



Specjalistyczny Gabinet PSYCHOLOGICZNO PSYCHOTERAPEUTYCZNY

Psychoterapeuci z lubińskiego Specjalistycznego Gabinetu Psychologiczno-Psychoterapeutycznego uzyskali Certyfikaty Terapeutów VR, aby w swojej pracy wykorzystywać przestrzeń wirtualnej rzeczywistości do wspierania procesów terapeutycznych dzieci i młodzieży.

Wirtualne kroki w zdrowiu psychicznym

Czym właściwie jest VR?

Wyobraźmy sobie, że jednego dnia możemy zwiedzić Wenecję, Nowy York i Barcelonę lub też zanurkować w króliczej norze wraz z Alicją z Krainy Czarów, albo bez szwanku przejść po desce, zawieszanej pomiędzy drapaczami chmur. Nowe i innowacyjne doświadczenia wirtualnej rzeczywistości mogą wywoływać uczucie ekscytacji i zaskoczenia, które pozytywnie wpływają na samopoczucie. Wirtualna rzeczywistość (**VR, virtual reality**) to technologia, która umożliwia użytkownikom interakcję z komputerowo generowanym trójwymiarowym światem symulującym rzeczywiste doświadczenia. Poprzez specjalne narzędzia VR stymuluje różne zmysły, dzięki czemu umożliwia doświadczenie rzeczywistych bodźców, wygenerowanych w nierze-

Jak rozumieć słowo immersja?

Immersja jest największą siłą VR, to koncepcja, która polega na całkowitym zanurzeniu się użytkownika w wirtualnym świecie. Pojęcie to odnosi się też do jakości uzyskiwanej w technologii. Dobrze zrealizowana immersja, zapewnia użytkownikowi całkowite odcięcie się od świata zewnętrznego przy jednoczesnym odczuwaniu rzeczywistych doznań. Niektóre systemy VR obejmują elementy sensoryczne, takie jak dźwięk przestrzenny czy nawet haptika (czucie dotyku), aby zwiększyć uczucie realności.

W jakich obszarach związanych ze zdrowiem psychicznym można stosować metody VR?

Wirtualna rzeczywistość znalazła zastosowanie w różnych dziedzinach, w tym w pomocy psychologicznej dzieciom, młodzieży z pewnymi zaburzeniami, a także dorosłym. VR może być stosowana np. w terapii dzieci z ASD (spektrum autyzmu), pomagając im w nauce umiejętności społecznych i komunikacyjnych. Symulacje społeczne w wirtualnej rzeczywistości pozwalają dzieciom z ASD praktykować interakcje społeczne w bezpiecznym otoczeniu. Gry i programy VR mogą być dostosowane do pomagania dzieciom z ADHD w rozwijaniu umiejętności koncentracji uwagi i samokontroli. Mogą być projektowane w taki sposób, aby pomagać w trenowaniu umiejętności organizacyjnych i planowania. Wirtualna rzeczywistość może być stosowana m.in. w terapii dzieci z zaburzeniami depresyjno-lękowymi, umożliwiając im zmierzanie się z sytuacjami stresującymi w środowisku, w którym można stopniować natężenie bodźców stresogennych. Z pomocą VR przychodzi także w terapii dzieci z zaburzeniami sensorycznymi i neurologicznymi, wspomagając rozwój motoryki i koordynacji ruchowej, umożliwiając kontrolowane eksplorowanie różnych bodźców sensorycznych. Gry VR angażujące różne grupy mięśni, mogą stymulować aktywność fizyczną. Wiele aplikacji VR wspomaga terapię mowy i języka poprzez interaktywne gry, które angażują dzieci w różnorodnie doświadczenia językowe. Istnieje wiele obszarów, w których VR doskonale sprawdza się jako narzędzie terapeutyczne wspierające seniorów, zaczynając od rehabilitacji fizycznej, która często przydaje się po urazach, operacjach czy incydentach neurologicznych. Dzięki interaktywnym ćwiczeniom w wirtualnej przestrzeni można usprawniać ruchomość i elastyczność stawów, a także koordynację ruchów. Jest pomocna w terapii pamięci osób z zaburzeniami tego obszaru. Terapie reminiscencyjne za pomocą VR mogą pomóc w utrzymaniu umiejętności

