

ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Γαγλής Γ.^{1,2}, Μιχαηλίδου Β.², Μαγκλαβέρας Ν.¹

¹Εργαστήριο Ιατρικής Πληροφορικής, Τμήμα Ιατρικής, Α.Π.Θ.

²Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Πέτρας Ολύμπου

Η κατάθλιψη ως πρόβλημα απασχολεί τους ιατρούς αλλά και το κοινό. Το Διαδίκτυο (Internet) αρχίζει να χρησιμοποιείται ως μέσον ενημέρωσης αλλά και προσωπικής επικοινωνίας.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγραφεί και εκτιμηθεί ο όγκος, η διαθεσιμότητα και το είδος της πληροφορίας που διατίθεται στο Διαδίκτυο σχετικά με την κατάθλιψη.

Για το λόγο αυτό χρησιμοποιήθηκαν ως λέξεις-κλειδιά οι λέξεις "κατάθλιψη" και "depression" στις πιο δημοφιλείς μηχανές αναζήτησης, Ελληνικές και αγγλόφωνες, για την ανεύρεση σχετικών ιστοσελίδων. Επίσης έγινε χρήση και άλλων εναλλακτικών πηγών ενημέρωσης και έγινε εκτίμηση των αποτελεσμάτων τους.

Το εύρος των διαθέσιμων επιλογών που προέκυψαν είναι εντυπωσιακό: περιλαμβάνει θέματα από τη διάγνωση έως τη θεραπεία και απευθύνεται τόσο στον απλό χρήστη όσο και στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Θέματα όπως η φαρμακοθεραπεία αλλά και η on-line συμπλήρωση ψυχολογικών δοκιμασιών είναι ιδιαίτερα δημοφιλή.

Παρά το πλήθος των ανευρισκόμενων πληροφοριών, η συντριπτική πλειοψηφία τους είναι αταξινόμητη και ως εκ τούτου δύσκολα προσβάσιμη. Ιδιαίτερα στις ελληνικές ιστοσελίδες, η πλήρης έλλειψη κατηγοριοποίησης καθιστά την αναζήτηση πραγματικά δυσχερή.

Τέλος, εκτός από υπηρεσίες του Παγκόσμιου Ιστού (WWW), υπάρχουν και άλλες επιλογές, οι οποίες περιλαμβάνουν λογισμικό (software) που υπόσχεται υποστήριξη στους ασθενείς, αλλά και εικονικές ομάδες συζήτησης και ενημέρωσης (chatrooms, newsgroups) μεταξύ των ενδιαφερομένων.

Το Διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει όχι μόνον πληθώρα πληροφοριών σχετικά με την κατάθλιψη αλλά και ικανοποιητική βοήθεια στους τομείς της πρόληψης, της αρχικής διάγνωσης και της αντιμετώπισής της. Παρόλα αυτά η ικανοποίηση ιδιαίτερα των Ελλήνων χρηστών δεν είναι δεδομένη. Η αποτελεσματική αξιοποίηση των ηλεκτρονικών μέσων στον τομέα της ψυχικής υγείας προϋποθέτει όχι μόνο την οργάνωση της προσφερόμενης πληροφορίας αλλά και τη δραστηριοποίηση των επίσημων επιστημονικών φορέων που συντονίζουν και θα υποστηρίζουν αυτήν την προσπάθεια.

Λέξεις ευρετηρίου: κατάθλιψη, ψυχική υγεία, διαδίκτυο, internet, πληροφορική.

Η κατάθλιψη είναι ένα από τα προβλήματα που ταλαιπωρούν μεγάλο αριθμό ανθρώπων και αναμένεται να απασχολήσει ακόμη μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού στο άμεσο μέλλον.

Με τη νοσολογική αυτή οντότητα καλείται να αναμετρηθεί όχι μόνον ο ειδικός της Ψυχικής Υγείας αλλά ο οποιοσδήποτε κλινικός ιατρός. Εξάλλου η ψυχική διάσταση υπεισέρχεται τόσο στην παθογένεια όσο και στην αντιμετώπιση κάθε σωματικής νόσου. Από την άλλη μεριά, μέρος της ευθύνης άρα και της διαχείρισης της ιατρικής φροντίδας καλείται να αναλάβει πλέον και ο ίδιος ο ασθενής.

Στη συνδυασμένη αυτή προσπάθεια το Διαδίκτυο (Internet) καλείται να παίξει σημαντικό ρόλο. Ο αρχικός φόβος ότι η χρήση του είναι δυνατόν να περιορίσει τις οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις και να προκαλέσει κατάθλιψη¹, αντικαθίσταται βαθμιαία από την πεποίθηση ότι μειώνει τη μονακτικότητα και αυξάνει την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση κοινωνικής στήριξης², και ότι μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα τους ηλικιωμένους να αποφύγουν την κοινωνική απομόνωση³. Η νέα γενιά μάλιστα δηλώνει ότι το χρησιμοποιεί ήδη, για να αναζητήσει βοήθεια, όταν αντιμετωπίζει συναισθηματικά προβλήματα, όχι αντικαθιστώντας αλλά συνδυάζοντάς το με άλλες πηγές υποστήριξης⁴.

Η τεχνολογία διακίνησης της πληροφορίας μέσω του Διαδικτύου υφίσταται εδώ και αρκετά χρόνια. Είναι όμως το

μέσον αρκετά ώριμο, για να υποστηρίξει αποτελεσματικά τόσο την επικοινωνία μεταξύ ενδιαφερομένων όσο και την ανεύρεση επιστημονικής γνώσης σχετικά με την κατάθλιψη;

Για μια πρώτη απάντηση αυτού του ερωτήματος, πραγματοποιήθηκε η παρούσα εργασία. Σκοπός της ήταν να καταγραφεί και να εκτιμηθεί ο όγκος, η διαθεσιμότητα και το είδος της πληροφορίας που διατίθεται στο Διαδίκτυο σχετικά με την κατάθλιψη.

ΜΕΘΟΔΟΣ

Για το λόγο αυτό, χρησιμοποιήθηκαν ως λέξεις-κλειδιά οι όροι "κατάθλιψη" και "depression" στις πιο δημοφιλείς μηχανές αναζήτησης, ελληνικές και αγγλόφωνες αντίστοιχα, για την ανεύρεση σχετικών ιστοσελίδων. Έγινε καταγραφή και αξιολόγηση των δέκα πρώτων αποτελεσμάτων κάθε αναζήτησης ως προς την πηγή και το περιεχόμενο της πληροφορίας. Επίσης αναζητήθηκαν το ελεύθερα διαθέσιμο λογισμικό που προσδιορίζεται ως σχετικό με την κατάθλιψη καθώς και οι εικονικές ομάδες συζήτησης και ενημέρωσης (chatrooms, newsgroups).

Κατά την αναζήτηση αυτή εντοπίστηκαν και αποκλείστηκαν αποτελέσματα που εμπεριέχουν τη λέξη "depression" αλλά δεν αναφέρονται στη γνωστή νοσολογική οντότητα. Τα κυριότερα από αυτά είναι τα εξής:

"No Depression", είδος εναλλακτικής country μουσικής και

αντίστοιχο μουσικό περιοδικό.

“The Great Depression”, που αναφέρεται στην οικονομική ύφεση της περιόδου 1920-1930, κυρίως των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής.

Παρόμοια σύγχυση όρων δεν παρουσιάστηκε κατά τις αναζητήσεις στην ελληνική γλώσσα.

Διεθνής Παγκόσμιος Ιστός

Ο απλός χρήστης του διεθνούς Παγκόσμιου Ιστού (World Wide Web - WWW) συνήθως ξεκινά την αναζήτησή του σε κάποια από τις πιο γνωστές γενικές μηχανές αναζήτησης (π.χ. Yahoo, Google, Altavista κλπ). Από την πληθώρα των αποτελεσμάτων που προσφέρονται επισκέπτεται τα 5-10 πρώτα από αυτά που παρουσιάζονται (θεωρείται από την εκάστοτε μηχανή αναζήτησης ότι αυτά είναι και τα πιο δημοφιλή).

