

Riegler, L. J. et al. (2020). Pilot trial of a telepsychotherapy parenting skills intervention for veteran families: Implication for managing parenting stress during COVID-19. *Journal of psychotherapy integration*. 30 (2). p. 290-303.

Pilotní studie psychoterapeutické intervence u rodin válečných veteránů za využití online komunikačních technologií: implikace pro zvládání rodičovského stresu v době pandemie COVID-19 (výťah)

Abstrakt: Změny, které přinesla pandemie spojená s COVID-19, postavily množství rodin po celém světě do zcela nové životní situace. Rodiny se dostávají do velkého stresu a rodiče mohou zažívat významnou psychickou nepohodu a obtíže ve vztahu se svými dětmi. Někteří rodiče mohou být v této situaci více zranitelní, obzvláště ti, kteří trpí nějakou psychickou poruchou, nebo u kterých se již před pandemií objevovaly potíže s fungováním rodiny. V USA se do této skupiny řadí rodiny vojenských veteránů. Nároky současné situace mohou prohloubit existující potíže a zvýšit rodičovský stres, což následně negativně ovlivňuje děti a fungování rodiny jako celku. Následující článek představuje výsledky pilotního projektu online psychoterapie zaměřené na rozvoj rodičovských dovedností pro válečné veterány. Program (OOPT – Online parenting pro-tips) kombinuje webové edukační moduly, zaměřené na vývoj dítěte a pozitivní rodičovství, s videokonferenčními hovory zaměřenými na podporu rodičovských dovedností. Do výzkumu se zapojilo 41 veteránů s dětmi ve věku od 3 do 9 let, 22 z nich absolvovalo celých 6 intervenčních setkání. Ti, kteří intervenci dokončili, zažívali signifikantně méně rodičovského stresu a rodinných problémů, snížila se jejich úroveň deprese. Zároveň referovali zlepšení chování svých dětí. Tato zjištění jsou významným ukazatelem vhodnosti a efektivity online terapeutických intervencí pro podporu ohrožených rodin, zlepšení schopnosti pozitivní interakce rodičů s dětmi a zlepšení fungování rodin během pandemie i po ní. Na rovině praktického využití jsou OOPT a podobné online intervence modifikovatelné pro užití na chytrých telefonech a mohou tak být celosvětově snadno dostupné.

Tento článek se zabývá vývojem metody a pilotní studií online psychoterapeutického programu zaměřeného na rozvoj rodičovských dovedností u skupiny válečných veteránů. Autoři studie předpokládali, že veteráni, kteří projdou kompletním programem, budou pociťovat zlepšení v rodinném fungování, méně rodičovského stresu, deprese a zlepšení v chování dětí.

První studie zaměřené na psychologický vliv koronaviru ukázaly významné zvýšení úzkostí, depresí a celkového stresu u dospělých, kteří v rámci prevence šíření nemoci trávili doma 20-24 hodin denně. Zároveň na základě dat z předchozích karantén existuje i riziko zvýšeného výskytu příznaků PTSD, zmatení a vzteku. Spolehlivá data týkající se vlivu omezení spojených s Covid-19 na rodiny a děti nejsou ještě k dispozici. Některé aktuální zprávy odborných organizací (např. UNICEF) však ukazují na celosvětové zvýšení výskytu domácího násilí a týrání dětí.

Množství rodičů na celém světě zažívá v důsledku kupících se problémů spojených s finančním zabezpečením a nejistotou v zaměstnání zvýšené pocity deprese, což se může

dále negativně promítat do jejich vztahu s dětmi. Některé skupiny rodičů jsou v této oblasti zranitelnější než jiné. Američtí vojenští veteráni mezi ně spadají z důvodu zvýšeného výskytu deprese, PTSD, rodinných dysfunkcí a častých mozkových traumat běžných u této skupiny již před pandemií. Pandemie může u této skupiny navíc zvýšit riziko návratu symptomů posttraumatického stresu.

V USA vyrůstá více jak 2 miliony dětí v rodinách válečných veteránů. Stresující zážitky typické pro rodiny veteránů jsou spojené se samotným nasazením některého z rodičů a možným rizikem návratu rodiče s fyzickými, kognitivními či psychickými problémy. Podobnému stresu jsou v době pandemie vystaveny i rodiny zdravotníků a dalších pracovníků v první linii boje s koronavirem.

Děti rodičů-veteránů s PTSD (popř. s emočními poruchami typu deprese) jsou vystaveny zvýšenému riziku týrání v důsledku zvýšené hostility a agresivity rodiče, horšího attachmentu a negativních interakcí ve vztahu rodič-dítě. Průzkumy zároveň ukazují, že v partnerských vztazích válečných veteránů nasazených v rámci válečných konfliktů se až v 50 % případů objevovaly domácí spory spojené s „křikem a strkáním“, 57 % veteránů se potýkalo se vztahovými potížemi a 25 % referovalo, že jejich děti si udržují odstup nebo na ně reagují strachem. Veteráni se kromě PTSD a deprese mohou potýkat s kognitivními potížemi v důsledku poranění mozku, které mohou ovlivňovat jejich rodičovství a vztahy v rodině. Stres spojený s Covidem-19 může vyústit v menší množství pozitivních interakcí mezi rodičem a dítětem a zvýšit frekvenci negativního chování rodičů a v důsledku toho prohloubit potíže v chování u dětí.

Intervence – Pozitivní rodičovství

Intervence pracující s pozitivním rodičovstvím jsou založené na zjištěních, že efektivní rodičovství vyžaduje vřelost a schopnost dobře reagovat ve spojení s předvídatelností a netrestající disciplínou. V současnosti již existuje několik programů zaměřených na efektivní a pozitivní rodičovské dovednosti, patří mezi ně např. *Incredible Years Program*, *PCIT (Parent-child interaction therapy)*, či *Positive Parenting Program*. *PCIT* je unikátní v tom, že zprostředkovává rodičům možnost tréninku a upevnění dovedností pod přímým vedením odborníka (koučink). Odborník rodiče učí užívat specifické způsoby chování, které zahrnují konkretizované pochvaly („Dobrá práce, že se tak hezky staráš o svého bratra. Jsem moc ráda, když takhle hezky poděkuješ.“), popisy chování dítěte („Obouváš si boty.“) a reflexi toho, co dítě říká pomocí opakování nebo parafrázování. Pro zjednodušený popis těchto dovedností používá program akronym *PRIDE: praise, repeat, imitate, describe, be enthusiastic* (chval, opakuj, napodobuj, popisuj, buď nadšený). Přístup s přímou podporou odborníků vede k lepšímu osvojení dovedností, umožňuje efektivně pracovat i s rodiči s kognitivními problémy, u nichž lze předpokládat vyšší nároky na strukturovanost podpory a četnost opakování dovedností. Trénink dovedností za přímé podpory odborníků je spojený i se snížením problematického chování u dětí. Pozorovaná zlepšení jsou u těchto programů významnější než u programů, které tento typ podpory neposkytují.

Trénink rodičovských dovedností pomocí online psychoterapie

Výzkumem ověřené programy zaměřené na zlepšení rodinného fungování byly tradičně poskytovány ve formě tváří v tvář. To vedlo k omezení dostupnosti těchto služeb a vyloučení určitých rodin z možnosti získat adekvátní podporu (např. rodiny z venkovských oblastí, rodiny s různými variantami fyzických, psychických, kognitivních, sociálních či ekonomických omezení). Rodiny válečných veteránů velmi často spadají do této kategorie a jsou tak limitovány dostupností podpůrných programů vedených tváří v tvář.

Použitá metoda

Účastníci: Veteráni - rodiče, nebo pečovatelé, kteří mají aktuálně v péči dítě ve věku od 3 do 9 let, u nichž nebyla před začátkem studie zjištěna žádná psychická porucha, která by bránila výkonu rodičovských povinností (akutní psychotický stav, závislost apod.). Intervence byla zdarma, byla součástí programu pro zlepšení stavu a účastníci tak současně podstupovali obvyklou intervenci jako před zahájením studie (medikace, individuální či skupinová terapie).

OOPT intervence

Intervence zaměřená na osvojení rodičovských dovedností byla vytvořena na základě již existujícího programu pro rodiny s dětmi od 3 do 9 let, které utrpěly mozkové trauma. Na základě dat získaných od rodin veteránů byl program upraven tak, aby cílil na potíže spojené s reintegrací po nasazení a s rodičovstvím v kontextu depresí, následků poranění mozku či PTSD. Tyto úpravy zahrnovaly úvodní rozhovor o stresorech spojených s vojenskou zkušeností a jejich dopadech na rodinné fungování a kontinuální sledování vlivu uvedených faktorů na vztah mezi rodičem a dítětem a fungování celé rodiny. Změnou prošla i terminologie programu tak, aby lépe odpovídala cílové skupině armádních veteránů.

Vytvořený intervenční program zahrnoval online vzdělávací moduly zaměřené na vývoj dítěte, specifické výzvy, kterým mohou čelit rodiny vojáků, a dovednosti spojené s pozitivním rodičovstvím. Dále byla jeho součástí přímá podpora rodiče terapeutem během interakce s dítětem za pomoci bluetooth sluchátka. Během programu se rodiče učili dovednosti jako reflektivní naslouchání, rozpoznávání pocitů svých dětí a vhodné reagování na ně, správné nastavování hranic a chválení. Vzhledem k tomu, že byl program zaveden ještě před pandemií COVID 19, zahrnoval úvodní osobní setkání účastníků s terapeutem, na kterém došlo mimo jiné k předání potřebných technologií a seznámení s webovým rozhraním programu. Autoři programu se však domnívají, že i toto setkání by bylo možné v současné době nahradit online variantou, obzvláště u rodin, které již samy disponují potřebným technickým vybavením.

Struktura setkání:

- **Šest 30 minutových online modulů**, obsahujících didaktické informace, videa modelových situací, interaktivní cvičení zaměřená na užívání osvojených dovedností a videa zaměřená na děti, v nichž byly užity loutky ve snaze usnadnit dětem porozumění programu.
 1. Představení OOPT (program a technologie; představení prvků konkretizované chvála, pozitivních protinávrhů, ve smyslu omezení „NEdělej“ ve prospěch „zkus udělat“; porozumění konceptu pozitivního rodičovství, silné stránky a možné těžkosti, které jsou společné rodinám veteránů; identifikace silných a slabých stránek rodiny/pečovatele a určení cílů; strategie pro rodiče-veterány, jak zůstat klidný)

2. Pozitivní rodičovství (výuka a nácvik dovedností pozitivního rodičovství; tipy jak zvládat zlobení; nastavení každodenního času na hraní (výběr hraček, času, místa); diskuze nad konkrétními potřebami rodiny)
 3. Vedení dítěte (osvojení dovedností a technik, jak vést dítě, např. zůstat klidný, být konzistentní a předvídatelný, plnit hrozby, nechat dítě nést následky; procvičování dobrých příkazů; následky/tresty za nevhodné chování by měly být spojené s řešením problému, který toto chování způsobilo; porovnání těchto technik s těmi, které jsou v současnosti užívané v domácnosti)
 4. Zvládání chování (strategie pro zlepšení dobrého chování; strategie podpory úspěchu dítěte, např. podpora pozitivních chvil, předcházení přetížení dítěte; řešení problémů s chováním dítěte nebo rodičovstvím v domácnosti)
 5. Time-out/oddychový čas (seznámení s koncepcí oddychového času; vytvoření odměňovacího systému v domácnosti; porozumění důležitosti konzistentnosti, okamžité reakce a udržení klidu v kontextu ukázkování dítěte; zdůraznění benefitů plynoucích z „času pro sebe“ pro rodiče i pro dítě)
 6. Pozitivní rodičovství v každodenním životě a pravidla domácnosti (konzistentní používání oddychového času a pozitivního rodičovství mimo domov, pravidla domácnosti; posílení, toho, co se účastníci naučili z intervencí; řešení problémů a příprava na možné další obtíže a změny)
- **Osobní online intervence s terapeutem**, která probíhala 1x za 14 dní, mezi těmito setkáními veteráni vždy samostatně prošli jeden z modulů. Zároveň měli za úkol každý den strávit **5 minut hrou s dítětem**. Online intervence s psychoterapeutem trvaly vždy 60 minut a skládaly se ze tří částí: diskuze nad obsahem webového modulu (25 minut), sledování hry pečovatele a dítěte pro zhodnocení aktuálních schopností (5 minut) a následně přímé vedení rodiče přes bluetooth sluchátko při hře s dítětem (30 minut). Po ukončení online setkání zpřístupnil terapeut rodině další webový modul.

Měření a analýza: Rodičům byly před intervencí a po ní administrovány dotazníky a inventáře zaměřené na jejich depresivní prožívání, rodičovský stres, funkčnost rodiny a chování dětí. Výstupy z těchto metod byly následně statisticky zpracovány.

Výsledky: Výzkum dokončilo 22 rodin z původních 41. Mezi rodiči-veterány se po intervenci významně snížily symptomy deprese, rodičovský stres i dysfunkce uvnitř rodiny. Zároveň referovali významné zlepšení v chování svých dětí.

Výsledky této studie mohou být potenciálně důležité s ohledem na efektivnost online terapie při podpoře rizikových rodin v průběhu pandemie a případné krize po ní. Zkušenosti výzkumníků ukazují, že online programy na podporu pozitivního rodičovství je možné adaptovat na specifické podmínky i skupiny osob. Autoři studie vidí paralelu mezi veterány, kteří byli dlouhodobě odděleni od svých rodin, a zdravotníky v první linii boje proti Covidu-19. Podobné intervence se zdají důležité i vzhledem ke zvýšenému výskytu domácího násilí a týrání, zneužívání či zanedbávání dětí v době pandemie. Výhoda online terapie spočívá v menší finanční náročnosti a vyšší dostupnosti. Pro globální využití této metody je však důležité zvážit i kulturní přenositelnost. Limitem tohoto výzkumu je i absence kontrolní skupiny. Zároveň výzkum nedokončilo velké procento přihlášených účastníků, je třeba uvažovat o nerozpoznaných překážkách při participaci v online programech. Důležité je i brát

v potaz to, že výzkum byl založen na vlastních výpovědích rodičů a nebyl korelován s objektivními daty z jiných zdrojů. Zároveň mohou být zlepšení důsledkem kontinuální terapeutické péče o veterány mimo program. Přesto výsledky této pilotní studie ukazují na velký potenciál online terapeutických programů při práci s rizikovými rodinami.

Konkrétní zdroje výše uvedených informací jsou k dohledání v originálním článku.

(přeložila a výtah zpracovala Tereza Pucholtová)