



2024

ΟΜΑΔΑ ΣΚΕΨΗΣ:

Υγεία

« Ψηφιακές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας: Προκλήσεις, Ευκαιρίες και Πολιτικές Συστάσεις στην μετά-COVID εποχή»

Συγγραφική ομάδα

Συντονιστής: Ελένη Ανδρέαδη

(αλφαβητικά)

Μέλη: Ελένη Ανδρέαδη-Μαρινάκου

Λυδία Ασωνίτη

Δημήτρης Μπατάκης

Φανή Σιώρη

LSE

Hellenic
Alumni Association

Ψηφιακές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας: Προκλήσεις, Ευκαιρίες και Πολιτικές Συστάσεις στην μετά-COVID εποχή

Εισαγωγή

Η ψυχική υγεία στην εποχή μας είναι υπό συνεχή πίεση, με τον σύγχρονο άνθρωπο να εμφανίζεται ολοένα και πιο ευάλωτος απέναντι σε ψυχικές διαταραχές. Οι συχνές οικονομικές και κοινωνικές κρίσεις, οι πανδημίες και οι περίοδοι αβεβαιότητας επιδεινώνουν τα ήδη υπάρχοντα προβλήματα, ενώ η ψυχική διαταραχή συχνά αντικατοπτρίζει την αλληλεπίδραση του βιολογικού, ψυχολογικού και κοινωνικού περιβάλλοντος. Η χρόνια έκθεση σε στρες, η μοναξιά και οι ανασφάλειες της καθημερινότητας έχουν αναδείξει πόσο σημαντική είναι η πρόσβαση σε υποστηρικτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ψυχική υγεία δεν περιορίζεται απλά στην απουσία ψυχικών διαταραχών (WHO, 2022). Ορίζεται ως μια κατάσταση συναισθηματικής και ψυχολογικής ευεξίας, κατά την οποία το άτομο μπορεί να λειτουργεί αποτελεσματικά μέσα στην κοινότητα, να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της καθημερινότητας και να απολαμβάνει τις επιτυχίες και τα προσωπικά του επιτεύγματα (ibid). Η διασφάλιση αυτής της ευεξίας απαιτεί προσαρμογή των μεθόδων φροντίδας στις σύγχρονες ανάγκες και προκλήσεις, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την ενσωμάτωση καινοτόμων προσεγγίσεων. Με την πρόοδο της τεχνολογίας και την αυξανόμενη χρήση έξυπνων συσκευών, οι ψηφιακές λύσεις υγείας έχουν αρχίσει να παίζουν σημαντικό ρόλο στην παροχή ψυχιατρικής φροντίδας. Αυτές οι τεχνολογίες προσφέρουν νέους τρόπους παρέμβασης και υποστήριξης, διευρύνοντας τις ευκαιρίες πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Αυτό το άρθρο εξετάζει τις δυνατότητες και τις προκλήσεις αξιοποίησης ψηφιακών εργαλείων στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, αναλύοντας παραδείγματα από τη Δανία και τη Γερμανία, ώστε να αντλήσουμε μαθήματα και να διαμορφώσουμε συστάσεις για την αποτελεσματική εφαρμογή τους.

Οι ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας περιλαμβάνουν τη χρήση τεχνολογιών, όπως τηλεδιάσκεψη για θεραπεία σε πραγματικό χρόνο, εφαρμογές mHealth για την καταγραφή συμπτωμάτων και παρακολούθηση της ευεξίας, καθώς και διαδικτυακά θεραπευτικά προγράμματα.

Πιο αναλυτικά:

1. Τηλεδιασκέψεις (Video Conferencing): Θεραπείες εξ αποστάσεως μέσω βιντεοκλήσεων, επιτρέποντας στους θεραπευόμενους να επικοινωνούν με τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας σε πραγματικό χρόνο.

2. Κινητή Ψυχική Υγεία (mHealth): εφαρμογές κινητού τηλεφώνου για την παρακολούθηση και βελτίωση της ψυχικής υγείας. Περιλαμβάνει εφαρμογές για την καταγραφή συμπτωμάτων, διαλογισμό, γνωστική συμπεριφορική θεραπεία και άλλες μορφές υποστήριξης της ψυχικής ευεξίας.
3. Διαδικτυακές Παρεμβάσεις (Internet-Based Interventions): θεραπευτικά προγράμματα με συγκεκριμένους στόχους, τα οποία παρέχονται μέσω διαδικτυακών ενοτήτων ή μαθημάτων που διατίθενται μέσω υπολογιστή ή κινητού τηλεφώνου.

Η ψηφιακή ψυχική υγεία περιλαμβάνει υπηρεσίες τόσο σε πραγματικό χρόνο (real-time) όσο και ασύγχρονα (asynchronous). Στις υπηρεσίες πραγματικού χρόνου, όπως οι βιντεοκλήσεις, ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος επικοινωνούν άμεσα, προσομοιώνοντας τη δυναμική μιας παραδοσιακής συνεδρίας. Αντιθέτως, οι ασύγχρονες υπηρεσίες επιτρέπουν στους χρήστες να αλληλοεπιδρούν με την πλατφόρμα σε δικό τους χρόνο, χωρίς άμεση εμπλοκή θεραπευτή. Παραδείγματα περιλαμβάνουν εφαρμογές για καταγραφή συμπτωμάτων, διαλογισμό ή αυτοκατευθυνόμενα προγράμματα θεραπείας, όπου ο θεραπευτής είτε εμπλέκεται περιοδικά είτε δεν εμπλέκεται καθόλου, ανάλογα με τη φύση της παρέμβασης.

Η χρήση της τεχνολογίας για την ψυχική υγεία δεν αποτελεί πανάκεια ούτε υποκατάστατο για δια ζώσης ψυχιατρικές παρεμβάσεις, αλλά προσφέρει νέες δυνατότητες για εξατομικευμένη φροντίδα και παρακολούθηση εξ αποστάσεως με μεγαλύτερη ευελιξία, προσβασιμότητα και αμεσότητα στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας (Tal & Torous, 2017; Smith et al, 2023). Η πανδημία επιτάχυνε την ενσωμάτωση της τηλεϊατρικής και των ψηφιακών λύσεων στην κλινική πρακτική, αναδεικνύοντας την δυνατότητα επεκτασιμότητας (scalability) και τον ρόλο τους στην υπέρβαση κοινωνικών και γεωγραφικών εμποδίων στην πρόσβαση φροντίδας (Tal & Torous, 2017). Με τα περιοριστικά μέτρα που επιβλήθηκαν σε πολλές χώρες, η χρήση της τηλεϊατρικής αυξήθηκε ραγδαία, επιτρέποντας στους ασθενείς να συνδέονται με επαγγελματίες ψυχικής υγείας μέσω ηλεκτρονικών συσκευών (Chiauzzi et al., 2020). Παράλληλα, η πανδημία επιδείνωσε τα ψυχικά προβλήματα λόγω της απομόνωσης, του άγχους και της αβεβαιότητας, καθιστώντας πιο κρίσιμη την ψηφιακή πρόσβαση σε ψυχολογική φροντίδα. Σε πολλές χώρες της ΕΕ, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης στους νέους υπερδιπλασιάστηκαν, με σχεδόν τους μισούς νέους Ευρωπαίους να αναφέρουν ανεκπλήρωτες ανάγκες για φροντίδα ψυχικής υγείας (OECD, 2022). Ενώ υπήρξε βελτίωση στους δείκτες ψυχικής υγείας μετά την πανδημία, τα επίπεδα ψυχικών διαταραχών παραμένουν αυξημένα, με το ποσοστό συμπτωμάτων κατάθλιψης το 2022 να είναι τουλάχιστον 20% υψηλότερο από ό,τι πριν την πανδημία (OECD, 2023). Παρά τη σταδιακή βελτίωση της κοινωνικής και οικονομικής δραστηριότητας, τα επίπεδα ψυχικών προβλημάτων παραμένουν υψηλότερα από τα προ πανδημίας επίπεδα, με σημαντικές

επιπτώσεις στους νέους και ευάλωτους πληθυσμούς (OECD, 2022). Επίσης, όπως αναφέρει ο Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης, η πανδημία όχι μόνο ανέδειξε τις ελλείψεις στην παροχή ψυχιατρικών υπηρεσιών, αλλά κατέστησε επιτακτική την ανάγκη για βιώσιμες λύσεις μέσω ψηφιακών εργαλείων, τα οποία διευκολύνουν την πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας ακόμη και σε απομακρυσμένες ή υποεξυπηρετούμενες περιοχές (OECD, 2023). Η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας τις τελευταίες δεκαετίες έχει διευκολύνει την ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων στην παροχή ψυχιατρικών υπηρεσιών, προσφέροντας νέες δυνατότητες για πιο προσβάσιμη και ευέλικτη φροντίδα. Η πανδημία COVID-19 επιτάχυνε αυτή τη διαδικασία, κάνοντας την ψηφιακή ψυχική υγεία αναπόσπαστο μέρος της κλινικής πρακτικής και αναδεικνύοντας τη σημασία της σε περιόδους κρίσης, αλλά και ύφεσης.

Η χρήση εφαρμογών για την ψυχική υγεία έχει σημειώσει σημαντική ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια, λόγω της ευρείας χρήσης των smartphone και της αυξανόμενης ανάγκης για προσβάσιμη φροντίδα ψυχικής υγείας. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, το 2023 περίπου το 70% του παγκόσμιου πληθυσμού έχουν συσκευή smartphone, κατά προσέγγιση 6,8 δισεκατομμύρια χρήστες, γεγονός που αναδεικνύει τη μεγάλη διείσδυση αυτής της τεχνολογίας στην καθημερινή ζωή (Laricchia, 2024). Παγκοσμίως, ο αριθμός των εφαρμογών που αφορούν στην ψυχική υγεία και την αυτοβοήθεια εκτιμώνται στα 10.000-20.000, υποδηλώνοντας έντονο ενδιαφέρον των καταναλωτών για τέτοιες καινοτόμες λύσεις (Clay, 2021).

