

DEPRESSIONE E CURE VIRTUALI

Curarsi senza incontrarsi: la sfida dello psicologo digitale



Sempre meno terapeuti, sempre più applicazioni che costano molto meno degli specialisti: la svolta digitale della psicoterapia avanza tra vantaggi e tanti timori

L'app Deprexis sarà rimborsata da luglio dalle casse malati: meno liste d'attesa, dubbi sulla privacy e sulla relazione. 'La cura è soprattutto presenza'

di Simonetta Caratti

Lo psicologo sarà anche tascabile. Da luglio anche la psicoterapia digitale entrerà ufficialmente nel sistema sanitario svizzero. L'Ufficio federale della sanità pubblica (Ufsp) ha autorizzato il rimborso, tramite casse malati, dell'applicazione tedesca Deprexis per pazienti adulti affetti da depressione lieve o moderata. È la prima applicazione di questo tipo approvata in Svizzera: un passo che apre di fatto una nuova fase nella cura della salute mentale dove ci dovremo abituare allo psicologo virtuale.

L'applicazione potrà essere prescritta dal medico come supporto complementare alla terapia tradizionale, ad esempio durante l'attesa di un trattamento specialistico oppure tra una seduta e l'altra di un percorso psicoterapeutico già avviato. Una risposta concreta a un problema sempre più evidente: la carenza di psicologi e psicoterapeuti, che in molti casi comporta lunghi tempi di attesa e scoraggia numerosi pazienti dal chiedere aiuto. Secondo alcuni, la terapia digitale potrebbe anche raggiungere quelle persone che, per timore o disagio, non osano rivolgersi direttamente a uno specialista.

La novità divide il mondo della salute mentale e solleva interrogativi importanti sulla reale efficacia di un supporto psicologico privo di relazione umana, ma anche sulla privacy dei dati e su possibili margini di controllo delle casse malati. E infine su costi talmente bassi da poter fare, forse in futuro, concorrenza ai terapeuti in carne e ossa. Deprexis non è un'intelligenza artificiale conversazionale capace di generare contenuti autonomamente. Il programma propone invece percorsi e suggerimenti preimpostati sulla base dei sintomi indicati dall'utente: esercizi per contrastare i pensieri negativi, strategie per rafforzare le emozioni positive e strumenti di monitoraggio, come un diario dell'umore.

Per molti professionisti, tuttavia, il nodo centrale resta la relazione terapeutica. Tra i critici c'è lo psichiatra e psicoterapeuta **Michele Mattia**, presi-

dente dell'Associazione della Svizzera italiana per i disturbi d'ansia, depressivi e ossessivo-compulsivi (Asi-Adoc), secondo cui il rischio è quello di impoverire profondamente il percorso terapeutico.



Lo psicoterapeuta Michele Mattia

Si accentua l'isolamento sociale

«La psicoterapia non è soltanto uno scambio di parole o di esercizi», osserva il dottor Mattia. «È anche un rituale fatto di presenza, di relazione e di emozioni: uscire di casa, raggiungere lo studio, attendere in sala d'aspetto, incontrare il terapeuta. Persino una stretta di mano può avere un significato nella costruzione del legame terapeutico». Secondo lo specialista, la crescente digitalizzazione delle relazioni rischia di accentuare l'isolamento sociale anziché ridurlo. «Si sta spingendo sempre più verso rapporti virtuali e distaccati, dove i corpi non si incontrano più. È vero che esiste una carenza di terapeuti, ma usare la tecnologia come soluzione rischia di diventare un alibi. Se il problema è la mancanza di specialisti, allora bisogna investire maggiormente nella formazione e aumentare i posti disponibili».

'Terapia digitale più monitorabile'

Non solo: il professionista intravede anche possibili conseguenze sul piano del controllo esercitato dalle assicurazioni malattia. «Una terapia digitale è teoricamente molto più monitorabile: le casse malati potrebbero verificare tempi e modalità di utilizzo. Mi chiedo quindi se questo possa tradursi in un maggiore controllo sul lavoro dei terapeuti, limitandone in parte l'autonomia professionale». Gli psicologi, dal canto loro, vedono nelle applica-

zioni digitali un potenziale complemento alla psicoterapia tradizionale. A condizione, però, che siano fondate scientificamente, adeguatamente valutate e accompagnate dal supporto di professionisti qualificati.

Servirebbe più innovazione

La Federazione svizzera delle psicologhe e degli psicologi (Fsp), spiega **Florian Näf**, vicespionabile della comunicazione, ritiene che la Svizzera sia in ritardo in questo settore. «La ricerca in psicologia sviluppa costantemente nuovi strumenti digitali destinati a integrare le terapie tradizionali. Considerate le attuali difficoltà di accesso alle cure, la Svizzera dovrebbe impegnarsi con maggiore decisione in questa direzione e incoraggiare l'innovazione», afferma. «L'autorizzazione all'immissione sul mercato di Deprexis è un buon inizio, ma resta ancora molto margine di miglioramento».

Secondo una valutazione dell'Università di Berna, soltanto la metà delle persone con problemi psichici cerca un consulto. E, tra queste, solo una parte riesce effettivamente a trovare uno specialista a causa delle lunghe liste d'attesa. «Questi strumenti digitali non fanno miracoli, ma a seconda dei casi possono integrare efficacemente il periodo tra una seduta terapeutica e l'altra, ad esempio con esercizi o questionari basati sulla terapia cognitivo-comportamentale», aggiunge Näf.

Protezione dei dati prima di tutto

Le applicazioni di questo tipo, sottolinea ancora Näf, devono essere sottoposte a rigorose valutazioni scientifiche e garantire la massima protezione dei dati. «Con Deprexis è il paziente, d'intesa con il terapeuta, a decidere quali risultati e informazioni relativi agli esercizi svolti debbano essere integrati nella terapia».

Diverso il discorso per i chatbot terapeutici generativi, sui quali la ricerca scientifica non ha ancora fornito prove di efficacia. Anzi, secondo diversi esperti, questi strumenti potrebbero rivelarsi dannosi o persino pericolosi, soprattutto perché tendono a rafforzare pensieri e inclinazioni degli utenti, anche in presenza di idee suicidarie. A dimostrarlo è anche una recente denuncia presentata contro OpenAI, la società che gestisce ChatGPT. In quel caso, il chatbot avrebbe incoraggiato un adolescente nelle sue intenzioni suicide. «Non sono contrario alla tecnologia», precisa il dottor Mattia. «Ma vediamo già ragazzi che cercano di curarsi con ChatGPT, il cui obiettivo è soddisfare l'utente. Manca però l'incontro reale e il confronto con le fragilità della persona, che solo un professionista sa gestire».

Lo psicologo ChatGPT spopola tra i giovani

Una realtà che emerge anche alla clinica Santa Croce di Locarno, dove vengono curati molti giovani. «La tendenza è sempre più quella di utilizzare strumenti che non sono stati progettati per la terapia digitale», spiega la dottoressa **Maria Luisa Onor**, medico e psicoterapeuta della clinica che ha approfondito queste tematiche. «Molti ragazzi usano ChatGPT come aiuto psicologico e finiscono per diventarne dipendenti».

La specialista invita però a distinguere tra chatbot generalisti e applicazioni cliniche validate. «Qui bisogna fare una distinzione chiara: da una parte c'è ChatGPT, che risponde 24 ore su 24 adattandosi all'utente e facendogli credere di dialogare con una persona; dall'altra c'è Deprexis, un'applicazione che esiste da tempo, studiata clinicamente fin dal 2009 e già rimborsata dalle assicurazioni in Germania».

Anche secondo la psicoterapeuta le terapie digitali presentano vantaggi ma pure rischi. «Possono accentuare l'isolamento in una società già fortemente digitalizzata. Tutto sta cambiando rapidamente e serve che la società introduca regole chiare, soprattutto sulla privacy e sull'utilizzo dei dati dei pazienti. Dopo Deprexis arriveranno inevitabilmente altri sistemi».

Le app costano meno degli psicologi

Vi è poi anche un aspetto economico. «La seduta virtuale è vantaggiosa per le casse malati, perché i costi sono più bassi: un abbonamento di 12 settimane costa circa 300 euro, equivalenti a due o tre sedute di psicoterapia».

La psicoterapia digitale, insomma, promette di ampliare l'accesso alle cure e di alleggerire un sistema sotto pressione. Ma il dibattito è appena iniziato e tocca un tema cruciale: fino a che punto la tecnologia può sostituire la relazione umana nella cura della sofferenza psicologica?



La dottoressa Maria Luisa Onor

L'ASSICURAZIONE

Il dilemma dei dati sensibili, chi vede cosa

Non risultano, almeno per il momento, richieste specifiche o esplorative da parte di medici ticinesi sulla psicoterapia digitale. A dirlo è **Olivier Dischoe**, portavoce dell'assicurazione malattia CSS, che però sottolinea come il programma per la salute mentale Deprexis sia già utilizzato anche da clienti di lingua italiana. La piattaforma è disponibile in quattro lingue - italiano, tedesco, francese e inglese - e viene proposta come strumento digitale di supporto psicologico.

Resta aperto il tema della privacy, con il timore, espresso da alcuni, che queste terapie online possano tradursi in un maggiore controllo da parte delle casse malati sui percorsi terapeutici degli assicurati. Un'ipotesi che Dischoe respinge con decisione: «Non abbiamo accesso ai dati personali sulla salute».

Secondo il portavoce, la protezione dei dati rappresenta «una priorità assoluta». Le informazioni trasmesse all'assicurazione dall'azienda GAIA AG, che sviluppa il programma, sarebbero infatti soltanto aggregate e anonimizzate, e condivise esclusivamente con il consenso degli utenti. CSS, spiega Dischoe, può al massimo valutare dati statistici generali - come il numero di utilizzatori suddivisi per età o sesso - senza alcuna possibilità di identificare i singoli assicurati.