Για το λόγο αυτό, έγινε αναζήτηση στις 11 πιο γνωστές μηχανές αναζήτησης με χρήση της λέξης-κλειδί “depression” και καταγράφηκαν τα 10 πρώτα αποτελέσματα. Από αυτά επιλέχθηκαν όσα εμφανίστηκαν σε τουλάχιστον 5 διαφορετικές μηχανές αναζήτησης και παρουσιάζονται με σειρά συχνότητας:

- * Dr. Ivan’s Depression Central
(<http://www.psycom.net/depression.central.html>)
Μια πλούσια συλλογή δεσμών (links) σχετικών με την κατάθλιψη.
- * Depression Alliance (<http://www.depressionalliance.org>)
Η επίσημη ιστοσελίδα του ομώνυμου βρετανικού φιλανθρωπικού ιδρύματος, το οποίο έχει πολλά παραρτήματα και υποστηρίζει τοπικές ομάδες αυτοβοήθειας.
- * National Foundation for Depressive Illness
(<http://www.depression.org>)
Σύμφωνα με το σκοπό του ομώνυμου ιδρύματος, αυτός ο δικτυακός τόπος είναι εστιασμένος στους τρόπους αντιμετώπισης της κατάθλιψης.
- * On-line depression screening
(<http://www.depression-screening.org>)
Με την υποστήριξη του National Mental Health Association παρουσιάζεται μια ψυχολογική δοκιμασία αρχικής διάγνωσης (The HANDS™ Screening Tool).
- * Andrew’s Depression Page
(<http://www.blarg.net/~charlatn/Depression.html>)
Η ιστοσελίδα αυτή, φτιαγμένη από έναν ασθενή με κατάθλιψη, παρέχει επιστημονικές γνώσεις γραμμένες με απλό και κατανοητό τρόπο αλλά και προσωπικές μαρτυρίες.
- * NIMH - Depression
(<http://www.nimh.nih.gov/publicat/depressionmenu.cfm>)
Η επίσημη ιστοσελίδα του National Institute of Mental Health, η οποία κάνει σαφή διαχωρισμό μεταξύ των πληροφοριών που προσφέρονται για το κοινό και για τους ειδικούς.

Γενικά οι διεθνείς μηχανές αναζήτησης δίνουν για τον όρο “depression” αποτελέσματα της τάξης των εκατομμυρίων ιστοσελίδων. Αυτό καθιστά εύχρηστες μόνο τις μηχανές που χωρίζουν τα αποτελέσματά τους σε κατηγορίες, ανάμεσα στις οποίες δεν είναι δύσκολο να βρει κανείς θέματα όπως π.χ. η επιλόχεια και η εποχιακή κατάθλιψη.

Σημαντικό μειονέκτημα στις περισσότερες περιπτώσεις είναι ότι πριν από τα αποτελέσματα των αναζητήσεων οι μηχανές αυτές παρουσιάζουν τις ιστοσελίδες εμπορικών ή φαρμακευτικών εταιρειών που διακινούν βότανα ή φάρμακα, ως θεραπευτικά για την κατάθλιψη. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται έξυπνη διαφήμιση (sponsored matches) των διαφόρων προϊό-

νων στους χρήστες που φαίνεται να ενδιαφέρονται περισσότερο για αυτά.

Ο ειδικός ιατρός αλλά άπειρος χρήστης του διαδικτύου, πέρα από το NIMH ή τις διευθύνσεις των εξειδικευμένων περιοδικών και ιατρικών εταιρειών, που ίσως γνωρίζει, συνήθως απευθύνεται στις ιστοσελίδες του Medline. Πρόκειται για μια βάση δεδομένων του National Institute of Health που περιέχει τίτλους και περιλήψεις από άρθρα που δημοσιεύονται σε ένα μεγάλο αριθμό επιλεγμένων περιοδικών. Τη στιγμή που γράφεται το παρόν το Medline εμφανίζει 137.466 άρθρα των τελευταίων ετών, εκ των οποίων περίπου τα 2/3 (98.752) έχουν διαθέσιμη περίληψη. Ωστόσο τα άρθρα που έχουν την λέξη “depression” στον τίτλο τους είναι πολύ λιγότερα (μόνο το 1/5 δηλ. τα 19.518).