Μερικές από τις πιο διαδεδομένες προσεγγίσεις mHealth είναι οι εφαρμογές. Μέσω αυτών, μπορεί να καλυφθεί μεγάλο φάσμα της διαδικασίας ψυχολογικής φροντίδας, από την πρόληψη και τη διάγνωση μέχρι τη θεραπεία, τον συνδυασμό με δια ζώσης συνεδρίες και την πρόληψη υποτροπών (Chandrashekar, 2018). Οι ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας συνήθως σχεδιάζονται με βάση ψυχολογικές θεραπείες που έχουν αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητά στην παραδοσιακή, δια ζώσης παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας (Lattie et al, 2022). Σχετικά με την αποτελεσματικότητα, η μετα-ανάλυση των Linardon et al. (2019) υποδεικνύει ότι οι εφαρμογές μπορούν να αποτελέσουν εύκολες, οικονομικά αποδοτικές και προσβάσιμες παρεμβάσεις για άτομα που δεν έχουν τη δυνατότητα να λάβουν συμβατική ψυχολογική θεραπεία. Οι Miralles et al. (2020) ανέφεραν ότι το μεγαλύτερο μέρος της έρευνας που έχει γίνει μέχρι στιγμής για τις εφαρμογές επικεντρώνεται κυρίως στις πιο συχνές ψυχικές διαταραχές, με λιγότερη έμφαση στις πιο σπάνιες ή σοβαρές διαταραχές. Παρόλο που πολλές εφαρμογές mHealth είναι διαθέσιμες για άμεση λήψη σε διαδικτυακές πλατφόρμες, χρειάζονται περισσότερες τυχαίοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές (RCT) για την επικύρωσή τους (Miralles et al., 2020) και για τη συλλογή πιο λεπτομερών πληροφοριών σχετικά με τη κατάλληλη συχνότητα χρήσης (Firth et al., 2018), τη κατάλληλη διάρκεια των παρεμβάσεων (Boisseau et al., 2017) και τη συνέπεια των χρηστών στην μακροχρόνια χρήση (Paul & Eubanks Fleming, 2019).

Ένα από τα κυριότερα οφέλη της τηλεϊατρικής για την ψυχική υγεία είναι η καλύτερη προσβασιμότητα, η οποία είναι ιδιαίτερα σημαντική για ασθενείς που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές, που πάσχουν από κινητικές αναπηρίες, που αντιμετωπίζουν δυσκολίες μεταφοράς και μετακίνησης ή αναλαμβάνουν την φροντίδα εξαρτώμενων μελών (Chiauzzi et al, 2020), μειώνοντας τον χρόνο και το κόστος που επιφέρει η δια ζώσης θεραπεία. Επιπροσθέτως, η τηλεϊατρική μπορεί να υπερνικήσει τις ανησυχίες που σχετίζονται με το στίγμα και τις προκαταλήψεις έναντι της ψυχικής θεραπείας, αλλά και το άγχος των ασθενών για την διασφάλιση της ιδιωτικότητας (Thomas et al., 2021). Σε παγκόσμιο επίπεδο, η βιντεοδιάσκεψη για την ψυχική υγεία έχει χρησιμοποιηθεί επιτυχώς στην θεραπεία διαφόρων ψυχικών διαταραχών, όπως της κοινωνικής αγχώδους διαταραχής, της νευρικής βουλιμίας και της διαταραχής μετατραυματικού στρες (Seuling et al, 2023). Επιπλέον, έχει χρησιμοποιηθεί για ποικίλες ψυχολογικές παρεμβάσεις, συμπεριλαμβανομένης της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας (cognitive-behavioural therapy), της θεραπείας σχημάτων (schema therapy), της εντατικής δυναμικής ψυχοθεραπείας σύντομης διάρκειας (intensive short-time dynamic psychotherapy), καθώς και σε θεραπείες αποδοχής (acceptance-based therapy) (ibid).

Συστηματικές έρευνες που συγκρίνουν την τηλεϊατρική με την κλασική θεραπεία έχουν δείξει ότι η τηλεϊατρική δεν παρουσιάζει στατιστική διαφορά στην αποτελεσματικότητα της θεραπείας πολλών ψυχικών διαταραχών σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (Berryhill et al., 2019; Hilty et al., 2013). Παρόλο που κάποιοι θεραπευτές έχουν παρατηρήσει ότι η τηλεδιάσκεψη μπορεί να δυσκολεύει την αποκρυπτογράφηση της μη-λεκτικής επικοινωνίας, ή κάποιοι ασθενείς μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να προσαρμοστούν στη χρήση της τεχνολογίας, τελικά αναφέρονται από κοινού παρόμοια επίπεδα ικανοποίησης με τη θεραπεία μέσω βιντεοδιάσκεψης σε σύγκριση με την θεραπεία δια ζώσης (Thomas et al., 2021).

Παρόλα αυτά, η εισαγωγή των ψηφιακών εργαλείων για την ψυχική υγεία συναντά σημαντικές προκλήσεις. Μια από τις μεγαλύτερες είναι η τεχνολογική υποδομή, ιδιαίτερα στις αγροτικές περιοχές όπου η πρόσβαση σε γρήγορο διαδίκτυο είναι περιορισμένη. Επιπλέον, η ψηφιακή υγεία απαιτεί υψηλό επίπεδο ψηφιακού αλφαριθμητισμού, τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους επαγγελματίες υγείας, κάτι που μπορεί να αποθαρρύνει ορισμένες ομάδες πληθυσμού. Αυτή η πρόκληση γίνεται ιδιαίτερα εμφανής στις μεγαλύτερες ηλικίες και σε πληθυσμούς με χαμηλότερη εκπαίδευση, οι οποίοι μπορεί να δυσκολεύονται στην πλοήγηση ή τη χρήση των ψηφιακών εργαλείων.

Επιπλέον, οι ανησυχίες για την ασφάλεια των δεδομένων και την προστασία της ιδιωτικότητας είναι έντονες. Η χρήση ψηφιακών πλατφορμών μπορεί να εκθέσει ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα σε κίνδυνο, αν δεν ακολουθούνται τα κατάλληλα πρότυπα ασφαλείας, όπως ο Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων (GDPR). Συνεπώς, η

επιλογή ασφαλών πλατφορμών και η εκπαίδευση των χρηστών στην προστασία της ιδιωτικότητας είναι κρίσιμη (Sheperis et al., 2021). Η ανάγκη για συνεχή ενημέρωση των πρωτοκόλλων ασφαλείας και η επένδυση σε προηγμένα συστήματα ασφαλείας είναι απαραίτητες για να αποτραπούν περιστατικά παραβίασης δεδομένων. Η έλλειψη κατάλληλων πολιτικών ψηφιακής υγείας και νομοθεσίας έχει επηρεάσει την αποδοχή των ψηφιακών εργαλείων για την ψυχική υγεία από τον γενικό πληθυσμό (Cummins & Schuller, 2020). Η απουσία αυστηρών πλαισίων για την προστασία της ιδιωτικότητας και την ασφάλεια δεδομένων αυξάνει τους κινδύνους παραβίασης προσωπικών πληροφοριών, γεγονός που ανησυχεί ιδιαίτερα τους χρήστες.

Εκτός από τα τεχνικά ζητήματα, υπάρχουν και ηθικές ανησυχίες που σχετίζονται με τη χρήση της τηλεϊατρικής στην ψυχική υγεία. Οι ψυχοθεραπευτές, αν και αναφέρουν υψηλή ικανοποίηση από τις τηλεσυνεδρίες, παρατηρούν ότι χρειάζεται περισσότερος χρόνος για την προσαρμογή των ασθενών στη χρήση της τεχνολογίας (Thomas et al., 2021). Επίσης, εγείρονται ερωτήματα για την ηθική και την ενημερωμένη συναίνεση, ιδιαίτερα σε ευάλωτες ομάδες, όπως οι ηλικιωμένοι ή τα παιδιά, που μπορεί να μην είναι σε θέση να κατανοήσουν πλήρως τις επιπτώσεις της χρήσης ψηφιακών εργαλείων υγείας. Είναι επίσης απαραίτητο να υπάρχουν πρωτόκολλα για τη διαχείριση κρίσεων σε απομακρυσμένες θεραπείες, ώστε να διασφαλίζεται η ασφάλεια των ασθενών σε περιπτώσεις αυτοκτονικών σκέψεων ή ψυχώσεων (Sheperis et al., 2021; Ekeleme et al., 2024).

Παρά τις προκλήσεις που συνοδεύουν την εφαρμογή ψηφιακών εργαλείων στην ψυχική υγεία, οι ευκαιρίες που προσφέρουν είναι αναμφισβήτητες. Η αναγνώριση της αυξανόμενης ανάγκης για πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας αναδεικνύει τη σημασία της εφαρμογής αυτών των τεχνολογικών εργαλείων στη σύγχρονη κλινική πρακτική. Ωστόσο, για να διαμορφωθούν αποτελεσματικές και βιώσιμες λύσεις, είναι απαραίτητο να αντλήσουμε διδάγματα από χώρες που έχουν ήδη υιοθετήσει ψηφιακές πρακτικές στον τομέα της ψυχικής υγείας. Τα παραδείγματα της Δανίας και της Γερμανίας αποτελούν χαρακτηριστικές περιπτώσεις επιτυχημένης ενσωμάτωσης ψηφιακών λύσεων στην ψυχιατρική φροντίδα. Στο επόμενο μέρος, θα αναλύσουμε πώς οι δύο αυτές χώρες αξιοποίησαν και ενσωμάτωσαν τις ψηφιακές λύσεις ψυχικής υγείας, καθώς και τις προκλήσεις και τις επιτυχίες που αντιμετώπισαν, ώστε να αντλήσουμε χρήσιμα συμπεράσματα για την Ελλάδα.

Ψηφιοποίηση για την Ψυχική Υγεία: Η Προσέγγιση της Δανίας

Το 2022, η Δανία εισήγαγε ένα δεκαετές σχέδιο για την μεταρρύθμιση της ψυχιατρικής φροντίδας της χώρας (Healthcare Denmark, 2023). Ο στόχος του σχεδίου είναι η αναβάθμιση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και κοινωνικής φροντίδας μέσω της ενίσχυσης και αξιολόγησης της ποιότητας των υπηρεσιών, καθώς και της βελτίωσης του συντονισμού και της συνοχής της φροντίδας. Το σχέδιο περιλαμβάνει σημαντική αύξηση της χρηματοδότησης, με 4 δισεκατομμύρια DKK ετησίως να διατίθενται για τη βελτίωση των ψυχιατρικών υπηρεσιών για τα επόμενα δέκα χρόνια (ibid). Στα πλαίσια αυτού του σχεδίου, η ψηφιοποίηση των υπηρεσιών υγείας είναι κεντρικός πυλώνας για την αντιμετώπιση των αυξανόμενων περιστατικών, των περιορισμένων πόρων υγειονομικής περίθαλψης και των γεωγραφικών εμποδίων που δυσκολεύουν την πρόσβαση κατοίκων απομακρυσμένων περιοχών σε παροχές ψυχικής υγείας (ibid).

Η πανδημία του COVID-19 επιτάχυνε τη ψηφιακή μετάβαση, καθώς οι δια ζώσης συνεδρίες περιορίστηκαν και η ανάγκη για ψηφιακές λύσεις για υπηρεσίες ψυχικής υγείας έγινε πιο επιτακτική (ibid). Η επιτυχία των ψηφιακών συνεδριών κατά τη διάρκεια της πανδημίας ανέδειξε τις δυνατότητες αυτών των εργαλείων στην παροχή αποτελεσματικής φροντίδας, αλλά και στην βελτίωση της συνεργασίας των παρόχων και της συνοχής της φροντίδας (ibid). Συμπληρωματικά, τα αυξανόμενα περιστατικά ήπιων νοσημάτων ψυχικής υγείας περαιτέρω υποστηρίζουν την ανάγκη ανάπτυξης καινοτόμων λύσεων για την αποσυμφόρηση των περιορισμένων παροχών και την πιο αποτελεσματική διαχείριση των πόρων ψυχικής υγείας (Healthcare Denmark, 2022). Συνεπώς, η προληπτική φροντίδα και η έγκαιρη παρέμβαση μέσω ψηφιακών λύσεων μπορούν να επεκτείνουν την προσβασιμότητα σε αποτελεσματική και τεκμηριωμένη ιατρική (evidence-based medicine) (ibid). Η εξασφάλιση ίσης πρόσβασης και η εξάλειψη γεωγραφικών εμποδίων είναι ιδιαίτερα κρίσιμη σε μια χώρα όπως την Δανία, η οποία έχει πολλές μικρές νησιωτικές κοινότητες (Healthcare Denmark, 2023). Ταυτόχρονα, επισημαίνεται ότι η ψηφιακή ανάπτυξη πρέπει να υποστηρίζεται από σαφή εθνικά πλαίσια για ψηφιακές λύσεις και υπηρεσίες ώστε να διασφαλίζεται η ίση πρόσβαση και η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών (Healthcare Denmark, 2022).

Το Κέντρο Ψηφιακής Ψυχιατρικής της Δανίας (Centre for Digital Psychiatry) είναι ένα ερευνητικό και αναπτυξιακό κέντρο, που αποτελεί μέρος των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Νότια περιφέρεια της Δανίας και προωθεί την χρήση της τηλεψυχιατρικής και της ηλεκτρονικής ψυχικής υγείας (e-mental health) (Healthcare Denmark, 2023). Το 2014 ίδρυσε την Δανική Διαδικτυακή Ψυχιατρική Κλινική (Danish Internet Psychiatry Clinic), η οποία παρέχει διαδικτυακή ψυχολογική θεραπεία για ενήλικες με ήπια έως μέτρια κατάθλιψη και άγχος, μια ομάδα ασθενών που παραδοσιακά δεν είχε επαρκή εξυπηρέτηση

(ibid). Οι ασθενείς ακολουθούν ένα αυτοματοποιημένο θεραπευτικό πρόγραμμα διάρκειας 10-12 εβδομάδων, με ελάχιστη συμμετοχή ψυχολόγου, εκτός από διαγνωστικές συνεντεύξεις και υποστηρικτικά μηνύματα (ibid). Αυτό το μοντέλο έχει επιτρέψει στους ψυχολόγους να θεραπεύουν περισσότερους ασθενείς από ό,τι θα ήταν εφικτό με δια ζώσης συνεδρίες (ibid). Η αποτελεσματικότητα αυτών των προγραμμάτων άνοιξε το δρόμο για ευρύτερη εφαρμογή. Το 2018, το πρόγραμμα έλαβε εθνική χρηματοδότηση, διασφαλίζοντας ότι οι ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας θα είναι διαθέσιμες σε όλη τη Δανία (ibid).

Η Δανία έχει εφαρμόσει και άλλες ψηφιακές πρωτοβουλίες για την ψυχική υγεία του πληθυσμού. Οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας της Περιφέρειας Νότιας Δανίας δημιούργησαν έναν κατάλογο με αξιόπιστες εφαρμογές και ψηφιακές λύσεις για την ψυχική υγεία, το Mindmaps (ibid). Οι εφαρμογές του καταλόγου έχουν εγκριθεί από ειδικούς από το Κέντρο Ψηφιακής Ψυχιατρικής της Δανίας, επιτρέποντας στους χρήστες να έχουν πρόσβαση σε αποτελεσματικά και ασφαλή εργαλεία, ως πρόσθετη υποστήριξη πέρα από τις υπάρχουσες ψυχιατρικές παροχές (ibid). Επιπροσθέτως, το Mindhelper είναι ένας ιστότοπος που καθοδηγεί τους νέους που βιώνουν δύσκολες εμπειρίες (ibid). Οι υπηρεσίες του Mindhelper περιλαμβάνουν εγκεκριμένες πληροφορίες, ψηφιακά εργαλεία αυτοβοήθειας και καθοδήγηση για περαιτέρω υποστήριξη (ibid). Το Mindhelper αναπτύχθηκε από το Κέντρο Ψηφιακής Ψυχιατρικής της Δανίας και είχε πάνω από 1.2 εκατομμύρια επισκέπτες το 2020 (ibid). Το Headspace είναι μια εθνική πρωτοβουλία για νέους από 12 έως 25 ετών ηλικίας που τους επιτρέπει να μιλήσουν με κάποιον ενήλικα δωρεάν και ανώνυμα, είτε σε ένα από 29 φυσικά κέντρα είτε ηλεκτρονικά (ibid). Η πλειοψηφία του προσωπικού εργάζεται σε εθελοντική βάση και όλοι είναι εκπαιδευμένοι στις νομικές απαιτήσεις και σε σωστές πρακτικές για την εξασφάλιση μιας επαγγελματικής και ασφαλούς προσέγγισης (ibid). Παρομοίως, το Livslinien είναι μια υπηρεσία για την πρόληψη της αυτοκτονίας που προσφέρει υποστήριξη σε ανθρώπους που βιώνουν κρίση μέσω τηλεφώνου, email ή ηλεκτρονικών μηνυμάτων (ibid).

Η Δανία έχει κάνει σημαντικά βήματα στην ενίσχυση της ψηφιακής ψυχιατρικής φροντίδας μέσω καινοτόμων προγραμμάτων και εφαρμογών που διευκολύνουν την πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Η ψηφιοποίηση των υπηρεσιών υγείας προσφέρει ευέλικτες και αποτελεσματικές λύσεις για την αντιμετώπιση των αυξανόμενων περιστατικών και των γεωγραφικών προκλήσεων. Οι εθνικές πρωτοβουλίες που αναφέρθηκαν έχουν συμβάλει στη βελτίωση της προσβασιμότητας και της ποιότητας των υπηρεσιών, υποστηρίζοντας ένα σύστημα ψυχικής υγείας που εξυπηρετεί καλύτερα τις ανάγκες του πληθυσμού.

Η Ψηφιοποίηση της Υγειονομικής Περίθαλψης στη Γερμανία

Η Γερμανία έχει αναπτύξει ένα ισχυρό πλαίσιο πολιτικών για την προώθηση της ψηφιοποίησης της υγειονομικής περίθαλψης, θεσπίζοντας το Νόμο για την Ψηφιακή Υγεία (Digital Healthcare Act – DVG) το 2019 (Federal Ministry of Health, 2020). Κεντρικό στοιχείο αυτού του νόμου είναι η δημιουργία του ηλεκτρονικού φακέλου ασθενών (ePA), ο οποίος θα είναι διαθέσιμος για όλους όσους έχουν δημόσια ασφάλιση υγείας στη Γερμανία μέχρι τις αρχές του 2025 (Federal Ministry of Health, 2023a). Ταυτόχρονα, η ηλεκτρονική συνταγογράφηση εξελίσσεται και καθιερώνεται ως ο κύριος τρόπος παροχής φαρμάκων (ibid). Οι ασφαλισμένοι θα έχουν πλήρη ψηφιακή ανασκόπηση των φαρμάκων τους, γεγονός που, σε συνδυασμό με την ηλεκτρονική συνταγογράφηση, συμβάλλει στην αποφυγή αλληλεπιδράσεων φαρμάκων (ibid). Οι Ψηφιακές Εφαρμογές Υγείας (DiGA) αποτελούν καινοτόμα εργαλεία που μπορούν να συνταγογραφηθούν από γιατρούς και καλύπτονται από την ασφάλιση υγείας (Federal Ministry of Health, 2024a). Αυτές οι εφαρμογές παρέχουν τόσο διαγνωστικά όσο και θεραπευτικά οφέλη, βοηθώντας τους ασθενείς να διαχειρίζονται καλύτερα την υγεία τους (BfArM, 2024). Οι DiGA χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση και παρακολούθηση ποικίλων ασθενειών, όπως ψυχικές διαταραχές, και είναι προσβάσιμες μέσω κινητών συσκευών. Μετά από αξιολόγηση για την ασφάλεια, την ποιότητα και την προστασία των δεδομένων από το Ομοσπονδιακό Ινστιτούτο για Φάρμακα και Ιατρικά Προϊόντα (BfArM), οι εφαρμογές εγκρίνονται και καλύπτονται από τη δημόσια ασφάλιση για ένα έτος, προσφέροντας στους ασθενείς πρόσβαση σε καινοτόμες λύσεις (Federal Ministry of Health, 2024a). Η ένταξη των DiGA στην υγειονομική φροντίδα καθιστά τη χρήση ψηφιακών εφαρμογών πιο ασφαλή, γρήγορη και ευρέως προσβάσιμη. Οι εφαρμογές ψυχικής υγείας (DiGA) ενσωματώνονται πλέον πιο συστηματικά στις θεραπευτικές διαδικασίες, παρέχοντας στους ασθενείς απομακρυσμένες θεραπευτικές παρεμβάσεις και παρακολούθηση για πιο σύνθετες θεραπείες (Federal Ministry of Health, 2023b).

Στο πλαίσιο του Νόμου για την Ψηφιακή Υγεία, οι τηλεδιασκέψεις γίνονται αναπόσπαστο μέρος της υγειονομικής φροντίδας. Η πανδημία COVID-19 ανέδειξε την ανάγκη για τέτοιες υπηρεσίες, τονίζοντας την αποτελεσματικότητά τους στη διασφάλιση της συνέχειας της φροντίδας κατά τις περιόδους περιορισμένης φυσικής πρόσβασης (ibid). Όσον αφορά την ψυχική υγεία, η στρατηγική δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην τηλεϊατρική, διευκολύνοντας τις απομακρυσμένες συνεδρίες μεταξύ ασθενών και επαγγελματιών ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων ψυχοθεραπευτών (Federal Ministry of Health, 2023a). Η άρση των περιορισμών στον αριθμό των τηλεϊατρικών υπηρεσιών και η προώθηση της εξειδικευμένης τηλεϊατρικής στοχεύουν να καθιερώσουν αυτές τις υπηρεσίες ως βασικό

μέρος της φροντίδας μέχρι το 2026 (Federal Ministry of Health, 2023b). Αυτή η εξέλιξη επιτρέπει στους ασθενείς, ειδικά σε απομακρυσμένες περιοχές, να λαμβάνουν ποιοτική φροντίδα χωρίς γεωγραφικούς περιορισμούς, διευκολύνοντας την πρόσβαση σε γιατρούς. Επιπλέον, οι τηλεϊατρικές υπηρεσίες παρέχονται πλέον από εξωτερικά ιατρεία πανεπιστημίων, ψυχιατρικά ινστιτούτα και κατά τη διάρκεια ψυχοθεραπευτικών συνεδριών (Federal Ministry of Health, 2023a). Οι γιατροί έχουν τη δυνατότητα να ενημερώνουν το κοινό μέσω των ιστοσελίδων τους σχετικά με τη διαθεσιμότητα υπηρεσιών βιντεοδιάσκεψης, διευκολύνοντας έτσι την πρόσβαση των ασθενών (Federal Ministry of Health, 2020). Επιπρόσθετα, η ενημέρωση για τη βιντεοσυνεδρία μπορεί τώρα να παρέχεται κατά τη διάρκεια της ίδιας της συνεδρίας, αντί για πριν από το ραντεβού, όπως ίσχυε στο παρελθόν (ibid). Οι βιντεοσυνεδρίες, σε συνδυασμό με την απομακρυσμένη παρακολούθηση ασθενών (RPM), ενισχύουν την παροχή φροντίδας ανεξαρτήτως γεωγραφικής τοποθεσίας ή χρονικών περιορισμών, διευρύνοντας την πρόσβαση σε ποιοτική υγειονομική περίθαλψη, ακόμα και σε περιοχές με αραιό πληθυσμό ή περιορισμένες υπηρεσίες.

Η Γερμανία έχει αναπτύξει ένα ολοκληρωμένο και σύγχρονο πλαίσιο για την ψηφιοποίηση της υγειονομικής περίθαλψης, το οποίο ανταποκρίνεται στις ανάγκες του πληθυσμού, ιδιαίτερα μετά την πανδημία COVID-19. Με την εφαρμογή του Νόμου για την Ψηφιακή Υγεία, η χώρα προωθεί τη χρήση καινοτόμων εργαλείων, όπως οι Ψηφιακές Εφαρμογές Υγείας (DiGA), η ηλεκτρονική συνταγογράφηση και οι τηλεϊατρικές υπηρεσίες, που βελτιώνουν την ποιότητα της φροντίδας και την πρόσβαση των ασθενών σε υπηρεσίες, ανεξαρτήτως γεωγραφικών περιορισμών. Αυτές οι τεχνολογικές εξελίξεις διασφαλίζουν την καλύτερη διαχείριση της υγείας, ενώ παράλληλα δημιουργούν ένα πιο ασφαλές και αποτελεσματικό σύστημα υγείας.

Η ψηφιοποίηση της υγείας στη Γερμανία στηρίζεται σε ένα συνδυασμό κρατικής χρηματοδότησης και ευρωπαϊκών πόρων, με στόχο την προώθηση της καινοτομίας στον τομέα της υγείας και της φροντίδας (Federal Ministry of Health, 2023b). Τα νοσοκομεία και οι υπηρεσίες υγείας λαμβάνουν επιδοτήσεις για την ενίσχυση της ψηφιακής τους ωριμότητας μέσω του προγράμματος *Krankenhauszukunftsfonds* (Ταμείο για το Μέλλον των Νοσοκομείων), ενώ υποστηρίζονται επίσης εφαρμογές ψηφιακής υγείας και μακροχρόνιας φροντίδας, όπως τα DiGAs και DiPAs, οι οποίες ενσωματώνονται στον ηλεκτρονικό φάκελο ασθενούς (ePA) (ibid).

Ένα βασικό χαρακτηριστικό του γερμανικού μοντέλου χρηματοδότησης είναι η εστίαση στην καινοτομία (ibid). Ο στόχος είναι οι ασθενείς να επωφελούνται όσο το δυνατόν γρηγορότερα από καινοτόμες προσεγγίσεις φροντίδας. Για τον σκοπό αυτό, η Γερμανία επέκτεινε την επένδυση των 200 εκατομμυρίων ευρώ ετησίως στο Ταμείο Καινοτομίας έως το 2024, διασφαλίζοντας ότι οι επιτυχημένες καινοτομίες ενσωματώνονται άμεσα στο σύστημα υγείας (Federal Ministry of Health, 2020). Με αυτόν τον τρόπο, προωθείται ένα

περιβάλλον που ενισχύει τις νέες ιδέες και επιτρέπει την ταχεία ενσωμάτωση αποτελεσματικών προσεγγίσεων στην παροχή υπηρεσιών υγείας.

Επιπλέον, με νομοθετικές πρωτοβουλίες, τα ταμεία υγειονομικής ασφάλισης μπορούν να προάγουν την ανάπτυξη ψηφιακών καινοτομιών που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ασθενών, παρέχοντας στοχευμένη χρηματοδότηση για καινοτόμες ιδέες και συμμετέχοντας σε επενδυτικά κεφάλαια που ειδικεύονται στην υγειονομική καινοτομία. Τα ταμεία μπορούν επίσης να ενημερώνουν τα μέλη τους για νέες ευκαιρίες ψηφιακής υγειονομικής φροντίδας, εφόσον αυτό ζητηθεί.

Η προστασία δεδομένων αποτελεί κεντρικό άξονα της στρατηγικής ψηφιοποίησης της υγείας. Η Γερμανία στοχεύει στη συμμόρφωση με τον Γενικό Κανονισμό για την Προστασία Δεδομένων (GDPR) της Ευρωπαϊκής Ένωσης, εξασφαλίζοντας την ασφαλή χρήση των δεδομένων για έρευνα και παροχή υπηρεσιών υγείας. Κάθε ασφαλισμένος πολίτης έχει πρόσβαση στον προσωπικό του ηλεκτρονικό φάκελο ασθενούς, με δυνατότητα αποτροπής της χρήσης των δεδομένων του για έρευνα μέσω της διαδικασίας εξαιρέσεων (opt-out). Οι πολίτες έχουν το δικαίωμα να αποφασίζουν ανεξάρτητα για τη χρήση των δεδομένων τους, ενώ οι εφαρμογές πρέπει να συμμορφώνονται με αυστηρά πρότυπα διαλειτουργικότητας και ασφάλειας.

Το κανονιστικό πλαίσιο για την ψηφιοποίηση της υγείας στη Γερμανία περιλαμβάνει σαφείς διατάξεις και κανόνες για να προσαρμόσει τα συστήματα υγείας στις ψηφιακές εξελίξεις. Το πλαίσιο διασφαλίζει την εύκολη χρήση των δεδομένων για την παροχή υπηρεσιών υγείας, συμμορφώνεται με τους κανονισμούς προστασίας δεδομένων και εξασφαλίζει ανταγωνισμό στην ανάπτυξη λύσεων. Ο φορέας Digital Health Agency διαχειρίζεται τις εγκρίσεις και τις απαιτήσεις για τη διαλειτουργικότητα των εφαρμογών, ενώ το πλαίσιο ενσωματώνεται με αντίστοιχες ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες, όπως το European Health Data Space (EHDS).

Το γερμανικό μοντέλο ψηφιοποίησης της υγειονομικής περίθαλψης προσφέρει μια καινοτόμα και ολοκληρωμένη προσέγγιση, που στηρίζεται στην τεχνολογία για να βελτιώσει την ποιότητα των υπηρεσιών υγείας και να διευκολύνει την πρόσβαση των ασθενών, ανεξαρτήτως γεωγραφικών περιορισμών. Με έμφαση στην προστασία των δεδομένων, την καινοτομία και τη διασφάλιση της χρηματοδότησης, η Γερμανία πρωτοστατεί στην ευρωπαϊκή ψηφιακή υγειονομική στρατηγική, επιτυγχάνοντας καλύτερη υγεία και φροντίδα για τους πολίτες της.

Πολιτικές Συστάσεις

Οι υγειονομικοί φορείς καλούνται να εξετάσουν ποικίλους παράγοντες κατά τον καθορισμό στρατηγικών για την επιτυχημένη υλοποίηση τηλεϊατρικών υπηρεσιών για την ψυχική υγεία, όπως την επιλογή υπηρεσιών, τις λειτουργικές διαδικασίες, την τεχνική υποδομή, την εκπαίδευση των παρόχων, την προσέγγιση ασθενών και την αξιολόγηση των υπηρεσιών (Haque, 2021). Οι πάροχοι πρέπει να καθορίσουν ποιες υπηρεσίες θα προσφέρονται ηλεκτρονικά και ποιες δια ζώσης, να προσαρμόσουν διαδικαστικές λειτουργίες για να ανταποκρίνονται στην εκάστοτε μορφή παροχής υπηρεσιών, να επενδύσουν σε βιώσιμες τεχνικές λύσεις και να διασφαλίσουν την ασφάλεια προσωπικών δεδομένων (ibid). Συμπληρωματικά, η διεξαγωγή ενδεδειγμένων αξιολογήσεων της τηλεϊατρικής ψυχικής υγείας από τους σχετικούς φορείς, συμπεριλαμβανομένης της αποτελεσματικότητάς της, της σχέσης κόστους-οφέλους και των πιθανών κινδύνων, είναι ύψιστης σημασίας (Van Daele et al, 2020).

Τα παραδείγματα της Δανίας και της Γερμανίας δείχνουν ότι η ψηφιοποίηση της υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να μεταμορφώσει την ψυχική υγεία, εάν ενσωματωθεί στρατηγικά και με σαφή κανονιστικά πλαίσια. Η επιτυχία των προγραμμάτων τους στηρίζεται στην παροχή εύκολης πρόσβασης σε καινοτόμες, τεκμηριωμένες θεραπείες, και στην αξιοποίηση των ψηφιακών εργαλείων για την κάλυψη της αυξανόμενης ζήτησης. Ωστόσο, οι προκλήσεις που αφορούν τις υποδομές, την ασφάλεια των δεδομένων και την εκπαίδευση παραμένουν κρίσιμα ζητήματα προς επίλυση. Η εμπειρία αυτών των χωρών προσφέρει πολύτιμα μαθήματα για άλλες χώρες που επιδιώκουν την ενίσχυση των ψηφιακών λύσεων στην ψυχική υγεία.

1) Δημιουργία Εθνικού Καταλόγου Εγκεκριμένων Ψηφιακών Εφαρμογών Υγείας:

Η ανάπτυξη ψηφιακών πλατφορμών και εφαρμογών ψυχικής υγείας θα μπορούσε να προσφέρει σημαντικά οφέλη στην Ελλάδα, ακολουθώντας τα επιτυχημένα παραδείγματα του Mindmap και του Mindhelper στη Δανία, καθώς και του DiGA στη Γερμανία. Το Mindmaps στη Δανία παρέχει ασφαλείς και εγκεκριμένες από ειδικούς εφαρμογές, διευκολύνοντας την πρόσβαση σε αξιόπιστα εργαλεία ψυχικής υγείας. Παρόμοια, το γερμανικό μοντέλο των DiGA ενισχύει τη χρήση ασφαλών ψηφιακών εφαρμογών που

καλύπτονται από τα ασφαλιστικά ταμεία, προσφέροντας ψηφιακά εργαλεία που συμβάλλουν τόσο στη διάγνωση όσο και στη θεραπεία των ασθενών. Οι πρωτοβουλίες αυτές δείχνουν ότι η δημιουργία ενός εθνικού καταλόγου με εγκεκριμένες εφαρμογές μπορεί να προωθήσει αποτελεσματικά ψηφιακά εργαλεία που συμβάλλουν στη μείωση του φορτίου των υγειονομικών φορέων, ενισχύοντας την προσβασιμότητα και την αποδοτικότητα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Είναι κρίσιμο οι εφαρμογές αυτές να υποβάλλονται σε ενδεδειγμένους ελέγχους από ειδικούς, ώστε να διασφαλίζεται όχι μόνο η αποτελεσματικότητά τους, αλλά και η ασφαλής και υπεύθυνη επεξεργασία των προσωπικών δεδομένων των χρηστών, τηρώντας αυστηρά τα πρότυπα προστασίας δεδομένων. Οι ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας δεν θα πρέπει να επικεντρώνονται αποκλειστικά στη θεραπεία, αλλά να προσφέρουν και άλλες υπηρεσίες, όπως αξιολόγηση, παρακολούθηση και πληροφόρηση (Titov et al., 2019).

Αυτή η ολιστική προσέγγιση διασφαλίζει ότι οι χρήστες μπορούν να πλοηγούν με ευκολία στο συχνά περίπλοκο οικοσύστημα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, ενισχύοντας τόσο την ποιότητα της φροντίδας όσο και την πρόσβαση σε αυτήν.

2) Ενσωμάτωση Ψηφιακών Θεραπειών ως Συμπληρωματική Υποστήριξη στην Παραδοσιακή Θεραπεία μέσω Υβριδικών Προσεγγίσεων:

Το παράδειγμα της Δανικής Διαδικτυακής Ψυχιατρικής Κλινικής αναδεικνύει ότι οι αυτοματοποιημένες θεραπείες με ελάχιστη συμμετοχή θεραπευτή μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την πρόσβαση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Η Γερμανία, επίσης, εφαρμόζει υβριδικές προσεγγίσεις που συνδυάζουν ψηφιακές εφαρμογές με παραδοσιακές θεραπευτικές παρεμβάσεις. Αυτές οι πρακτικές μπορούν να μειώσουν την πίεση στα συστήματα υγείας, καθώς οι ασθενείς έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε αυτοματοποιημένες θεραπείες που συνοδεύονται από επαγγελματική υποστήριξη όταν είναι αναγκαίο.

Η Ελλάδα θα μπορούσε να ενσωματώσει παρόμοιες λύσεις για ασθενείς με ήπιες έως μέτριες ψυχικές διαταραχές, μειώνοντας τη ζήτηση για δια ζώσης συνεδρίες και βελτιστοποιώντας τους διαθέσιμους πόρους. Η ενσωμάτωση ψηφιακών θεραπειών στην κλινική πρακτική δεν πρέπει να θεωρείται υποκατάστατο της παραδοσιακής θεραπείας, αλλά ένα συμπληρωματικό εργαλείο που μπορεί να ενισχύσει την ποιότητα της φροντίδας (Smith et al., 2023).

Οι ψηφιακές παρεμβάσεις μπορούν να εμπλουτίσουν τόσο τις δια ζώσης όσο και τις απομακρυσμένες θεραπείες, βελτιώνοντας την αποτελεσματικότητα και διευρύνοντας την

πρόσβαση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Ωστόσο, για να διατηρηθεί η εμπλοκή των ασθενών, είναι ζωτικής σημασίας αυτές οι παρεμβάσεις να συνοδεύονται από κάποια μορφή ανθρώπινης αλληλεπίδρασης (ibid). Ο συνδυασμός αυτοματοποιημένων υπηρεσιών με ανθρώπινη υποστήριξη έχει αποδειχθεί πιο αποτελεσματικός, βελτιώνοντας τόσο τη συμμετοχή των ασθενών όσο και τα κλινικά αποτελέσματα (Lattie et al., 2022).

Ένας υβριδικός τρόπος προσέγγισης, που συνδυάζει την ψηφιακή φροντίδα με την παραδοσιακή θεραπεία, θα μπορούσε να ενισχύσει σημαντικά την αποδοτικότητα των υπηρεσιών. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να υλοποιηθεί μέσω της συνεργασίας διαφορετικών ειδικών, όπως κλινικοί γιατροί και σύμβουλοι ψηφιακών θεραπειών, οι οποίοι θα παρέχουν συνδυαστικά κλινική φροντίδα και τυποποιημένες ψηφιακές παρεμβάσεις, διασφαλίζοντας μια ολοκληρωμένη και ποιοτική φροντίδα.

3) Θεσμοθέτηση Εθνικών Προτύπων για την Αξιολόγηση και Έγκριση Ψηφιακών Λύσεων Ψυχικής Υγείας

Η περίπτωση της Δανίας αναδεικνύει τη σημασία της ύπαρξης εθνικών πλαισίων για τη διασφάλιση της ποιότητας και της πρόσβασης στις ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Παράλληλα, στην Γερμανία το κανονιστικό πλαίσιο εφαρμόζεται με σαφείς διατάξεις και κανόνες, συμπεριλαμβανομένων προτύπων, ώστε να επιτρέπει ευέλικτη ανταπόκριση στις ψηφιακές εξελίξεις και τάσεις, παράλληλα διασφαλίζοντας επαρκή ελευθερία για την ανάπτυξη ανταγωνιστικών λύσεων με επίκεντρο τον άνθρωπο.

Η Ελλάδα θα μπορούσε να θεσπίσει αυστηρά πρότυπα για την αξιολόγηση και έγκριση ψηφιακών λύσεων, με σκοπό να διασφαλιστεί η προστασία δεδομένων και η ασφάλεια των χρηστών. Η ανάπτυξη κατευθυντήριων γραμμών για την ποιότητα των υπηρεσιών θα προσφέρει ένα ενιαίο πλαίσιο λειτουργίας και αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας των πρακτικών αυτών (Van Daele et al., 2020).

Επιπλέον, η τυποποίηση των ορισμών και των προτύπων αναφοράς για τις ψηφιακές παρεμβάσεις ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη (Smith et al, 2023). Συχνά, αυτές οι παρεμβάσεις στερούνται συνεκτικών ορισμών και προτύπων αναφοράς, γεγονός που δυσχεραίνει τη σύγκριση δεδομένων μεταξύ μελετών (ibid). Η ανάπτυξη κοινά αποδεκτών ορισμών και κατευθυντήριων γραμμών για την αναφορά θα βελτιώσει τη σύνθεση των δεδομένων και θα συμβάλει στη συνεχή επιστημονική πρόοδο (ibid).

Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας Πρακτικής για τις Υπηρεσίες Τηλευγείας (Telehealth Services Code of Practice for Europe, TeleSCoPE), ο οποίος έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του eHealth

Action Plan 2012-20 της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, παρέχει ένα κοινό σημείο αναφοράς, βάσει του οποίου οι υπηρεσίες τηλεϊατρικής μπορούν να αξιολογηθούν και να πιστοποιηθούν εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης (European Commission, 2013). Το TeleSCoPE καθορίζει τα πλαίσια οργάνωσης και τις διαδικασίες για τις υπηρεσίες τηλεϊατρικής, προωθώντας τις βέλτιστες πρακτικές και διευκολύνοντας την πρόσβαση των χρηστών σε αυτές. Ο Κώδικας συμβάλλει στη δημιουργία ενός κοινού πλαισίου, που ενισχύει τόσο την πρόσβαση όσο και την αξιολόγηση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών (ibid).

4) Εξασφάλιση Πρόσβασης και Ισότητας στις Ψηφιακές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας

Η Δανία έχει αναγνωρίσει τις γεωγραφικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι κάτοικοι απομακρυσμένων περιοχών και έχει προωθήσει ψηφιακές λύσεις για να εξαλείψει τα εμπόδια στην πρόσβαση. Το ίδιο ισχύει και για τη Γερμανία, η οποία μέσω των τηλεϊατρικών υπηρεσιών και των εφαρμογών *DiGA* διασφαλίζει την ισότιμη πρόσβαση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Αυτές οι στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν στην Ελλάδα για να αντιμετωπιστούν οι γεωγραφικές ανισότητες και να αυξηθεί η πρόσβαση σε ευάλωτες ομάδες πληθυσμού.

Οι ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας βελτιώνουν σημαντικά την πρόσβαση σε άτομα που, λόγω εμποδίων όπως το κόστος, το στίγμα ή η γεωγραφική απομόνωση, διαφορετικά δεν θα αναζητούσαν βοήθεια (Titov et al., 2019). Για την αποτελεσματική βελτίωση της υγείας του πληθυσμού, οι ψηφιακές υπηρεσίες θα πρέπει να στοχεύουν στην εξασφάλιση πρόσβασης για ασθενείς σε απομακρυσμένες περιοχές, άτομα με περιορισμένη κινητικότητα, καθώς και άλλες ευάλωτες ομάδες (Ekeleme et al., 2024). Είναι κρίσιμο να διασφαλιστεί ότι αυτές οι υπηρεσίες θα είναι προσβάσιμες σε όλους, ανεξαρτήτως πολιτιστικών ή κοινωνικοοικονομικών παραγόντων (Sheperis et al., 2021).

Η αντιμετώπιση των ανισοτήτων στην πρόσβαση απαιτεί την ανάπτυξη ψηφιακών πλατφορμών που καλύπτουν τις ανάγκες ποικίλων πληθυσμιακών ομάδων, όπως διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες, γλωσσικές μειονότητες, και άτομα με διάφορα επίπεδα ψηφιακού αλφαριθμητισμού (Lattie et al., 2022). Οι υπηρεσίες αυτές πρέπει να σχεδιάζονται με γνώμονα τον τελικό χρήστη, λαμβάνοντας υπόψη τις προτιμήσεις, τις ανάγκες και τις τεχνολογικές του δυνατότητες, με ιδιαίτερη έμφαση στις περιθωριοποιημένες ή ευάλωτες ομάδες (ibid).

Η Ελλάδα, εμπνευσμένη από το γερμανικό μοντέλο των εφαρμογών *DiGA*, θα μπορούσε να εξετάσει το ενδεχόμενο ένταξης εγκεκριμένων ψηφιακών εφαρμογών ψυχικής υγείας στα

ασφαλιστικά ταμεία, επιτρέποντας έτσι την ευρύτερη διάθεσή τους στους ασθενείς, χωρίς οικονομικά εμπόδια. Οι υπηρεσίες τηλεϊατρικής για την ψυχική υγεία θα πρέπει να πληρούν τα κριτήρια της «αποτελεσματικότητας, ασφάλειας, έγκαιρης παροχής, αποδοτικότητας, ασθενοκεντρικής προσέγγισης και δικαιοσύνης», προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα και η ισότητα στην παροχή ψυχικής φροντίδας (Ekeleme et al., 2024: 8).

5) Διασφάλιση Συνεχούς Επικοινωνίας και Εξειδικευμένης Υποστήριξης στις Απομακρυσμένες Θεραπείες

Η Ελλάδα μπορεί να αντλήσει έμπνευση από τη Δανία και τη Γερμανία, που έχουν ενσωματώσει την τηλεψυχιατρική και την τηλεϊατρική στην υγειονομική περίθαλψη. Η συνεχής επικοινωνία και η αξιολόγηση των ασθενών εξ αποστάσεως είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματικότητα των ψηφιακών λύσεων. Το δανικό *Livslinien* και οι γερμανικές τηλεϊατρικές πλατφόρμες επιδεικνύουν την επιτυχία των απομακρυσμένων θεραπευτικών μοντέλων, τα οποία προσφέρουν υποστήριξη ακόμα και σε κρίσιμες καταστάσεις, όπως αυτοκτονικές σκέψεις.

Οι πάροχοι υπηρεσιών ψυχικής υγείας πρέπει να διατηρούν ανοιχτή δίοδο επικοινωνίας με τους ασθενείς σχετικά με την εξ αποστάσεως θεραπευτική διαδικασία, εκφράζοντας τις προσδοκίες τους και τυχόν προβληματισμούς (Ekeleme et al, 2024). Είναι σημαντικό να αναγνωρίζεται η πιθανή διστακτικότητα ορισμένων ασθενών προς την τηλεϊατρική και να υπάρχει πρόβλεψη για εναλλακτικές υπηρεσίες όταν ένα ψηφιακό πρόγραμμα δεν είναι λειτουργικό ή κατάλληλο για τον ασθενή (Van Daele et al., 2020). Τα παραδείγματα από τη Δανία και τη Γερμανία υπογραμμίζουν τη σημασία παροχής ευέλικτων επιλογών, ειδικά για ασθενείς που δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στις ψηφιακές θεραπείες.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται σε ευάλωτες ομάδες όπως παιδιά, ηλικιωμένους ή άτομα με νοητικές αναπηρίες (ibid). Η τακτική αξιολόγηση της θεραπείας είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλιστεί η διατήρηση της αποτελεσματικότητας και η ακεραιότητα της θεραπευτικής διαδικασίας (Sheperis et al., 2021).

Επιπλέον, η συνεχής παρακολούθηση της προόδου των ασθενών επιτρέπει την έγκαιρη προσαρμογή της θεραπείας, εφόσον κριθεί απαραίτητο (Van Daele et al., 2020). Εκτός αυτού, η τακτική παρακολούθηση των ασθενών για αυτοκτονικές σκέψεις, ψυχώσεις ή άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές, είναι κρίσιμη για την ασφάλεια των ασθενών κατά την παροχή απομακρυσμένων θεραπειών (ibid). Συγκεκριμένα, είναι ουσιαστικής σημασίας η διαμόρφωση εξειδικευμένων πρωτοκόλλων διαχείρισης κρίσεων, τα οποία πρέπει να περιλαμβάνουν βασικές πληροφορίες, όπως τηλέφωνο, διεύθυνση και επαφές έκτακτης

ανάγκης, ώστε να διασφαλίζεται η άμεση παρέμβαση σε κρίσιμες καταστάσεις (Sheperis et al., 2021; Ekeleme et al., 2024).

6) Εκπαίδευση Ψηφιακού Αλφαριθμητισμού

Η ψηφιοποίηση της υγειονομικής περίθαλψης απαιτεί υψηλό επίπεδο ψηφιακού αλφαριθμητισμού τόσο για τους πολίτες όσο και για τους επαγγελματίες υγείας. Όπως δείχνει το παράδειγμα της Δανίας, η παροχή στοχευμένης εκπαίδευσης είναι απαραίτητη για να αξιοποιηθούν πλήρως τα ψηφιακά εργαλεία και οι υπηρεσίες υγείας. Για να εξασφαλιστεί η αποτελεσματική χρήση της τηλεϊατρικής στην ψυχική υγεία, οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να καταρτιστούν σε ειδικές γνώσεις τηλεϊατρικής, συμπεριλαμβανομένης της κατανόησης του νομικού πλαισίου και της δεοντολογίας που τη διέπει (Perle et al., 2013).

Οι θεραπευτές πρέπει να ενημερώνονται συνεχώς για τις τελευταίες τεχνολογικές εξελίξεις, θεωρίες και πρακτικές που σχετίζονται με την τηλεϊατρική ψυχικής υγείας (Van Daele et al., 2020). Εξειδικευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα μπορούν να διασφαλίσουν ότι οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας αξιοποιούν στο έπακρο τις νέες τεχνολογίες, ενώ παράλληλα η ενσωμάτωση της ψηφιακής υγείας στην εκπαίδευση της δημόσιας υγείας μέσω πιστοποιήσεων θα ενισχύσει τις δεξιότητες των επαγγελματιών (Perle et al., 2013; Van Daele et al., 2020).

Οι πολιτικές θα πρέπει να απαιτούν εξειδικευμένη εκπαίδευση για τους θεραπευτές που εργάζονται στις ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Οι δεξιότητές τους πρέπει να επεκτείνονται πέρα από την παραδοσιακή δια ζώσης θεραπεία, ώστε να περιλαμβάνουν ικανότητες στην ψηφιακή επικοινωνία, τη χρήση λογισμικού και τη διαχείριση μεγάλου αριθμού ασθενών εξ αποστάσεως (Titov et al., 2019). Αυτό θα διασφαλίσει ότι οι επαγγελματίες υγείας είναι πλήρως εξοπλισμένοι να παρέχουν ποιοτική φροντίδα σε ένα ψηφιακό περιβάλλον, διατηρώντας παράλληλα την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής διαδικασίας.

7) Διασφάλιση Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων

Οι υπηρεσίες τηλευγείας, και ιδιαίτερα στην ψυχική υγεία, οφείλουν να συμμορφώνονται πλήρως με τα πρότυπα προστασίας προσωπικών δεδομένων, διασφαλίζοντας την εμπιστευτικότητα, την ακεραιότητα και την ασφάλεια των ευαίσθητων πληροφοριών των ασθενών. Η στρατηγική της Γερμανίας δίνει έμφαση στην σωστή εφαρμογή της εθνικής και της ευρωπαϊκής νομοθεσίας για την προστασία των δεδομένων στον τομέα της υγείας,

αντλώντας από βέλτιστες πρακτικές που έχουν εφαρμοστεί σε άλλα κράτη μέλη της ΕΕ. Το γερμανικό μοντέλο ψηφιακής υγείας είναι ένα από τα πιο προηγμένα στην Ευρώπη όσον αφορά την προστασία προσωπικών δεδομένων. Το σύστημα ηλεκτρονικού φακέλου ασθενών (ePA) είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα, όπου κάθε ασφαλισμένος πολίτης έχει πλήρη έλεγχο των δεδομένων του.

Η συμμόρφωση με τον Γενικό Κανονισμό για την Προστασία Δεδομένων (GDPR) είναι απαραίτητη, καθώς παρέχει ένα αυστηρό πλαίσιο για την ασφαλή επεξεργασία, αποθήκευση και διαχείριση των δεδομένων, ενισχύοντας τη διαφάνεια και την εμπιστοσύνη μεταξύ παρόχων και ασθενών. Αυτό εξασφαλίζει ότι οι υπηρεσίες τηλευγείας λειτουργούν με υπευθυνότητα και σεβασμό προς τα δικαιώματα των χρηστών. Οι ασθενείς πρέπει να ενημερώνονται πλήρως για το πώς θα συλλέγονται και θα χρησιμοποιούνται τα δεδομένα τους, για να διατηρηθεί η εμπιστοσύνη τους (Smith et al, 2023).

Η αξιολόγηση των πιθανών κινδύνων που σχετίζονται με την έκθεση των προσωπικών δεδομένων είναι ζωτικής σημασίας. Οι πάροχοι πρέπει να χρησιμοποιούν ασφαλείς πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης, που συμμορφώνονται με τις αυστηρές προδιαγραφές ασφαλείας, και να διασφαλίζουν ότι οι ηλεκτρονικές συσκευές των χρηστών είναι κατάλληλα προστατευμένες (Sheperis et al, 2021). Όπως αποδεικνύουν τα παραδείγματα από τη Δανία και τη Γερμανία, η χρήση ασφαλών τεχνολογιών είναι θεμελιώδης για την πρόληψη παραβιάσεων και την προστασία των ευαίσθητων πληροφοριών των ασθενών.

Επιπλέον, είναι κρίσιμο να εφαρμόζονται διαδικασίες τακτικής επανεξέτασης των πρωτοκόλλων ασφαλείας και να ενημερώνονται οι ασθενείς για τις βέλτιστες πρακτικές ασφάλειας των δεδομένων τους. Η ενίσχυση της τεχνικής υποδομής και η εκπαίδευση τόσο των επαγγελματιών όσο και των ασθενών στη χρήση ασφαλών συστημάτων αποτελούν κεντρικά στοιχεία για την πρόληψη απειλών και την ενίσχυση της εμπιστοσύνης στις υπηρεσίες τηλευγείας.

8) Διαλειτουργικότητα και Ενσωμάτωση Ψηφιακών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας στα Δημόσια Συστήματα Υγείας

Το παράδειγμα της Γερμανίας αναδεικνύει τη σημασία μιας ολιστικής προσέγγισης στην ψηφιοποίηση της υγειονομικής περίθαλψης, όπου συνδυάζονται πολιτικές, τεχνολογία και χρηματοδοτικοί μηχανισμοί για την εξασφάλιση της βιωσιμότητας και της προσβασιμότητας των υπηρεσιών. Η επιτυχής ενσωμάτωση αυτών των υπηρεσιών στα δημόσια συστήματα υγείας απαιτεί μια ισχυρή ρυθμιστική βάση, σαφή καθοδήγηση και συνεπείς ροές χρηματοδότησης, ώστε να διασφαλιστεί η βιωσιμότητα και η αποτελεσματικότητα των υπηρεσιών (Titov et al., 2019). Η χρήση δεδομένων που

συλλέγονται από ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας μπορεί να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για τα αποτελέσματα των ασθενών και να συνεισφέρει στη βελτίωση της παροχής υπηρεσιών, τόσο σε ψηφιακές όσο και σε παραδοσιακές πλατφόρμες (ibid).

Επιπλέον, η διαλειτουργικότητα των συστημάτων πληροφορικής μεταξύ διαφορετικών φορέων υγείας είναι καθοριστική για την ομαλή λειτουργία και τη συνέχιση της φροντίδας. Η δυνατότητα των συστημάτων να ανταλλάσσουν δεδομένα με ασφάλεια και ακρίβεια βελτιώνει την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας, διασφαλίζοντας την έγκαιρη και πλήρη ενημέρωση των επαγγελματιών υγείας (Van Daele et al., 2020).

Η δημιουργία πολιτικών που ενθαρρύνουν τη διαλειτουργικότητα και παρέχουν σαφή ρυθμιστικά πλαίσια για τη χρηματοδότηση και λειτουργία ψηφιακών υπηρεσιών ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της ποιότητας των υπηρεσιών και τη διασφάλιση της βιώσιμης ενσωμάτωσής τους στα εθνικά συστήματα υγείας (Titov et al., 2019).

9) Χρηματοδότηση για Βιωσιμότητα

Η βιωσιμότητα των ψηφιακών υπηρεσιών ψυχικής υγείας αποτελεί έναν κρίσιμο παράγοντα για την επιτυχημένη εφαρμογή και διατήρηση των καινοτόμων λύσεων στον τομέα της υγείας. Όπως δείχνουν τα παραδείγματα της Δανίας και της Γερμανίας, η διασφάλιση μακροχρόνιας χρηματοδότησης είναι θεμελιώδης για τη συνεχή εξέλιξη και τη λειτουργία των ψηφιακών υπηρεσιών.

Η Δανία έχει δεσμεύσει σημαντικούς πόρους για την αναβάθμιση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, μέσω του δεκαετούς σχεδίου χρηματοδότησης, διασφαλίζοντας ότι οι ψηφιακές πρωτοβουλίες θα συνεχίσουν να υποστηρίζουν τον πληθυσμό της χώρας. Αντίστοιχα, η Γερμανία, με το Ταμείο Καινοτομίας, προωθεί την ενσωμάτωση των νέων τεχνολογιών στο σύστημα υγείας, με 200 εκατομμύρια ευρώ ετησίως να επενδύονται στην προώθηση και αξιολόγηση καινοτόμων λύσεων, συμπεριλαμβανομένων των ψηφιακών εφαρμογών υγείας.

Για την Ελλάδα, η υιοθέτηση ανάλογων χρηματοδοτικών μοντέλων είναι ζωτικής σημασίας. Η δημιουργία ενός εθνικού ταμείου ψηφιακής υγείας θα μπορούσε να διασφαλίσει την σταθερή χρηματοδότηση για την ανάπτυξη και υποστήριξη των ψηφιακών εργαλείων ψυχικής υγείας. Αυτό το ταμείο θα μπορούσε να προέλθει από συνδυασμένες πηγές, όπως κρατική χρηματοδότηση, ευρωπαϊκά κονδύλια, και στρατηγικές συνεργασίες με ιδιωτικούς φορείς και επενδυτές που ενδιαφέρονται να υποστηρίξουν τον τομέα της υγείας.

Παράλληλα, είναι κρίσιμο να εξασφαλιστεί ευελιξία στη χρηματοδότηση, ώστε να μπορεί να προσαρμόζεται στις νέες ανάγκες και τεχνολογικές εξελίξεις. Οι ψηφιακές πλατφόρμες και εφαρμογές απαιτούν συνεχή αναβάθμιση και προσαρμογή, ενώ οι ανάγκες ψυχικής υγείας του πληθυσμού εξελίσσονται. Η επένδυση στην εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας και η ανάπτυξη υποδομών, όπως η κάλυψη σε απομακρυσμένες περιοχές, αποτελούν επίσης αναγκαίες δράσεις που χρειάζονται μακροχρόνια χρηματοδότηση για την επιτυχή λειτουργία τους.

Τέλος, είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν μηχανισμοί αξιολόγησης της απόδοσης της χρηματοδότησης. Οι καινοτόμες λύσεις που αποδεικνύονται αποτελεσματικές θα πρέπει να συνεχίσουν να υποστηρίζονται, ενώ εκείνες που δεν επιτυγχάνουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα θα πρέπει να αναθεωρούνται ή να αντικαθίστανται. Με αυτόν τον τρόπο, η Ελλάδα μπορεί να διασφαλίσει ότι οι ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας θα παραμείνουν βιώσιμες, αποδοτικές και προσβάσιμες για όλους τους πολίτες.

Με αυτές τις συστάσεις, η Ελλάδα θα μπορούσε να επωφεληθεί από την εμπειρία των δύο χωρών και να βελτιώσει τις ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας, αντιμετωπίζοντας παράλληλα τις προκλήσεις που αφορούν την πρόσβαση, την ποιότητα και την ασφάλεια των υπηρεσιών.

Επίλογος

Η ψηφιακή ψυχική υγεία δεν είναι απλώς μια τεχνολογική καινοτομία, αλλά μια αναγκαία στρατηγική για την αντιμετώπιση των σύγχρονων προκλήσεων στη φροντίδα της ψυχικής υγείας. Η ψηφιοποίηση της υγειονομικής περίθαλψης αποτελεί έναν από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες για τη βελτίωση της πρόσβασης, της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας των υπηρεσιών υγείας. Η υιοθέτηση ψηφιακών λύσεων για την ψυχική υγεία προσφέρει μια μετασχηματιστική ευκαιρία να γεφυρωθούν τα κενά στη φροντίδα, ιδίως για πληθυσμούς που είναι γεωγραφικά απομονωμένοι, οικονομικά αδύναμοι ή διαφορετικά αποκλεισμένοι από τις παραδοσιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Όπως μας δείχνουν τα παραδείγματα της Δανίας και της Γερμανίας, η ενσωμάτωση της τεχνολογίας στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας δεν αποτελεί απλώς μια λύση ευκολίας – αποτελεί αναγκαιότητα για την αντιμετώπιση της αυξανόμενης ζήτησης και τη διασφάλιση ισότιμης πρόσβασης σε ποιοτική φροντίδα.

Για την Ελλάδα, τα παραδείγματα αυτά προσφέρουν ανεκτίμητα μαθήματα. Η εστίαση της Δανίας σε προληπτικές ψηφιακές παρεμβάσεις και το ισχυρό ρυθμιστικό πλαίσιο της Γερμανίας για τις ψηφιακές εφαρμογές υγείας υπογραμμίζουν τη σημασία των εθνικών στρατηγικών. Η Ελλάδα δεν μπορεί πλέον να παραμείνει θεατής στις τεχνολογικές εξελίξεις που διαμορφώνουν το τοπίο της ψυχιατρικής φροντίδας παγκοσμίως. Η ψηφιοποίηση της υγειονομικής περίθαλψης πρέπει να ενταχθεί σε ένα ευρύτερο εθνικό σχέδιο με σαφή κανονιστικά πλαίσια, διασφαλίζοντας ότι οι πολίτες θα έχουν πρόσβαση σε ποιοτικές, ασφαλείς και αποτελεσματικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Σε μια εποχή διαρκούς κρίσης και αβεβαιότητας, η ευελιξία, η ασφάλεια και η προσβασιμότητα που προσφέρει η ψηφιοποίηση είναι η λύση που μπορεί να μεταμορφώσει το σύστημα υγείας, καθιστώντας το ανθεκτικότερο και πιο ανθρωποκεντρικό. Η επιτυχής εφαρμογή αυτών των τεχνολογιών δεν είναι μόνο θέμα υγειονομικής φροντίδας—είναι ζήτημα κοινωνικής δικαιοσύνης και ισότητας.

