosti vůči společensky negativním podnětům.

Trénink probíhal na počítači, 10 minut dvakrát týdně, po dobu jednoho měsíce. Na obrazovce se v jednu chvíli zobrazil fixační křížek a hned poté dva stimuly naráz, jeden byl neutrální, jeden představoval sociální hrozbu. Jako stimuly se používaly slova nebo fotky s výrazy obličeje. Pak se na místě jednoho z podnětů objevilo písmeno (které mělo funkci sondy). Proband měl ihned, co písmeno zaregistroval, zmáčknout příslušnou klávesu na počítači. Pokyn zněl reagovat co nejrychleji a nejsprávněji. Písmeno se objevovalo střídavě na místě neutrálního, či negativního stimulu. Ze začátku měli probandi rychlejší reakci na sondu v místě, kde se předtím nacházel negativní stimul. Postupně se reakční časy přibližovaly. Účastníci také dostávali průběžnou zpětnou vazbu.



*Obrázek 1: Příklad jednoho z úkolů*

Vlivem tréninku došlo k eliminaci negativních symptomů u sociálně úzkostných osob. Tento efekt však nebyl ve srovnání s kontrolní skupinou statisticky významný. Největší úbytek projevů SAD napříč oběma skupinami byl u těch jedinců, kteří věřili, že jsou v tréninkové skupině.

Závěrem bychom mohli s nadsázkou říci, že naše víra nás uzdraví. V tomto případě by to ale mohlo být ještě jinak. Můžeme se ptát, proč rozdíl mezi skupinami nevyšel významně, když obdobné studie (Amir a kol., 2009, Schmidt a kol., 2009, Clark, Wells, 1995, Rapee, Heimberg, 1997, Roberts a kol., 2010) potvrdily statisticky významný vliv této intervence. Experiment byl prováděn v pohodlí domova. Účastníci nebyli ve svém běžném úzkostném nastavení. Otázkou je, zda lze za těchto podmínek prokázat větší terapeutický posun.

**Zdroj:**

Boettcher, J., Berger, T., Renneberg, B. (2012). Internet-based attention training for social anxiety: A randomized controlled trial. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 522-536.

**Zdroj obrázku:**

1. https://www.researchgate.net/profile/Thomas\_Berger17/publication/227043740\_Internet-Based\_Attention\_Training\_for\_Social\_Anxiety\_A\_Randomized\_Controlled\_Trial/links/569937b808ae748dfaff4944.pdf

1. Vychází z anglického názvu - „social anxiety disorder“, odtud zkratka „SAD“ [↑](#footnote-ref-1)