

Szacuje się, że na zaburzenia depresyjne cierpi obecnie około 10% populacji a w roku 2030 staną się one drugą, po AIDS i przed chorobami niedokrwiennymi serca, najbardziej obciążającą chorobą na świecie a pierwszą, przed chorobami niedokrwiennymi i chorobami związanymi z demencją, w krajach wysoko rozwiniętych. W ostatnich latach obserwujemy wzrost zainteresowania poznawczymi aspektami chorób psychicznych, w tym depresji. Analizy dotychczasowych badań pokazują że depresja dotyka nie tylko funkcjonowania emocjonalnego. Deficyty w funkcjonowaniu poznawczym, obejmujące pamięć i zarządzające nią tak zwane funkcje wykonawcze, są bezdyskusyjne. Zmiany te często utrzymują się również po zakończeniu farmakoterapii, co sprzyja nawrotom depresji, ponieważ gorsze funkcjonowanie poznawcze przekłada się na gorsze funkcjonowanie w życiu codziennym.

Potwierdzają to opublikowane w 2013 roku wyniki badań pokazując, że to właśnie przeżyta depresja jest przyczyną gorszego funkcjonowania poznawczego w przyszłości, nie zaś, że to niedostatki poznawcze są przyczyną depresji. W ciągu ostatniego roku pojawiły się wstępne doniesienia o lekach przeciwdepresyjnych wspierających proces tworzenia nowych neuronów a zatem mogących przeciwdziałać zmianom poznawczym, jednakże ich działanie jest ograniczone tylko do niektórych obszarów mózgu a dokładny wpływ na mózg ludzki jeszcze nieznan.

Psychoterapia nie niesie z sobą powodowanych przez leki skutków ubocznych i jest efektywną metodą leczenia depresji. Jej dodatkowym atutem w stosunku do farmakoterapii jest poszerzenie dostępnego dla klienta repertuaru sposobów bycia w relacji z otoczeniem i samym sobą. Z wyjątkiem nurtu związanego z uważnością (*mindfulness*) oraz psychoterapią metapoznawczą (MCT) jest ona również słabo zbadana, jeśli chodzi o zmiany w funkcjonowaniu poznawczym.

Opierając się na powyższych przesłankach założyliśmy, że połączenie komputerowego treningu poznawczego z klasyczną psychoterapią da efekt synergii przejawiający się zarówno lepszą efektywnością treningu poznawczego, jak również większą efektywnością leczenia depresji.

Podstawowym celem naszego projektu jest zbadanie i zrozumienie związków pomiędzy zmianami poznawczymi towarzyszącymi depresji a procesem psychoterapii, który koncentrując się na wielu aspektach funkcjonowania człowieka, omija jednak zmiany, które zachodzą w funkcjach poznawczych.

W naszym badaniu będziemy testować ogólną hipotezę mówiącą o tym, że depresji towarzyszą zmiany na wyższym poziomie funkcjonowania poznawczego wykraczające poza funkcje wykonawcze i pamięć roboczą a polegające na deficycie w tworzeniu modeli umysłowych zaś trening poznawczy wspomaga proces psychoterapii poprzez powstrzymanie lub naprawianie tych zmian.

Projektując niniejsze badanie zdecydowaliśmy się wykorzystać psychoterapię gestalt – charakteryzującą się holistycznym, czyli zorientowanym nie tylko na emocje, myśli i zachowanie, lecz również doznania płynące z ciała, podejściem do pacjenta oraz polską platformę do internetowego treningu poznawczego Neurogra.pl.

W badaniu będziemy korzystać zarówno z metod kwestionariuszowych jak i komputerowych testów badających funkcjonowanie poznawcze. Będziemy mierzyć poziom ogólnego funkcjonowania, nasilenie objawów depresji, funkcjonowanie poznawcze w życiu codziennym oraz funkcje wykonawcze i pojemność pamięci roboczej.

Niniejsze badanie pozwoli nie tylko na zbadanie prostego wpływu treningu funkcji wykonawczych na leczenie depresji, ale również na jego transfer na wyższy poziom funkcjonowania poznawczego.

Dzięki obiektywnemu, dokładnemu i szerszemu niż dotychczas raportowane, zbadaniu poznawczych zmian w opisywanych wyżej obszarach, możliwe będzie stworzenie efektywniejszych i przeciwdziałających rozprzestrzenianiu się tej coraz bardziej powszechnej choroby nowoczesnych sposobów jej leczenia.