Βιβλιογραφία

Baños, R.M., Herrero, R. and Vara, M.D. (2022) 'What is the current and future status of digital mental health interventions?', *The Spanish Journal of Psychology*, 25, e5. doi: 10.1017/SJP.2022.2.

Berryhill, M.B., Culmer, N., Williams, N., Halli-Tierney, A., Betancourt, A., Roberts, H. and King, M. (2019) 'Videoconferencing psychotherapy and depression: A systematic review', *Telemedicine and e-Health*, 25(6), pp. 435–446. doi: 10.1089/tmj.2018.0058.

BfArM. (2024) *Digital health applications (DiGA) directory*. Available at: <https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis> (Accessed: 17 September 2024).

Boisseau, C.L., Schwartzman, C.M., Lawton, J. and Mancebo, M.C. (2017) 'App-guided exposure and response prevention for obsessive-compulsive disorder: An open pilot trial', *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(6), pp. 447–458. doi: 10.1080/16506073.2017.1321683.

Chandrashekar, P. (2018) 'Do mental health mobile apps work: Evidence and recommendations for designing high-efficacy mental health mobile apps', *mHealth*, 4, Article 3. doi: 10.21037/mhealth.2018.03.02.

Chiauszi, E., Clayton, A. and Huh-Yoo, J. (2020) 'Videoconferencing-based telemental health: Important questions for the COVID-19 era from clinical and patient-centered perspectives', *JMIR Mental Health*, 7(12). doi: 10.2196/24021.

Clay, R.A. (2021) 'Mental health apps are gaining traction', *Monitor on Psychology*, 52(1). Available at: <https://www.apa.org/monitor/2021/01/trends-mental-health-apps> (Accessed: 25 September 2024).

Cummins, N. and Schuller, B.W. (2020) 'Five crucial challenges in digital health', *Frontiers in Digital Health*, 2, Article 38. doi: 10.3389/fdgth.2020.536203.

Ekeleme, N., Yusuf, A., Kastner, M., Waite, K., Montesanti, S., Atherton, H., Salvalaggio, G., Langford, L., Sediqzadah, S., Ziegler, C., Do Amaral, T., Melamed, O.C., Selby, P., Kelly, M., Anderson, E. and O'Neill, B. (2024) 'Guidelines and recommendations about virtual mental health services from high-income countries: A rapid review', *BMJ Open*, 14(2), e079244. doi: 10.1136/bmjopen-2023-079244.

European Commission (2013) *TELESCOPE: Telehealth services code of practice for Europe*. Available at: <https://joinup.ec.europa.eu/collection/ehealth/document/telescope-telehealth-services-code-practice-europe-telescope> (Accessed: 25 September 2024).

Federal Ministry of Health (2020) *Digital healthcare act*. Available at: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/en/digital-healthcare-act.html> (Accessed: 17 September 2024).

Federal Ministry of Health (2023a) *Digital Law – DigiG*. Available at: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/gesetze-und-verordnungen/guv-20-lp/digig.html> (Accessed: 17 September 2024).

Federal Ministry of Health (2023b) *Germany's Digitalisation Strategy for Health and Care*. Available at: [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/D/Digitalisierungsstrategie/Germany_s_Digitalisation_Strategy_for_Health_and_Care.pdf] (Accessed: 17 September 2024).

Federal Ministry of Health (2024a) *Digital healthcare applications (DiGA)*. Available at: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/krankenversicherung/online-ratgeber-krankenversicherung/arznei-heil-und-hilfsmittel/digitale-gesundheitsanwendungen.html> (Accessed: 17 September 2024).

Federal Ministry of Health (2024b) *Digitalisation in healthcare*. Available at: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/en/topics/digitalisation/digitalisation-in-healthcare.html> (Accessed: 17 September 2024).

Firth, J., Torous, J., Carney, R., Newby, J., Cosco, T.D., Christensen, H. and Sarris, J. (2018) 'Digital technologies in the treatment of anxiety: Recent innovations and future directions', *Current Psychiatry Reports*, 20(6), Article 44. doi: 10.1007/s11920-018-0910-2.

Haque, S.N. (2021) 'Telehealth beyond COVID-19', *Psychiatric Services*, 72(1), pp. 100–103. doi: 10.1176/appi.ps.202000368.

Healthcare Denmark (2022) *Strengthening mental health care Recommendations for a 10-year action plan in Denmark*. Available at: <https://healthcaredenmark.dk/media/ickbr024/recommendations-for-a-10-year-action-plan-in-denmark-pdf-uk.pdf> (Accessed: 15 September 2024).

Healthcare Denmark (2023) *The Danish Approach to Mental Health*. Available at: https://healthcaredenmark.dk/media/hwqj2a14/thedanishapproachtomentalhealth_2nde_dition_2023.pdf (Accessed: 15 September 2024).

Hilty, D.M., Ferrer, D.C., Parish, M.B., Johnston, B., Callahan, E.J. and Yellowlees, P.M. (2013) 'The effectiveness of telemental health: A 2013 review', *Telemedicine and e-Health*, 19(6), pp. 444–454. doi: 10.1089/tmj.2013.0075.

Laricchia, F. (2024) 'Smartphones - statistics & facts'. Available at: <https://www.statista.com/topics/840/smartphones/#topicOverview> (Accessed: 25 September 2024).

Lattie, E.G., Stiles-Shields, C. and Graham, A.K. (2022) 'An overview of and recommendations for more accessible digital mental health services', *Nature Reviews Psychology*, 1, pp. 87–100. doi: 10.1038/s44159-021-00003-1.

Linardon, J., Cuijpers, P., Carlbring, P., Messer, M. and Fuller-Tyszkiewicz, M. (2019) 'The efficacy of app-supported smartphone interventions for mental health problems: A meta-analysis of randomized controlled trials', *World Psychiatry*, 18(3), pp. 325–336. doi: 10.1002/wps.20673.

Miralles, I., Granell, C., Díaz-Sanahuja, L., van Woensel, W., Bretón-López, J., Mira, A., Castilla, D. and Casteleyn, S. (2020) 'Smartphone apps for the treatment of mental disorders: A systematic review', *JMIR mHealth and uHealth*, 8(4), Article e14897. doi: 10.2196/14897.

OECD (2022) *Health at a Glance: Europe 2022: State of health in the EU cycle*. Paris: OECD Publishing. doi: 10.1787/507433b0-en.

OECD (2023) *Health at a Glance 2023: OECD indicators*. Paris: OECD Publishing. doi: 10.1787/7a7afb35-en.

Paul, A.M. and Eubanks Fleming, C.J. (2019) 'Anxiety management on campus: An evaluation of a mobile health intervention', *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(1), pp. 58–61. doi: 10.1007/s41347-018-0074-2.

Perle, J.G., Langsam, L.C., Randel, A., Lutchman, S., Levine, A.B., Odland, A.P., Nierenberg, B. and Marker, C.D. (2013) 'Attitudes toward psychological telehealth: Current and future clinical psychologists' opinions of internet-based interventions', *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), pp. 100–113. doi: 10.1002/jclp.21912.

Seuling, P.D., Fendel, J.C., Spille, L., Göritz, A.S. and Schmidt, S. (2023) 'Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy compared to psychotherapy in person: A systematic review and meta-analysis', *Journal of Telemedicine and Telecare*. doi: 10.1177/1357633X231161774.

Sheperis, D.S. and Smith, A. (2021) 'Telehealth best practice: A call for standards of care', *Journal of Technology in Counselor Education and Supervision*, 1(1), Article 4. doi: 10.22371/tces/0004.

Smith, K.A., Blease, C. and Faurholt-Jepsen, M. et al. (2023) 'Digital mental health: Challenges and next steps', *BMJ Mental Health*, 26, e300670.

Tal, A. and Torous, J. (2017) 'The digital mental health revolution: Opportunities and risks', *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 40(3), pp. 263–265. doi: 10.1037/prj0000285.

Thomas, N., McDonald, C., de Boer, K., Brand, R.M. and Nedeljkovic, M. (2021) 'Review of the current empirical literature on using videoconferencing to deliver individual

psychotherapies to adults with mental health problems', *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), pp. 854–883. doi: 10.1111/papt.12332.

Titov, N., Hadjistavropoulos, H.D., Nielssen, O., Mohr, D.C., Andersson, G. and Dear, B.F. (2019) 'From research to practice: Ten lessons in delivering digital mental health services', *Journal of Clinical Medicine*, 8, 1239. doi: 10.3390/jcm8081239.

Torous, J., Jän Myrick, K., Rauseo-Ricupero, N. and Firth, J. (2020) 'Digital mental health and COVID-19: Using technology today to accelerate the curve on access and quality tomorrow', *JMIR Mental Health*, 7(3), Article e18848. doi: 10.2196/18848.

Van Daele, T., Karekla, M., Kassianos, A.P., Compare, A., Haddouk, L., Salgado, J., Ebert, D.D., Trebbi, G., Bernaerts, S., Van Assche, E. and De Witte, N.A.J. (in press) 'Recommendations for policy and practice of telepsychotherapy and e-mental health in Europe and beyond', *Journal of Psychotherapy Integration*.

Van Daele, T., Karekla, M., Kassianos, A.P., Compare, A., Haddouk, L., Salgado, J., Ebert, D.D., Trebbi, G., Bernaerts, S., Van Assche, E. and De Witte, N.A.J. (2020) 'Recommendations for policy and practice of telepsychotherapy and e-mental health in Europe and beyond', *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), pp. 160–173. doi: 10.1037/int0000218

von Wirth, E., Willems, S., Döpfner, M. and Kohl, L.T. (2023) 'Effectiveness of videoconference-delivered psychotherapy for children, adolescents, and their parents: A meta-analysis of randomized controlled trials', *Journal of Telemedicine and Telecare*. doi: 10.1177/1357633X231199784.

World Health Organization (WHO), 2022. *Mental disorders*. [online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> [Accessed 10 August 2024].