

Har exponeringsterapi för virtuell verklighet (VRET) bättre effekt på sociala ångeststörningar än konventionell behandling?



RESULTAT

Enligt översikten (inkl. 22 undersökningar) är det möjligt att med hjälp av exponeringsterapi för virtuell verklighet (VRET) minska social ångeststörning (SAD).

- VRET:s effekt var långvarig och symtomen minskade avsevärt under hela uppföljningstiden i jämförelse med utgångsläget: Under 3 månaders (Hedges' $g=-1,03$; $p<0,001$), 6 månaders (Hedges' $g=-1,14$; $p<0,001$) och 12 månaders (Hedges' $g=-0,74$; $p<0,001$) uppföljning samt ännu måttligt (Hedges' $g=-0,43$; $p<0,01$) efter 6 år.
- **Jämförelse mellan VRET och in vivo-exponering:**
 - som behandlingsform skilde sig inte VRET:s verkan från **in vivo-exponeringen**^a direkt efter interventionen (Hedges' $g=0,07$; $p=0,78$) så båda behandlingsformerna var lika effektiva. En noggrannare jämförelse visade att effekten av VRET under en uppföljningstid på 3 månader, 12 månader och sex år var mindre än in vivo-exponering, med undantag av en uppföljningstid på sex månader då den var en aning större (Hedges' $g=-0,86$; $p=0,10$).
 - antalet personer som avbröt behandlingsformen skilde sig inte markant mellan VRET och in vivo-exponering ($p=0,08$).
 - Det observerades i samband med en fortsatt jämförelse mellan behandlingsformerna att VRET:s effekt på reduktionen av symtomen på rädsla var avsevärt större i den grupp av personer som fick **konventionell behandling^b eller ännu väntade på att få behandling** (Hedges' $g = -1,23$; $p<0,001$).

^a In vivo-exponering avser en situation där exponeringen sker i det vanliga livet i stället för i en virtuell verklighet.

^b Konventionell behandling avser psykoterapi eller med det jämförbara samtalsterapi.

SAMMANFATTNING

Undersökningsresultaten visar att VRET är en godtagbar, betydelsefull och effektiv behandlingsform mot rädsla för sociala situationer, trots att det är möjligt att effekten av VRET under en långvarig uppföljning försvagas i jämförelse med exponering in vivo.

Antalet undersökningar i ämnet är ännu begränsade, undersökningsgrupperna har varit relativt små (10–112 deltagare) och undersökningens kvalitet har varierat vilket förutsätter att fler högklassiga undersökningar i ämnet behövs.

BAKGRUND

I sociala sammanhang kan personen vara rädd för att få allmän uppmärksamhet eller bli föremål för skam och upplever situationerna som ångestfyllda och försöker undvika dem.

Exponering för laddade sociala situationer har visat sig vara en effektiv behandlingsform¹. Traditionellt har exponeringen skett in vivo, men utmaningar gällande exponeringen är bland annat praktiska arrangemang och ineffektiva fantasiövningar².

Forskningsrön gällande effekten av exponeringsterapi för virtuell verklighet (virtual reality exposure therapy, VRET) i behandlingen av rädslor inför sociala situationer har ökat³. I samband med VRET utnyttjas virtuell verklighet när en person exponeras, en konstgjord miljö² som skapats med hjälp av datorsimulering⁴. Personens systematiska exponering för situationer som förorsakar symtom genomförs i en trygg miljö, såsom till exempel på en mottagning⁴.



Har exponeringsterapi för virtuell verklighet (VRET) bättre effekt på sociala ångeststörningar än konventionell behandling?



MATERIAL OCH METODER

Evidenstipset grundar sig på en högklassig systematisk översikt och metaanalys som publicerades 2020. I översikten ingick 22 originalundersökningar av vilka 14 gällde personer med SAD och åtta gällde personer med rädsla för eller ångest att tala offentligt. Målet var att undersöka VRET:s effekt som behandlingsform för att minska social rädsla och bedöma genomgripande förändringar genom att efter bestämda intervaller jämföra grupper som fått olika behandlingsformer. I metaanalysen ingick totalt 586 undersökta och deras behandling fördelades enligt följande: VRET och psykoterapi (n=163), endast VRET (n=162), exponeringsterapi in vivo (n=138) och personer som väntade på att få behandling eller konventionell behandling (n=123). Undersökningsdeltagarnas ålder var i snitt 35,5 år.

Hur översikten metodologiskt genomfördes beskrivs närmare i originalpublikationen*. Kvaliteten på översikten bedömdes enligt JBI:s kriterier för bedömning av systematiska översikter**.

ANVÄND- BARHET I FINLAND

Det är även möjligt att i Finland ta i bruk VRET för behandling av social ångeststörning. I bruktagande förutsätter dock utvecklande av ett program på finska. Ur patienternas synvinkel kan VRET möjliggöra att bättre klara av exponeringsbehandlingar som delas upp i etapper och planeras individuellt. Ur vårdpersonalens synvinkel skulle ett färdigt program och interventionsmodeller underlätta till exempel tidsanvändningen och planeringen av utförandet av övningarna².

Efter de första nödvändiga investeringarna i program och utrustning, kunde organisationerna göra kostnadsinbesparingar allteftersom patienterna självständigt utför övningarna hemma⁵.

FÖRFATTARE

Tolonen Jonna, HVD, högre YH, doktorand, forskningsenheten för livslång hälsa vid Uleåborgs universitet

Konttila Jenni, HVD, postdoktoral forskare, forskningsenheten för vårdvetenskap och förvaltningsvetenskap, Uleåborgs universitet

Salmi Juha, PsyD, docent i neuropsykologi, Akademiforskare, Institutionen för neurovetenskap och medicinsk teknik, Aalto-universitetet

Redaktörer: Tuija Leppäkoski, forskare, HVD och Arja Holopainen, forskningschef, HVD, Hotus

DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONEN

*Horigome T, Kurokawa S, Sawada K, Kudo S, Shiga K, Mimura M, Kishimoto T. Virtual reality exposure therapy for social anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine* 2020; 50 (15): 2487-2497. (på engelska)

****Översikts kvalitet:** God (10/11), JBI: Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses.

ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR

1. **Ahdistuneisuushäiriöt.** Suomen Lääkäriseuran Duodecim, Suomen Psykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Käypä Hoito-suositus. *Duodecim* 7.1.2019. (på finska)
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>
2. **Maples-Keller JL, Bunnell BE, Kim S-Jrothbaum BO.** The use of virtual reality technology in the treatment of anxiety and other psychiatric disorders. *Harvard Review Psychiatry* 2017; May/June 25(3):103-113. DOI: [10.1097/HRP.000000000000138](https://doi.org/10.1097/HRP.000000000000138) (på engelska)
3. **Cieślak B, Mazurek J, Rutkowski S, Kiper P, Turolla A, Szczepańska-Gieracha J.** Virtual reality in psychiatric disorders: A systematic review of reviews. *Complementary Therapies in Medicine* 2020; Aug 52: 102480.
doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102480. (på engelska)
4. **Mishkind MD, Norr AM, Katz AC, Reger GM.** Review of virtual reality treatment in psychiatry: Evidence versus current diffusion and use. *Current Psychiatry Reports Journal* 2017; Sep 18,19(11): 80. doi: [10.1007/s11920-017-0836-0](https://doi.org/10.1007/s11920-017-0836-0). (på engelska)
5. **Carl E, Stein AT, Levihn-Coon A, Pogue JR, Rothbaum B, Emmelkamp P ym.** Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders* 2019; 61: 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.08.003> (på engelska)