

## Comprendere le strategie per favorire il coinvolgimento dei partecipanti nell'ambito degli interventi digitali di promozione della salute mentale

Data di inserimento	08/03/2022
Anno	2021
Domanda di ricerca	Quali strategie di coinvolgimento dei partecipanti agli interventi digitali di prevenzione/promozione della salute mentale sono efficaci?
Quello che conta	<p>La <i>scoping review</i> ha analizzato 16 studi che rispondevano ai criteri di inclusione (6 RCT, 5 studi/analisi di processo, 3 studi osservazionali, 2 studi qualitativi), riguardanti adulti &gt; 18 anni, fruitori di interventi digitali di prevenzione/promozione della salute mentale. Gli interventi digitali di promozione della salute si svolgevano sia in modalità <i>web-based</i> sia attraverso l'utilizzo di app/smartphone; applicavano tecniche legate alla terapia cognitivo-comportamentale o alla psicologia positiva; erano rivolti a persone con sintomi clinici o alla popolazione "sana".</p> <p><b>Gli autori si collegano ad altre review sistematiche che hanno indagato l'efficacia di questi interventi, individuando il coinvolgimento dei partecipanti come fattore specifico di efficacia.</b></p> <p><b>Per "coinvolgimento" all'interno di un intervento digitale si intende:</b> "l'entità dell'utilizzo (cioè: quantità, frequenza, durata, intensità) e un'esperienza soggettiva caratterizzata da attenzione, interesse, emozione".</p> <p>Le strategie di coinvolgimento analizzate includevano: feedback personalizzati concernenti i contenuti dell'intervento o lo status mentale del partecipante, indicazioni/istruzioni sul contenuto e sui progressi raggiunti forniti da un coach virtuale, forum sociali e interazione coi pari, *<i>gamification</i> dei contenuti, promemoria, flessibilità/facilità di utilizzo. Queste strategie di coinvolgimento venivano dichiarate efficaci in base ai feedback qualitativi dei partecipanti e alle risposte a questionari, o ai dati di usabilità, o entrambi.</p> <p><b>La maggior parte degli studi ha inoltre identificato alcuni elementi favorevoli al coinvolgimento:</b> il sostegno personalizzato fornito da un coach virtuale, il supporto tra pari realizzato attraverso piattaforme sociali, il feedback personalizzato, la partecipazione a sessioni di videoconferenza. Coinvolgere i partecipanti è comunque difficile per le caratteristiche specifiche di questo tipo di interventi (self-help e assenza di guida).</p> <p>*<i>Gamification: Utilizzo di meccanismi tipici del gioco e, in particolare, del videogioco (punti, livelli, premi, beni virtuali, classifiche), per rendere gli utenti o i potenziali clienti partecipi delle attività di un sito e interessarli ai servizi offerti (vocabolario Treccani)</i></p>
Caveat	Gli studi inclusi erano eterogenei, riguardavano campioni numericamente piccoli, e non consideravano specificamente il coinvolgimento come <i>outcome</i> principale. Inoltre: la maggior parte degli interventi digitali di promozione della salute mentale erano rivolti a un target non-clinico e con elevato livello socio-economico, perciò i risultati e le raccomandazioni non possono essere estesi ad altri setting/target; sono stati inclusi solo studi pubblicati ed è stata esclusa la "letteratura grigia", col rischio di perdere dati rilevanti.
Contesto	I disturbi mentali - in particolare disturbi di tipo ansioso e depressivo - sono tra le cause principali di anni di vita persi/vissuti con disabilità (calcolati attraverso i DALYs - <i>disability-adjusted life years</i> : la somma degli anni di vita persi per mortalità prematura e degli anni di vita vissuti in condizioni di salute non ottimale o di disabilità), e nel tempo sono aumentati a livello mondiale. Gli interventi informatici/digitali possono essere una soluzione per rispondere alla necessità di fare prevenzione e promozione della salute mentale per la popolazione, specialmente nei casi di problemi di accessibilità o blocchi/limiti relativi a un contatto diretto (chiedere aiuto attraverso un pc/smartphone aggira il rischio di stigma). <b>Il coinvolgimento dei partecipanti si è rivelato un elemento cruciale per l'efficacia di questi interventi.</b> Ad oggi non è ancora chiaro quali strategie facilitino il coinvolgimento all'interno di questi interventi/programmi, è necessaria perciò ulteriore ricerca.

In evidenza	Viene citato il <i>programma myCompass</i> (moduli di supporto psicoterapeutico interattivo), oggetto di uno studio di Clarke et al (2016), in cui sono state descritte accuratamente e valutate le strategie di “personalizzazione” dell’intervento (ad esempio: promemoria per l’auto-monitoraggio di stati d’animo/comportamenti e feedback in tempo reale attraverso SMS telefonici o email).
Implicazioni per la pratica	Dagli studi analizzati sono emerse delle strategie di coinvolgimento <b>RACCOMANDATE</b> nell’ambito degli interventi digitali di prevenzione e promozione della salute mentale, quali: - “personalizzare” i feedback sul contenuto dell’intervento e sul livello di stress manifestato dai partecipanti (cfr. studio di su <i>myCompass program</i> , citato nel paragrafo “In evidenza”) - fornire assistenza “strutturata” riguardo al contenuto e ai progressi raggiunti dopo ogni sessione/esercizio, alle modalità di adesione/partecipazione, alla gestione, tramite un coach virtuale - adattare il tipo e il livello di assistenza in base alle esigenze/preferenze del partecipante - garantire flessibilità e facilità di utilizzo (ad esempio contenuti fruibili anche off-line, immagini piacevoli, contenuti chiari, ecc) - prevedere la possibilità di interagire coi pari e commentare le sessioni/esercizi quotidiani attraverso i social forum - inviare promemoria individualizzati (SMS, email, “notifiche push”, ecc)
Giudizio di qualità revisione	Questa scoping review aderisce alle linee guida PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)
Riferimento bibliografico revisione	Saleem M, Kuhne L, De Santis KK, Christianson L, Brand T, Busse H. Understanding <a href="#">Engagement Strategies in Digital Interventions for Mental Health Promotion: Scoping Review</a> . JMIR Mental Health 2021, Vol. 8, iss. 12
Altri riferimenti	Clarke J, Proudfoot J, Whitton A, Birch M, Boyd M, Parker G, et al. <a href="#">Therapeutic alliance with a fully automated mobile phone and web-based intervention: secondary analysis of a randomized controlled trial</a> . MIR Mental Health 2016 Feb 25;3(1):e10.
Parole chiave	- interventi digitali/virtuali - salute mentale - internet -
Aree di intervento	- salute mentale -
Setting	- ambiente virtuale -
Outcome	Prevenzione disturbi di salute mentale, promozione benessere psicofisico
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Rita Longo, DoRS - Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte.