

Pokonać fobię w wirtualnej rzeczywistości?

6 stycznia 2025

Strach przed pajakami, otwartą przestrzenią albo lęk wysokości? Badania pokazują, że wirtualna rzeczywistość faktycznie może być skutecznym sposobem radzenia sobie z fobiami – przekonują 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.

Techniki wirtualnej rzeczywistości już od pewnego czasu są stosowane również w terapii np. fobii. Badania pokazywały, że palacze uczestniczący w sesjach rozgrywających się w wirtualnym barze, wystawiani na bodźce mogące wyzwolić chęć sięgnięcia po papierosa, palili później mniej. Podobnie było z uzależnionymi od hazardu – po wizycie w wirtualnym kasynie byli mniej skłonni do gry – czytamy w komunikacie Uniwersytetu SWPS.

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. Ludzie ci są świadomi, że ich reakcje są nieadekwatne, mimo to nie są w stanie przezwyciężyć swoich obaw. Fobie mogą być wywoływane przez różne przedmioty czy sytuacje. Cierpiący na nie 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” – powiedziała dr Agnieszka Popławska z Wydziału Psychologii w Sopocie Uniwersytetu SWPS. Jest współautorką artykułu „Overcoming phobias. Harnessing the power of immersive virtual reality therapy”, który ukazał się w publikacji „Smart VR/AR/MR Systems for Professionals”.

Najskuteczniejszymi sposobami leczenia fobii są metody wywodzące się z terapii behawioralnej. Należą do nich: zanurzanie, 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.

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 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.

„VR jest szczególnie obiecującym narzędziem, ponieważ eliminuje wiele trudności związanych z organizacją ekspozycji in vivo (np. trudności logistyczne czy koszty). Łatwiej jest zasymulować np. wnętrze samolotu, czy na przykład pająki. Wykorzystanie wirtualnej rzeczywistości pozwala także na przeprowadzenie ekspozycji w kontrolowanych warunkach, gdzie można modyfikować ilość powtórzeń, czy natężenie bodźców. Jest

to też dobre narzędzie dla osób, które mają problem z wyobrażeniem sobie lękotwórczych bodźców, czy funkcjonowaniem poznawczym” – wyjaśniła Nauce w Polsce dr Agnieszka Popławska.

Badania wykazują, że VR może mieć pozytywny wpływ na leczenie większości fobii. W jednym z eksperymentów udowodniono, że terapię osób obawiających się pajaków, w obu grupach, zarówno tej, gdzie prezentowano zwierzęta na żywo, jak i tej w wirtualnej rzeczywistości, przyniosły równie pozytywny skutek.

Dodatkowo badania z 2005 pokazują – wskazała dr Popławska – że np. w przypadku leczenia zespołu lęku napadowego z agorafobią żadna z osób będąca w grupie wykorzystującej VR nie zrezygnowała z terapii w porównaniu z 15 proc. osób, które pracowały klasycznymi metodami. „Ilość sesji z wykorzystaniem ekspozycji w wirtualnej rzeczywistości potrzebną do osiągnięcia zadowalających rezultatów określa się na 9-10, choć pozytywne rezultaty obserwuje się już przy 5-6 sesjach” – podała ekspertka.

Dr Popławska zwróciła uwagę, że metody VR używa się jako uzupełnienie klasycznej terapii, natomiast autoterapia (bez udziału psychoterapeuty) z użyciem narzędzi VR nie jest tak skuteczna, jak terapia z udziałem psychoterapeuty.

„Są jednak też osoby, u których narzędzia wirtualnej rzeczywistości nie wywołują poczucia zanurzenia, inne cierpią na objawy choroby symulatorowej, przypominające objawy choroby lokomocyjnej. Natomiast z opinii specjalistów wiemy, że wykorzystanie takich narzędzi wzbudza większy entuzjazm i zaangażowanie. Poza tym osoby łatwiej mogą testować swoje granice i widzą bezpośrednie efekty oddziaływań, co zwrótnie wpływa na ich motywację” – podkreśliła rozmówczyni Nauki w Polsce.

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 jednego badań w środowisku CAVE 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. Dodatkowo okazuje się, że uczestnicy eksperymentów doświadczają 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.

„Warto pamiętać, że według badania z 2022 roku ponad 2 mln Polaków cierpi na zaburzenia lękowe, więc moim zdaniem tego typu metody będą stawać się coraz powszechniejsze. Na pewno mamy już wiele badań, które pokazują skuteczność tych metod, więc tak naprawdę wszystko zależy od dostępności sprzętu, odpowiedniego przygotowania gabinetu czy stworzenia scenariuszy terapeutycznych” – podsumowała dr Agnieszka Popławska.

Autorstwo: Ewelina Krajczyńska-Wujec (PAP)

Źródło: [NaukawPolsce.pl](https://naukawpolsce.pl)