Ελληνικός Παγκόσμιος Ιστός

Στον ελληνικό χώρο επικρατεί μια γενικότερη αταξία από μηχανές αναζήτησης, αρκετές από τις οποίες ήταν κάποτε δημοφιλείς αλλά έπαψαν πλέον να συντηρούνται με αποτέλεσμα να προσφέρουν έναν ελάχιστο αριθμό (1-4) από παρωχημένους δεσμούς. Οι ανανεωμένες διευθύνσεις που παρέχονταν ικανό αριθμό αποτελεσμάτων ήταν οι:

- * <http://www.anazitisis.gr> με 1539 αναφορές στη λέξη κατάθλιψη,
- * <http://www.in.gr> με 1382 αναφορές,
- * <http://www.pathfinder.gr> με 1300 και
- * <http://www.phantis.gr> με 171 αναφορές.

Όλες οι μηχανές αυτές, εκτός από την τελευταία, επιτρέπουν την ανάγνωση μόνο των πρώτων 100 αποτελεσμάτων, καθιστώντας τα υπόλοιπα μη προσβάσιμα. Μάλιστα ο μεγαλύτερος αριθμός των αναφορών είχαν παρεμπιπτόντως τη λέξη “κατάθλιψη” στο κείμενό (ως έκφραση της καθομιλουμένης) και δεν είχαν άλλη σχέση με το υπό διερεύνηση αντικείμενο.

Χαρακτηριστικό των ελληνικών μηχανών αναζήτησης είναι η παντελής έλλειψη ταξινόμησης. Επομένως όποιος ψάχνει για κάτι πιο συγκεκριμένο θα πρέπει είτε να δει τις αναφορές μία-μία (και μάλιστα μόνο τις 100 πρώτες) είτε να πραγματοποιήσει με άλλο τρόπο αναζήτηση (π.χ. με συνδυασμό λέξεων-κλειδιών), το οποίο είναι δύσκολο για τον απλό χρήστη και γίνεται με διαφορετικό τρόπο σε κάθε περίπτωση...

Τέλος, ελληνικές βάσεις ιατρικών δεδομένων δεν υπάρχουν. Ο χρήστης μπορεί να ανατρέξει σε ελληνικούς δικτυακούς τόπους σχετικούς με την υγεία που υποστηρίζονται από μεγάλα δημοσιογραφικά δίκτυα (όπως το <http://www.care.gr> και το <http://health.in.gr>). Η σχετική αναζήτηση παρέχει μεταφράσεις από δημοσιεύματα ξένων ειδησιογραφικών πρακτορείων σε on-line ελληνικά περιοδικά σχετικά με την υγεία.

Λογισμικό (Software)

Δύο είναι οι διαθέσιμες κατηγορίες προγραμμάτων σχετικών με την κατάθλιψη και γενικότερα με την ψυχική υγεία:

- * αυτά που απευθύνονται στον κοινό χρήστη με σκοπό την υποστήριξη και ψυχολογική του ενδυνάμωση (empowerment),
- * αυτά που απευθύνονται είτε στον απλό χρήστη είτε στον επαγγελματία ψυχικής υγείας και έχουν ως στόχο την υποβοήθηση της διάγνωσης και σε ορισμένες περιπτώσεις της θεραπείας.

Για τους σκοπούς της παρούσας εργασίας αναζητήθηκε το σχετικό με την κατάθλιψη διαθέσιμο λογισμικό σε μερικές από τις πιο γνωστές βάσεις δωρεάν ή δοκιμαστικού λογισμικού. Δεν συμπεριελήφθησαν προγράμματα που πρέπει να

πληρώσει κανείς, για να τα χρησιμοποιήσει. Τα αποτελέσματα της αναζήτησης ήταν ένας περιορισμένος αριθμός προγραμμάτων που μπορεί να "κατεβάσει" κανείς και να εγκαταστήσει στον προσωπικό του υπολογιστή:

- * CESD-R Depression Screening 1.1: Ένα δωρεάν πρόγραμμα (4MB), που παρέχει έναν αποτελεσματικό και ευαίσθητο τρόπο διάγνωσης της κατάθλιψης (κλίμακα Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, Revised) με βαθμολόγηση που στηρίζεται στα κριτήρια του DSM-IV και μια γραφική απεικόνιση του διαγνωστικού προφίλ.
- * Emotions Manager 2000: Ακολουθώντας μια γνωστικο-συμπεριφορική προσέγγιση, το πρόγραμμα αυτό χρησιμεύει για την καταγραφή των συναισθημάτων, των σκέψεων και των αντιδράσεων που προηγούνται ή έπονται των καθημερινών γεγονότων και φιλοδοξεί να χρησιμεύσει ως εργαλείο αυτοβοήθειας για την αντιμετώπιση των δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών καθώς και για την αύξηση του Δείκτη Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Emotional Quotient - EQ) του χρήστη του.
- * Happiness 101 v1.1: Η δοκιμαστική έκδοση αυτού του λογισμικού (149Kb) που δημιουργήθηκε από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας, προσφέρει μια σύντομη διαγνωστική δοκιμασία 25 ερωτήσεων και 9 "μαθήματα" (κείμενο με συμβουλές) σχετικά με τη συναισθηματική διάθεση, τους παράγοντες που την επηρεάζουν και τρόπους για τη βελτίωσή της. Η πλήρης έκδοσή του (\$20) υπόσχεται 63 τέτοια "μαθήματα" και μια εκτεταμένη διαγνωστική δοκιμασία 256 ερωτήσεων.

Ομάδες Χρηστών (Newsgroups)

Οι ομάδες χρηστών είναι ένα από τα αρχαιότερα μέσα επικοινωνίας, μέσω του Διαδικτύου, ατόμων με όμοια ενδιαφέροντα. Με την συμμετοχή του σε μια ομάδα ο χρήστης μπορεί να δέχεται και να στέλνει email ταυτόχρονα σε όλους όσους είναι εγγεγραμμένοι στην ίδια ομάδα.

Για τους σκοπούς της εργασίας έγινε αναζήτηση ανάμεσα στις 57000 περίπου ομάδες χρηστών, που είναι διαθέσιμες στους ελληνικούς εξυπηρετητές (news servers), για τη λέξη depression ή παράγωγά της και βρέθηκαν συνολικά 28 ενεργές διευθύνσεις. Οι περισσότερες από αυτές επρόκειντο είτε για ομάδες αυτοβοήθειας (alt.support.depression) είτε κοινωνικής υποστήριξης (soc.support.depression). Άξιο λόγου είναι ότι υπάρχουν ομάδες συζήτησης όπου επιτρέπονται οι έντονα αντιπαράθεσεις και βωμολοχίες ή που απαγορεύονται αυστηρώς ή άλλες με ειδικό ενδιαφέρον, όπως η κατάθλιψη στη λογοτεχνία, στους εφήβους, ο ρόλος της οικογένειας αλλά και της θρησκείας στην αντιμετώπισή της. Ειδικές εθνικές ομάδες υπάρχουν για το Ηνωμένο Βασίλειο, τη Σκωτία, την Ιταλία, τη Ρωσία και την Ισπανία.

Chatrooms

Πρόκειται για τρόπους επικοινωνίας μεταξύ των χρηστών σε συνθήκες πραγματικού χρόνου (real-time), όπου δηλαδή τα γραφόμενα του ενός μεταφέρονται αυτοστιγμεί στον άλλον.

Για την αξιολόγηση των Chatrooms χρησιμοποιήσαμε ένα από τα πιο δημοφιλή προγράμματα επικοινωνίας, το ICQ, το οποίο επιτρέπει την αναζήτηση άλλων χρηστών με παρόμοια ενδιαφέροντα. Μια πρόχειρη αναζήτηση έδειξε πολλούς χρήστες (το πρόγραμμα έχει ανώτατο όριο τους 20) που είχαν στα ενδιαφέροντά τους την κατάθλιψη (υπό την κατηγορία "Υγεία"). Με τη χρήση του κωδικού αριθμού που χαρακτηρί-

ζει έναν χρήστη μπορεί κανείς να συνδεθεί μαζί του και να εκκινήσει έναν διάλογο επικοινωνίας. Οι περισσότεροι χρήστες, παρότι άγνωστοι σε προσωπικό επίπεδο, καλωσορίζουν οποιονδήποτε συνομιλητή.

Παρόμοια Chatrooms οργανώνονται από τα αντίστοιχα προγράμματα επικοινωνίας της Microsoft και του Yahoo αλλά και από ορισμένους δικτυακούς τόπους με τη βοήθεια της τεχνολογίας των ενεργών διαδραστικών ιστοσελίδων (dynamic pages). Αξίζει να σημειωθεί π.χ. το chatroom του in.gr με γενικό θέμα την υγεία ή το δημοφιλές chatroom που οργανώνεται από τον δικτυακό τόπο <http://www.depressionchat.com>.

Συζήτηση

Οι στατιστικές για τη χρήση του Διαδικτύου για ιατρικούς σκοπούς⁷ καθώς και η πληθώρα της προσφοράς πληροφορίας, ιδιαίτερα στο διεθνές Παγκόσμιο Ιστό, καταδεικνύει το μέγεθος της επιθυμίας του κοινού, αλλά και των ειδικών, για ενημέρωση σχετικά με την κατάθλιψη. Προκειμένου να καλύψουν την ανάγκη αυτή έχουν δραστηριοποιηθεί, όπως διαπιστώθηκε, ποικίλοι φορείς του χώρου, που συχνά όμως δεν ακολουθούν τις αρχές της Ιατρικής που στηρίζεται σε Αποδείξεις (Evidence Based Medicine)⁸. Μια έρευνα των Christensen, Griffiths & Korten⁹ έδειξε π.χ. ότι ο αριθμός και το είδος των μορφών αντιμετώπισης της κατάθλιψης που αναφέρονται στους διάφορους δικτυακούς τόπους διαφέρει ανάλογα με το εάν ανήκουν σε επαγγελματίες, σε φαρμακευτικές εταιρίες ή σε ασθενείς. Δυστυχώς, όπως υποστηρίζουν και οι Griffiths & Christensen⁸, η ευκολία εύρεσης των πληροφοριών δε συμβαδίζει με την ποιότητά τους.

Πέρα από την απλή ενημέρωση, φάνηκε ότι έχουν αναπτυχθεί κι εκείνες οι τεχνολογίες των υπολογιστών και της πληροφορικής που μπορούν μέσω λογισμικού ή ενεργών διαδραστικών ιστοσελίδων (dynamic pages) να συνεπικοινωνήσουν στην πρόληψη της εμφάνισης κατάθλιψης και άγχους στο γενικό κοινό (ιδιαίτερα με γνωστικο-συμπεριφορικές τεχνικές)¹⁰, στην αρχική διάγνωση και διαλογή/έλεγχο (screening) του γενικού πληθυσμού, όπως έδειξαν οι Houston et al.¹¹, αλλά και στη θεραπευτική αντιμετώπιση τόσο της κατάθλιψης¹² όσο και άλλων ψυχικών ασθενειών¹³.

Παρότι, όπως σημειώνουν και οι Houston et al.¹¹, οι μεγαλύτερες ηλικίες και οι μειονότητες έχουν μικρότερη πρόσβαση στα οφέλη του Διαδικτύου, η χρήση του ως μέσου επικοινωνίας με σκοπό την αλληλοϋποστήριξη και ενημέρωση σχετικά με προβλήματα ψυχικής υγείας γίνεται όλο και πιο εύκολη και δημοφιλής¹³. Το 40% των υποκειμένων στην έρευνα των Houston, Cooper & Ford¹² δήλωσαν ότι προτιμούσαν τη διαδικτυακή επικοινωνία από την πρόσωπο-με-πρόσωπο συμβουλευτική φροντίδα (face-to-face counseling), παρόλα αυτά λίγοι μόνον από τους εφήβους με συναισθηματικά προβλήματα της έρευνας των Gould et al.⁴ δήλωσαν ότι ήταν πραγματικά ικανοποιημένοι από τη βοήθεια που βρήκαν.

Ο Έλληνας χρήστης αναμένεται να είναι ακόμα λιγότερο ικανοποιημένος, διότι εκτός του ότι δεν υπάρχουν στην ελληνική γλώσσα λογισμικό και οργανωμένες ομάδες συζήτησης και ενημέρωσης, η λιγοστή σχετικά πληροφορία που διατίθεται είναι αταξινόμητη και αμφίβολης προέλευσης. Η αποτελεσματική αξιοποίηση των ηλεκτρονικών μέσων προς όφελος της ψυχικής υγείας προϋποθέτει όχι μόνο την ύπαρξη δομής που θα επιτρέπει την εύκολη πλοήγηση αλλά και τη δραστηριοποίηση των επίσημων επιστημονικών φορέων που θα παρέχουν έγκυρη και επιστημονική πληροφόρηση.

