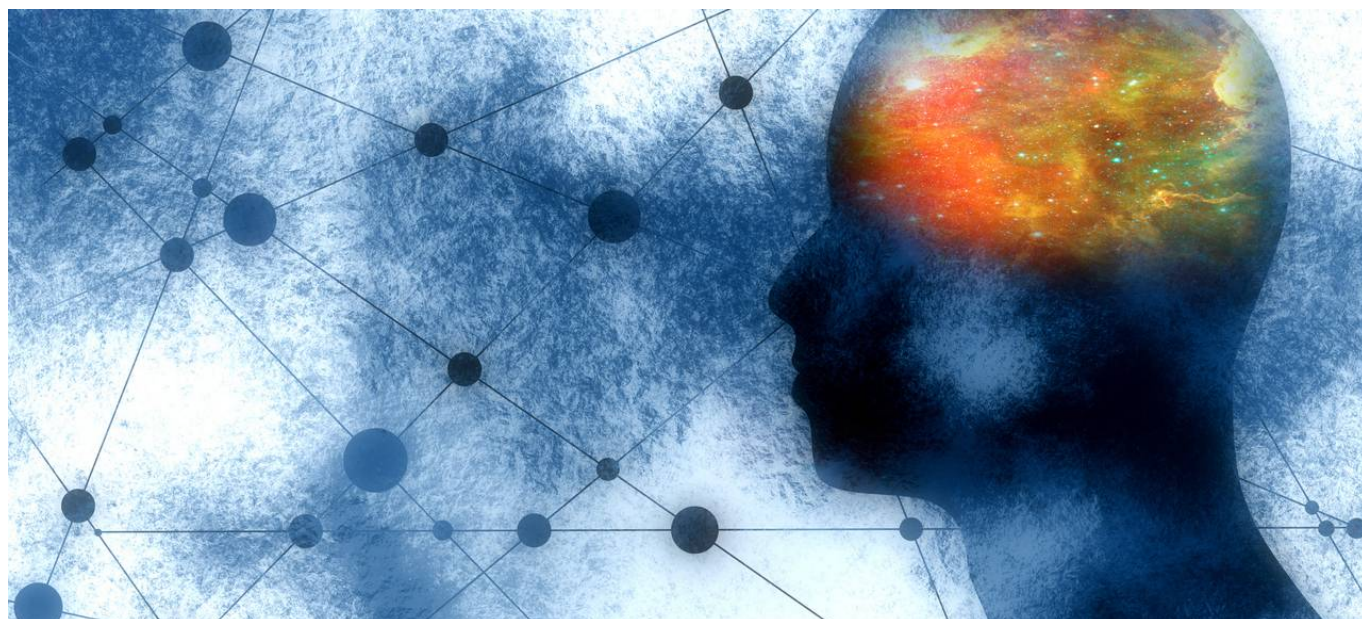




**Tomasz Kobosz**, 2018-11-21 13:26

## Psychoterapia coraz skuteczniejsza



Fot. Getty Images/iStockphoto

**Ponad połowa brytyjskich pacjentów, którzy w ostatnim roku odbyli psychoterapię, powróciła do zdrowia. Po raz pierwszy wskaźnik skuteczności psychoterapii przekroczył w Wielkiej Brytanii 50 procent.**

NHS Digital poinformował, że 50,8 proc. kursów psychoterapii zaburzeń lękowych i depresyjnych prowadzonych w okresie 2017/18 zakończyło się sukcesem (powrotem pacjenta do zdrowia). Rok wcześniej było to 49,3 proc., a dwa lata wcześniej – 46,3 procent.

Ponadto, częściową ale istotną poprawę osiągnęło w okresie 2017/18 66,4 proc. pacjentów. NHS Digital poinformował również, że spośród 1,44 mln osób skierowanych na psychoterapię, 89,1 proc. rozpoczęło leczenie w ciągu sześciu tygodni.

- Wyniki te ilustrują wartość powszechnie dostępnych terapii psychologicznych dla osób cierpiących na zaburzenia lękowe i depresyjne. Niestety, dla niektórych chorych czas oczekiwania na dostęp do tej metody pozostaje zbyt długi – mówi Richard Colwill, rzecznik organizacji SANE, działającej na polu zdrowia psychicznego. – Nadal pozostaje wiele do zrobienia, jeśli mamy dojść do równego traktowania zdrowia psychicznego i fizycznego. Wciąż zbyt często zdarza się, że ludzie dotknięci zaburzeniami psychicznymi cierpią w milczeniu i czują się pozbawieni pomocy, której tak bardzo potrzebują – dodaje Colwill.

Od 2007 roku Brytyjcy pacjenci z zaburzeniami psychicznymi mogą korzystać z dostępu do psychoterapii za pośrednictwem programu IAPT (*Improving Access to Psychological Therapies*) nie tylko w przypadku depresji i zaburzeń lękowych, ale także problemów takich jak agorafobia, zespół stresu pourazowego,

zaburzenia obsesyjno-kompulsywne i fobie społeczne. Formy pomocy oferowanej poprzez IAPT są urozmaicone - to nie tylko psychoterapia, ale także doradztwo, terapia poznawczo-behawioralna (CBT) oraz wsparcie w grupach rówieśniczych.

*Źródło: NHS Digital*