

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Uporaba virtualne resničnosti za zdravljenje fobij

Na precejšnje vrzel pri zdravljenju **anksioznih motenj in drugih težav v duševnem zdravju** kažejo podatki Svetovne zdravstvene organizacije, po katerih se po vsem svetu v državah z nizkim in srednjim dohodkom zdravi od 15 do 25 odstotkov duševnih motenj, v državah z visokim dohodkom pa od 50 do 65 odstotkov. Omenjeno vrzel so skušali odpraviti raziskovalci s pomočjo **telefonske aplikacije oVRcome** kot učinkoviti in poceni rešitvi, ki jo lahko ljudje uporabljajo v zasebnosti svojega doma, še preden se pojavijo resnejša stanja težav v duševnem zdravju.



Klinično preizkušanje aplikacije oVRcome je trajalo šest tednov. V njem je bilo udeleženi 109 ljudi, ki imajo izkušnjo anksiozne motnje, natančneje, izkušnjo ene od naslednjih petih pogostih fobij: tripanofobije (strah pred iglami), arahnofobije (strah pred pajki), aviofobije (strah pred letenjem), akrofobije (strah pred višino) in kinofobije (strah pred psi). Potekalo pa je tako, da so udeležencem dali naglavne naprave za virtualno resničnost, s pomočjo katerih so jih postopoma izpostavljali njihovim najhujšim strahovom. Pred, med in po ogledu vsakega filmčka, ki je bil posnet v resničnem svetu, so morali udeleženci zabeležiti stopnjo svojega strahu, pri čemer so lahko prešli na naslednji filmček – ki je vzbujal več strahu kot prejšnji – šele, ko je njihov strah padel pod določeno stopnjo.

Rezultati preizkušanja so pokazali, da je **uporaba aplikacije oVRcome pri udeležencih znatno zmanjšala simptome fobij**. To je bilo razvidno iz zabeleženih stopenj strahu pred, med in po ogledu vsakega filmčka, takoj po zaključku preizkušanja in še šest tednov kasneje.

Rezultati preizkušanja aplikacije oVRcome so torej spodbudni, zato jo bodo nadalje razvijali, pri čemer se bodo najprej usmerili v **njeno uporabo za zdravljenje socialne fobije, panične motnje, zasvojenosti in depresije**.

Vir: Corlett, E., *No fear: The New Zealand virtual reality app helping conquer phobias*, dostopno na internetnem naslovu <https://www.theguardian.com/world/2022/jul/13/no-fear-the-new-zealand-virtual-reality-app-helping-conquer-phobias>.

Najavljamo konferenco OMRA: »Stiske današnjega časa: od strahu k pogumu«

Izvajalke in izvajalci programa OMRA bomo letos, skupaj z gosti obeležili **10. oktober, svetovni dan duševnega zdravja**, s konferenco, kjer bomo naslovili aktualne izzive na področju skrbi za dobro duševno zdravje.

Konferenca bo potekala v **hibridni obliki** in, sicer na lokaciji (Atrij ZRC SAZU, Novi trg 2, Ljubljana) in na daljavo, preko spletne platforme ZOOM, **s pričetkom ob 10.00 uri**.

KOTIZACIJE NI!



Prijave za udeležbo na konferenci sprejemamo **do vključno četrta, 6. oktobra 2022**, oziroma do zapolnitve prostih mest. Prijavnico in podrobnejšo vsebino konference najdete na [tej povezavi](#).

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte @ProgramOmra na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



ZRC SAZU



INŠTITUT
KARAKTER



Skupaj na poti za Človeka

Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.