THE INTERNET ABOUT DEPRESSION

Giaglis G.^{1,2}, Michaelidou B.², Maglaveras N.¹

¹Lab of Medical Informatics, Medical School, Aristotle University of Thessaloniki

²Psychiatric Hospital of Petra Olympos

Depression as a problem concerns not only the physicians but also the public. Internet is starting to be used as a carrier of information and personal communication, as well. The aim of this study was to record and evaluate the quantity, the availability and the type of information available about depression on the Internet. The terms "depression" and "κατάθλιψη" (the greek word for depression) were used as keywords in the most popular search engines, both Greek and English, and the relevant web pages were recorded. Alternative sources of information were also used and their results were evaluated. The range of available choices is amazing: it includes relevant topics varying from the diagnosis to the management of the disease and addresses both the simple user and the mental health specialist. Topics like drug therapy and on-line administering of diagnostic tests were highly popular. Despite the plethora of the information found, the vast majority is not assorted and thus difficult to access. The lack of classification in greek web pages, in particular, renders the search really difficult. Finally, apart from the World Wide Web (WWW) services, there are some more choices including software that promises support to the patients as well as virtual discussion and support groups (chatrooms, newsgroups) for the parties concerned. The Internet can provide not only an enormity of information regarding depression but also adequate help in the sections of prevention, screening and management. Nevertheless the satisfaction especially of Greek users is not for granted. The effective utilization of electronic media for the benefit of the general mental health presupposes not only the structuring of available information but also the activation of the official scientific institutions that will coordinate and support this effort. (*Hellenic J Gen Hosp Psychiatry 2003; 1:42-45.*)

Key words: depression, mental health, internet, informatics.

Βιβλιογραφία

1. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukopadhyay T, Scherlis W. Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol* 1998; 53:1017-31.
2. Shaw LH, Gant LM. In defense of the internet: the relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyberpsychol Behav* 2002; 5:157-71.
3. White H, McConnell E, Clipp E, Branch LG, Sloane R, Pieper C, Box TL. A randomized controlled trial of the psychosocial impact of providing internet training and access to older adults. *Aging Ment Health* 2002; 6:213-21.
4. Gould MS, Munfakh JL, Lubell K, Kleinman M, Parker S. Seeking help from the internet during adolescence. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2002; 41:1182-9.
5. Ensel WM. Measuring depression: The CES-D scale. In: Lin N, Dean A, Ensel W, eds. *Social support, life events, and depression*. New York: Academic Press; 1986.
6. Andresen EM, Malmgren JA, Carter WB, Patrick DL. Screening for depression in well older adults: Evaluation of a short form of the CES-D. *Am J Pre Med* 1994; 10:77-84.
7. [web] <http://www.hon.ch/Survey/FebMar2001/survey.html> (date of visit: 31/01/03)
8. Griffiths KM, Christensen H. The quality and accessibility of Australian depression sites on the World Wide Web. *Med J Aust* 2002; 176 Suppl:S97-S104.
9. Christensen H, Griffiths KM, Medway J. Sites for depression on the web: a comparison of consumer, professional and commercial sites. *Aust N Z J Public Health* 2000; 24:396-400.
10. Christensen H, Griffiths KM, Korten A. Web-based cognitive behavior therapy: analysis of site usage and changes in depression and anxiety scores. *J Med Internet Res* 2002; 4:e3.
11. Houston TK, Cooper LA, Vu HT, Kahn J, Toser J, Ford DE. Screening the public for depression through the Internet. *Psychiatr Serv* 2001; 52:362-7.
12. Houston TK, Cooper LA, Ford DE. Internet support groups for depression: a 1-year prospective cohort study. *Am J Psychiatry* 2002; 159:2062-8.
13. Finfgeld DL. Therapeutic groups online: the good, the bad, and the unknown. *Issues Ment Health Nurs* 2000; 21:241-55.

Αθήνα

Παγλής Δ. Γεώργιος,
Εργαστήριο Ιατρικής Πληροφορικής,
Ιατρική Σχολή,
Τ.Θ. 323, Α.Π.Θ. 54006, Ελλάς
e-mail: giaglis@med.auth.gr