

# BIBLIOTERAPIE A DEPRESE - HANDOUT

*Bartoš, Havelková, Chlebounová, Jiráčková*

Klíčová slova: cognitive bibliotherapy; clinical bibliotherapy; depression; self-help books; Feeling Good

Biblioterapie je psychoterapeutická metoda, která využívá četbu jako prostředek léčby a to změnou jedince vnímání světa a svého chování. Biblioterapie klade důraz zejména na posílení a zpevnění silných stránek jedince. Často staví na principech KBT, přičemž záměrem je restrukturalizace vnitřních klíčových přesvědčení jedince, která mohou přispívat ke vzniku deprese.

Biblioterapie využívá různé typy textů - např. tzv. self-help books (viz studie, kterým jsme se věnovali), ale i poezii, náboženské texty, pohádky, apod.

Ověření funkčnosti biblioterapie je důležité, jelikož použití této metody může výrazně snížit náklady na terapii a udělat jí značně dostupnější. Kritické zhodnocení této metody v léčbě deprese je předmětem našeho zájmu.

## Přednosti biblioterapie:

- jednoduše realizovatelná
- finančně nenáročná
- časově úsporná  
—> dostupnější pro větší množství osob
- omezující riziko stigmatizace
- vhodná pro osoby cítící ostych docházet na terapii

## Využívané knihy (self-help books)

- **Feeling Good** - D. D. Burns
- **Control Your Depression** - P. M. Lewinshon, R. F. Munoz, M. A. Youngren, A. M. Zeiss
- Beating the Blues - S. Tanner, J. Ball
- Managing Anxiety and Depression - N. Holdsworth, R. Paxton
- Overcoming Depression - P. Gilbert

Žádná z námi dohledaných studií se nicméně nezmiňuje, proč jsou využívány právě tyto knihy. Dají se výsledky s nimi získané zobecnit?

## Výběr ze škál depresivity využívaných ve studiích:

- a) Beck Depression Inventory-II**
- b) Kutcher Adolescent Depression Scale-11**
- c) Hamilton Rating Scale for Depression**
- d) Geriatric Depression Scale**

K diagnostice deprese jsou ve studiích využívány tyto i další odlišné škály, v některých pak také diagnostický rozhovor. Diagnostikují všechny tyto metody opravdu spolehlivě a shodně depresi a její míru?

### Design výzkumů:

- **výběr participantů** - samovýběr účasti ve studii (*Pardini, J. et al., 2014* ), randomizované rozdělení do skupin (pomocí pc)
- **participanti** - diagnostikovaná deprese (*Moldovan, R., Cobeanu, O. & David, D., 2013*), depresivní symptomy (*Rohde, P., 2015*),
- **experimentální skupina** - vedená biblioterapie po určitou dobu (4 týdny a více)
- **kontrolní skupina** - vedená biblioterapie až po skončení této terapie experimentální skupinou, placebo - jiná kniha (*Moldovan, R., Cobeanu, O. & David, D., 2013*), jiná forma terapie (*Cuijpers, P. et al., 2010*), užívání antidepresiv (*Naylor et al., 2010*)
- pravidelný kontakt experimentátora s participantem z experimentální i kontrolní skupiny ohledně průběhu (telefonické hovory do 10 minut)

Přestože základní design výzkumů byl shodný, je mezi studii mnoho odlišností, které mohou validitu výsledků ovlivňovat.

### Zjišťování účinku biblioterapie

- porovnávání zjištěného skóre depresivních symptomů s kontrolní skupinou
- porovnávání zjištěného skóre depresivních symptomů před, v průběhu experimentu, po něm, z dlouhodobého hlediska (po 3 či více měsících)
- ověření, že proband knihu četl a porozuměl jí - Cognitive bibliography test (vyvinut pro knihu Feeling Good - D. D. Burns)

### Metodologické problémy studií

- a) demand characteristic (placebo)
- b) publication bias
- c) povaha kontrolních skupin - neaktivní
- d) experimenter bias
- e) samovýběr účasti ve studii
- f) malý počet participantů
- g) vysoká "úmrtnost" po určité době od intervence
- h) různé věkové skupiny probandů

### Proměnné na straně probanda

- a) věk, intelekt, čtenářské schopnosti (děti, adolescenti, senioři)
- b) míra depresivních symptomů
- c) množství přečtených stránek a vyplněných cvičení v rámci knihy (*Moldovan, R., Cobeanu, O. & David, D., 2013*)
- d) motivace k účasti ve studii - soc. desirabilita, snížení trestu (*Pardini, J. et al., 2014*)
- e) automatické myšlenky, iracionální přesvědčení (*Moldovan, R., Cobeanu, O. & David, D., 2013*)

Studie:

Cuijpers, P., Donker, T., van Straten, A., Li, J., & Andersson, G. (2010). Is guided self-help as effective as face-to-face psychotherapy for depression and anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis of comparative outcome studies. *Psychological medicine, 40*(12), 1943-1957.

Gregory, R. J., Schwer Canning, S., Lee, T. W., & Wise, J. C. (2004). Cognitive Bibliotherapy for Depression: A Meta-Analysis. *Professional Psychology: Research and Practice, 35*(3), 275-280.

Gualano, M. R., Bert, F., Martorana, M., Voglino, G., Andriolo, V., Thomas, R., ... & Siliquini, R. (2017). The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical psychology review, 58*, 49-58.

Moldovan, R., Cobeanu, O., & David, D. (2013). Cognitive bibliotherapy for mild depressive symptomatology: randomized clinical trial of efficacy and mechanisms of change. *Clinical psychology & psychotherapy, 20*(6), 482-493.

Naylor, E. V., Antonuccio, D. O., Litt, M., Johnson, G. E., Spogen, D. R., Williams, R., ... & Higgins, D. L. (2010). Bibliotherapy as a treatment for depression in primary care. *Journal of clinical psychology in medical settings, 17*(3), 258-271.

Pardini, J., Scogin, F., Schriver, J., Domino, M., Wilson, D., & LaRocca, M. (2014). Efficacy and process of cognitive bibliotherapy for the treatment of depression in jail and prison inmates. *Psychological Services, 11*(2), 141-152.

Rohde, P., Stice, E., Shaw, H., & Gau, J. M. (2015). Effectiveness trial of an indicated cognitive-behavioral group adolescent depression prevention program versus bibliotherapy and brochure control at 1-and 2-year follow-up. *Journal of consulting and clinical psychology, 83*(4), 736-747.