poznawczych lub je pobudzać. Cenne jest też wspieranie VR-em terapii osób starszych doświadczających depresji, lęku czy innych zaburzeń nastroju. Symulacje relaksacyjne lub aplikacje terapeutyczne mogą pomóc w redukcji negatywnych objawów psychicznych. Symulacje przyrodnicze czy wirtualne wycieczki dostarczają przyjemnych doznań bez konieczności fizycznego opuszczenia domu, jak to ma miejsce w przypadku pacjentów, którzy przez chorobę niezmiennie pozostają w łóżku. W przypadku osób starszych z chorobami przewlekłymi aplikacje VR z elementami relaksacyjnymi i medytacyjnymi są przydatne w zarządzaniu bólem.

Jak wygląda przykładowa sesja z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości?

Najpierw należy zapoznać użytkownika ze sprzętem i jego poszczególnymi elementami. Trzeba wytłumaczyć mu, czym jest przestrzeń VR oraz opowiedzieć o granicy pomiędzy realnością a wirtualnym światem. Zaznaczyć, że pierwsze sesje z VR-em mogą wywoływać różnorodne odczucia. Następnym etapem jest zaaranżowanie bezpiecznej przestrzeni, w której dziecko będzie mogło swobodnie się poruszać, bez ryzyka uderzenia się np. o jakiś mebel. Potem następuje uruchomienie odpowiedniej aplikacji lub scenariusza wirtualnej rzeczywistości. Po założeniu gogli VR uczestnik zanurza się w wirtualnym środowisku, zazwyczaj różnym od rzeczywistego otoczenia. Kilkunastominutowa sesja VR może obejmować różne ćwiczenia, gry czy zadania, które wspierają cel terapeutyczny. W trakcie terapii z dziećmi psycholog zazwyczaj transmituje na komputerze obraz, który widzi dziecko, dzięki temu cały czas pozostaje wsparciem oraz może nadawać rytm sesji z wykorzystaniem VR. Obserwowanie reakcji dziecka podczas korzystania z VR pozwala zauważyć zmiany, które często nie są dostrzegalne w tradycyjnym kontakcie. Istotnym jest, aby regularnie monitorować i rejestrować dane o postępach małego pacjenta, co pozwala terapeutę na dostosowanie terapii do jego indywidualnych potrzeb. Ważne, aby cyklicznie opisywać postępy, które są kluczowe np. w podnoszeniu samooceny. Po każdej sesji przeprowadzana jest rozmowa podsumowująca doświadczenia, dziecko uczy się nazywać swoje uczucia, opisywać stany, jakie przeżywało. Kluczowe dla terapii VR jest regularne komunikowanie się i monitorowanie reakcji dziecka na różne bodźce i sytuacje.



Psychoterapeuta Krystian Bączek asystuje dziecku przy zakładaniu gogli VR

czywistym środowisku, w pozbawiony ryzyka sposób. Główne cechy wirtualnej rzeczywistości to: **trójwymiarowe środowisko**, które może być związane z rzeczywistością lub światem całkowicie fantastycznym. Użytkownicy VR mogą aktywnie uczestniczyć w wirtualnym świecie za pomocą specjalnych gogli, kontrolerów, rękawic czy innych urządzeń, np.: mogą zbijać klocki, wspinać się po skale, odkrywać skarby, próbować układać różnorodnie wzory, malować, uczyć się właściwego oddychania, czy zaprzyjaźnić z postacią i wejść z nią w interakcję. Nie sposób wymienić wszystkich aktywności, jakie można podjąć w wirtualnej rzeczywistości.