

L'efficacia di un sostegno erogato da una persona "reale" all'interno di programmi digitali di promozione della salute mentale rivolti alla popolazione

Data di inserimento	13/10/2021
Anno	2021
Domanda di ricerca	Quale è l'influenza del supporto "umano" (fornito, cioè, da una persona "reale") all'interno dei programmi digitali di promozione della salute mentale rivolti alla popolazione generale?
Quello che conta	<p>Gli interventi di promozione della salute mentale in formato digitale (DMHPs - digital mental health promotion intervention) migliorano il benessere mentale ed emotivo di vari gruppi di popolazione attraverso una serie di approcci che aumentano la resilienza, mitigano lo stress e i sintomi ansioso-depressivi.</p> <p>Alcune metanalisi riguardanti gli interventi digitali di promozione della salute mentale (setting: ambienti di lavoro e comunità) hanno evidenziato l'efficacia del supporto fornito da una persona "reale", che migliora - pur se in piccola parte - l'adesione/partecipazione e l'esito/risultato finale;</p> <p>Altri studi randomizzati hanno trovato efficace in ugual misura il supporto fornito in modalità "automatizzata" (alert via sms, notifiche via email, ecc) all'interno del programma digitale.</p> <p>In entrambe le situazioni, comunque, i partecipanti agli interventi/programmi hanno mostrato una preferenza per un supporto erogato da una persona "reale".</p>
Caveat	Numero limitato di studi, di cui alcuni con risultati differenti (in particolare per gli studi clinici riguardanti interventi rivolti a un gruppo di popolazione specifico: utenti psichiatrici)
Contesto	<p>La pandemia da coronavirus-2019 ha favorito lo sviluppo di interventi di promozione della salute mentale in formato digitale (DMHPs), che come finalità ultima puntano al miglioramento dell'<i>health literacy</i> (competenze per adeguate scelte di salute) nella popolazione generale e incoraggiano l'adozione di strategie concrete evidence-informed. Analogamente agli interventi "in presenza", i problemi principali riguardano la scarsa adesione/partecipazione e una elevata resistenza/oppositività da parte dei destinatari, che si è tentato di superare inserendo all'interno dell'intervento digitale una figura - reale o virtuale - con ruolo di supporto.</p> <p>La mini-review sintetizza i pochi studi che hanno analizzato l'influenza dei diversi tipi di supporto forniti da una figura "reale" (non virtuale), in varie condizioni e in varie coorti di popolazione.</p>
Implicazioni per la pratica	<p>Gli interventi di promozione della salute mentale in formato digitale (DMHPs) più appropriati utilizzano vari tipi di strategie, derivanti da:</p> <ul style="list-style-type: none">- scienze psicologiche, ad esempio psicologia cognitiva, psicologia positiva (focus su gratitudine e gentilezza, valorizzazione delle esperienze positive, ecc)- medicina/stili di vita (attività fisica, alimentazione, spazi verdi, ecc)- ambiti trasversali (meditazione, ecc) <p>I DMHPs comportano una serie di vantaggi (maggiori accessibilità, esportabilità e adattabilità/modulabilità), a fianco di svantaggi quali: elevata resistenza/oppositività e scarsa adesione al programma, che spesso sfociano nell'abbandono (<i>dropout</i>) del programma e ne compromettono il risultato finale.</p> <p>Viene consigliato l'inserimento all'interno di tali programmi di una figura "reale" (non virtuale) con funzione di supporto o orientamento (<i>guidance</i>) al fine di ridurre la resistenza e aumentare l'adesione/partecipazione. Altra indicazione per la progettazione dei DMHPs riguarda l'assegnazione di un certo grado di autonomia per i partecipanti nell'"utilizzo" del sostegno "umano" (frequenza e intensità).</p>

Giudizio di qualità revisione	Bassa (valutata con checklist AMSTAR)
Riferimento bibliografico revisione	Renfrew ME, Morton DP, Morton JK, Przybylko G. The Influence of Human Support on the Effectiveness of Digital Mental Health Promotion Interventions for the General Population . Front Psychol. 2021 Aug 19;12:716106. doi: 10.3389/fpsyg.2021.716106. PMID: 34489818; PMCID: PMC8416605
Parole chiave	- terapie psicologiche - salute mentale - internet - promozione della salute -
Aree di intervento	- salute mentale -
Setting	- ambiente virtuale -
Outcome	Promozione della salute mentale attraverso interventi digitali rivolti alla popolazione generale
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Rita Longo, DoRS Centro di Documentazione per la Promozione della Salute, Piemonte, Italia