**Wirtualny świat naukowo udowodnionym sposobem na radzenie sobie z fobiami**

**Strach przed pająkami, otwartą przestrzenią albo lęk wysokości? Z pomocą przychodzi wirtualna rzeczywistość, która może być skuteczna w leczeniu fobii – dowodzą badacze z Uniwersytetu SWPS, Politechniki Gdańskiej i Uniwersytetu Jagiellońskiego.**

Wirtualna rzeczywistość (ang. virtual reality - VR) jest coraz częściej obecna w naszym życiu. Wykorzystuje się ją do wzbogacania atrakcyjności gier komputerowych, wydarzeń czy wystaw muzealnych. Służy też celom edukacyjnym – np. do treningów umiejętności społecznych lekarzy czy do prezentacji złożonych związków chemicznych. Szkolenia policjantów przy wykorzystaniu VR okazują się równie skuteczne, jak przeprowadzone przy użyciu tradycyjnych metod.[[1]](#footnote-1)

Techniki wirtualnej rzeczywistości znalazły zastosowanie również w terapii. Palacze uczestniczący w sesjach rozgrywających się w wirtualnym barze, wystawiani na bodźce mogące wyzwolić chęć sięgnięcia po papierosa, palili później mniej.[[2]](#footnote-2) Podobnie było z uzależnionymi od hazardu – po wizycie w wirtualnym kasynie byli mniej skłonni do gry.[[3]](#footnote-3)

**Fobia, czyli sztuka unikania**

Fobie są podtypem zaburzeń lękowych. Cierpiące na nie osoby doświadczają nie tylko strachu w konfrontacji z określonymi bodźcami, ale wręcz unikają sytuacji, które są z nimi powiązane.[[4]](#footnote-4) Co ciekawe, ludzie ci są świadomi, że ich reakcje są nieadekwatne, mimo to nie są w stanie przezwyciężyć swoich obaw.

Lista fobii jest długa - mogą one być wywoływane przez różne przedmioty czy sytuacje. Cierpiący na fobie mogą odczuwać strach np. przed określonymi kolorami, zwierzętami czy sytuacjami (jak jazda windą). Objawem fobii są m.in. nawracające, uporczywe myśli.

*Innym rodzajem fobii są fobie społeczne, które uwidaczniają się podczas interakcji z innymi osobami lub w sytuacjach ekspozycji społecznej. Ludzie odczuwają wtedy silny strach przed oceną - często dotyczy to nastolatków. Do najbardziej złożonych zaburzeń należy agorafobia, czyli lęk przed otwartą przestrzenią* – mówi dr Agnieszka Popławska z Wydziału Psychologii w Sopocie Uniwersytetu SWPS, współautorka artykułu [„Overcoming phobias. Harnessing the power of immersive virtual reality therapy”](https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.1201/9781003306078-11/overcoming-phobias-agnieszka-pop%C5%82awska-jacek-lebied%C5%BA-przemys%C5%82aw-b%C4%85bel), który ukazał się w książce “Smart VR/AR/MR Systems for Professionals”.

**Metody leczenia fobii**

Najskuteczniejszymi sposobami leczenia fobii są metody wywodzące się z terapii behawioralnej. Należą do nich: zanurzanie (ang. flooding), terapia implozyjna, systematyczna desensytyzacja i metoda modelowania.

Pierwsza z nich – zanurzanie – polega na wystawianiu pacjenta albo od razu na silny bodziec wywołujący strach, albo stopniowo na takie bodźce, które wywołują u niego dyskomfort. Terapia implozyjna jest podobna, ale wymaga od pacjentów jedynie wyobrażania sobie bodźców, natomiast systematyczna desensytyzacja polega na stopniowym wystawianiu na obiekt lęku i może trwać kilka miesięcy. Z kolei metoda modelowania obejmuje obserwowanie osób znajdujących się w sytuacji, które u obserwatora są przyczyną fobii.

**VR też zmniejsza strach**

Uporczywe fobie, a także zaburzenia lękowe i zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD) można leczyć również poprzez zanurzenie uczestnika w specjalnie stworzonym wirtualnym świecie. Taka terapia określana jest jako ekspozycja na wirtualną rzeczywistość.

