

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Przełom w leczeniu fobii i zaburzeń lękowych



Przełom w leczeniu fobii i zaburzeń lękowych. Dzięki wykorzystaniu wirtualnej rzeczywistości pacjent może przenieść się do świata, który wywołuje nieuzasadniony lęk i eksplorować go zgodnie z procedurą terapeutyczną. W ten sposób można pomóc w leczeniu większości prostych fobii, także fobii społecznych. Wykorzystanie wirtualnej rzeczywistości w leczeniu przynosi podobne rezultaty, co tradycyjne metody leczenia, jest jednak znacznie tańsze i mniej czasochłonne. W Polsce na zaburzenia lękowe cierpi nawet 2,5 mln osób.

- Wirtualna rzeczywistość pozwala nam nie tylko zanurzyć się w świecie, który wywołuje u nas irracjonalne i nieuzasadnione lęki, lecz także pozwala na to, abyśmy mogli go eksplorować zgodnie z procedurą terapeutyczną w dogodnym dla nas czasie i wielokrotnie. Z naszego punktu widzenia wykorzystanie wirtualnej rzeczywistości do leczenia fobii jest naprawdę rewolucyjną technologią - przekonuje w rozmowie z agencją Newseria Innowacje Jerzy Durślewicz, prezes zarządu Tomorrow, firmy zajmującej się rozwiązaniami VR.

W fobiach lęk wywołują sytuacje, które w rzeczywistości nie są groźne. Pacjent stara się ich unikać, a przy zetknięciu z nimi odczuwa przerażenie. Część fobii nie pozwala na normalne funkcjonowanie. W leczeniu zazwyczaj stosuje się tradycyjną terapię poznawczo-behawioralną, która dzieli się na dwa główne typy: ekspozycję wyobrażeniową i ekspozycję in vivo. Przy takim leczeniu pacjent sam musi wyobrażać sobie sytuacje, w których musi poradzić sobie z lękiem. Innym sposobem jest wejście wraz z terapeutą w miejsca, które wywołują lęk.

- Istnieją jednak fobie, które uniemożliwiają tak dużą elastyczność, np. lęk przed lataniem albo fobie społeczne. Tu pojawia się wirtualna rzeczywistość, którą można wykorzystać w procesach wspomagających leczenie fobii. We współpracy z terapeutą pacjent otrzymuje możliwość wykorzystania przygotowanych scen w wirtualnej rzeczywistości i zgodnie z procedurą terapeutyczną przechodzi przez cały proces leczenia, z tą jednak różnicą, że nie musi wykorzystywać techniki wyobrażeniowej, nie musi również in vivo znajdować się w miejscach, w których trudno byłoby się znaleźć jednocześnie terapeutę oraz pacjentowi - tłumaczy Jerzy Durślewicz.

Z badania „Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostępność psychiatrycznej opieki zdrowotnej. EZOP - Polska” wynika, że na zaburzenia lękowe, w tym fobie specyficzne, cierpi nawet 2,5 mln Polaków. Już duża część z nich mogłaby być leczona przy wykorzystaniu wirtualnej rzeczywistości. Są już gotowe scenariusze przeznaczone do leczenia akrofobii (lęk wysokości), klaustrofobii (lęk przed zamkniętymi pomieszczeniami) i agorafobii (lęk przed otwartą przestrzenią). Opracowywane są także materiały do leczenia fobii społecznych.

- Fobie mogą być uciążliwe zarówno w życiu zawodowym, ograniczając lub utrudniając rozwój kariery, jak i w życiu społecznym. Lęk przed wystąpieniami publicznymi, to przypadłość, która dotyczy wielu osób, ale niektórzy mają ten irracjonalny lęk, paraliż, który nie pozwala im w żaden

sposób odnaleźć się w sytuacji, w której trzeba wystąpić przed publicznością lub na zebraniu firmowym. Możliwość wykorzystania wirtualnej rzeczywistości do wspomagania leczenia chociażby wystąpień publicznych wydaje się być bardzo ciekawym zastosowaniem, jesteśmy przekonani, że będzie to metoda efektywna, skuteczna i przyniesie możliwość wyleczenia z irracjonalnych lęków wielu ludzi - podkreśla prezes Tomorrow..

Podczas leczenia wykorzystującego wirtualną rzeczywistość pacjent nakłada hełm VR, a terapeuta uruchamia odpowiedni scenariusz, mogąc jednocześnie kontrolować scenę. Jak zaznacza Jerzy Durślewicz, przy korzystaniu ze scenariuszy obecność terapeuty nie jest konieczna. To oznacza, że można powtarzać kroki w procedurze terapeutycznej także samodzielnie w domu, z wykorzystaniem hełmu VR i odpowiedniej aplikacji.

- Wielu z nas chciałoby poćwiczyć tylko niektóre zagadnienia związane z lękami społecznymi i pokonać je samodzielnie. Niektóre spośród scen i procedur, które będziemy udostępniać naszym klientom, będą materiałami, które będziemy udostępniać w systemie b2c, do indywidualnego użytkownika. Oczywiście pomoc terapeuty albo teleterapeuty zawsze będzie ważna i możliwa - mówi ekspert.

Jak wynika z danych Grand View Research, światowy rynek wirtualnej rzeczywistości w medycynie jest wart ponad 568 mln dol. Według szacunków liczba ta w najbliższych latach może rosnać w tempie blisko 30 proc. średniorocznie. Programy umożliwiające leczenie fobii to nowość, jednak będzie ich coraz więcej, zwłaszcza że przynoszą dobre rezultaty. Virtual Reality Medical Centre w Kalifornii ocenia skuteczność terapii na 92 proc., a przeważnie na wyleczenie się z fobii pacjenci potrzebują dziesięciu sesji.

- Takie badania i prace są według naszego rozpoznania prowadzone w kilku firmach na świecie, wydaje nam się, że rozpoczął się wielki wyścig o stworzenie najlepszego systemu, który będzie ułatwiał pracę terapeutom - podkreśla Jerzy Durślewicz.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28049.html>



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy