

## UČINKOVITOST ONLINE TERAPIJ

Številne raziskave so dokazale, da je lahko online terapija enako učinkovita kot osebna terapija.

- Na področju depresije so to pokazali [Wagner, Horn and Maercker \(2013\)](#). Po 3 mesecih so imeli sodelujoči, ki so sodelovali v online terapijah manj depresivnih simptomov v primerjavi s skupino, ki je obiskovala osebna srečanja.

- [Online vedenjsko kognitivna terapija](#) je pomagala zmanjšati simptome posttravmatske stresne motnje.

- 495 pacientov je kazalo [enake stopnje izboljšanja](#), ne glede na to, ali so bili vključeni v video ali osebno terapijo.

- [terapija z dopisovanjem s terapevtom](#) se je pokazala kot učinkovita pri posameznikih, ki so se spoprijemali z depresijo in so bili digitalno pismeni.

- Bolniki, ki so svoje zdravljenje dopolnjevali z online terapijo, so [zmanjšali obiskovanje bolnišnice](#) v povprečju za 25 %.

- Online vedenjsko kognitivna terapija se je pokazala kot učinkovita tudi pri [zdravljenju motenj hranjenja-bulimije](#).

- Posamezniki so na splošno v večji meri pripravljeni do »samorazkritja« pri online načinu kot pri osebni stiku, kar je poznano kot [»online disinhibition effect«](#).