VR jest obiecującym rozwiązaniem, bo łączy w sobie zalety tradycyjnych metod. Pacjent nie musi sobie niczego wyobrażać, a poza tym jest świadomy, że nie ma do czynienia z prawdziwym bodźcem. Ponadto wszelkie oddziaływania w wirtualnej rzeczywistości mogą być precyzyjnie kontrolowane przez terapeutów, inaczej niż w przypadku zwykłych metod.

Badania wykazują, że VR może mieć pozytywny wpływ na leczenie większości fobii.[[5]](#footnote-5) W jednym z eksperymentów udowodniono, że terapie osób obawiających się pająków, w obu grupach, zarówno tej, gdzie prezentowano zwierzęta na żywo, jak i tej w wirtualnej rzeczywistości, przyniosły równie pozytywny skutek.[[6]](#footnote-6)

Jednym z najskuteczniejszych i najbardziej angażujących emocjonalnie środowisk wirtualnych jest CAVE (ang. cave automatic virtual environment) - dosłownie pokój - w którym tworzy się środowisko VR w formie projekcji wewnątrz sześciennego pomieszczenia. Środowisko CAVE'A znajduje zastosowanie m.in. w leczeniu fobii społecznej. Uczestnicy zostali poproszeni o wygłoszenie przemówienia i rozwiązanie zadania arytmetycznego przed panelem sędziów. Pomiary pulsu wewnątrz CAVE nie różniły się od tych w rzeczywistych sytuacjach - w obu warunkach naukowcy zauważyli wzrost jego poziomu.[[7]](#footnote-7) Dodatkowo okazuje się, że uczestnicy eksperymentów doznają silniejszych emocji w CAVE niż w czasie prezentacji 3D.

Autorzy artykułu podkreślają, że terapia VR może być skuteczna w leczeniu fobii, jednak należałoby zaprojektować odpowiednie scenariusze terapeutyczne i aplikacje uzupełniające oraz przetestować je w kolejnych badaniach.

O tym, że wszelkie wsparcie powinno być oparte na dowodach naukowych, rozmawiamy w kolejnych podcastach z cyklu “Psychoterapia oparta na nauce” dostępnych na stronie [Strefy Psyche Uniwersytetu SWPS](https://web.swps.pl/strefa-psyche).

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów - w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. Bertram, J., Moskaliuk, J., Cress, U. (2015). Virtual training: Making reality work? Computers in Human Behavior 43, 284–292. [↑](#footnote-ref-1)
2. Lee, J., Lim, Y., Graham, S. J., Kim, G., Wiederhold, B. K., Wiederhold, M. D., Kim, I. Y., Kim, S. I. (2004). Nicotine craving and cue exposure therapy by using virtual environments. CyberPsychology & Behavior 7(6), 705–713. [↑](#footnote-ref-2)
3. Park, C.-B., Park, S. M., Gwak, A. R., Sohn, B. K., Lee, J.-Y., Jung, H. Y., Choi, S.-W., Kim, D. J., Choi, J.-S. (2015). The effect of repeated exposure to virtual gambling cues on the urge to gamble. Addictive Behaviors 41, 61–64. [↑](#footnote-ref-3)
4. Moldovan, R., David, D. (2014). One session treatment of cognitive and behavioral therapy and virtual reality for social and specific phobias. Preliminary results from a randomized clinical trial. Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies 14(1), 67–83. [↑](#footnote-ref-4)
5. Freitas, J., Velosa, V., Abreu, L., Jardim, R. L., Santos, J., Peres, B., Campos, P. F. (2021). Virtual reality exposure treatment in phobias: A systematic review. The Psychiatric quarterly 92(4), 1685–1710 [↑](#footnote-ref-5)
6. Wiens, S., Eklund, R., Szychowska, M., Miloff, A., Cosme, D., Pierzchajlo, S., Carlbring, P. (2022). Electrophysiological correlates of in vivo and virtual reality exposure therapy in spider phobia. Psychophysiology 59(12), e14117. doi: 10.1111/psyp.14117 [↑](#footnote-ref-6)
7. Wallergård, M., Jönsson, P., Österberg, K., Johansson, G., Karlson, B. (2011). A

   virtual reality version of the Trier Social Stress Test: A pilot study. Presence 20(4),

   325–336 [↑](#footnote-ref-7)