

Interventi psicosociali basati su app per la prevenzione della depressione post-partum

Data di inserimento	26/09/2023
Anno	2023
Domanda di ricerca	Le applicazioni software (<i>app</i>) di intervento psicosociale sono efficaci nel prevenire la depressione post-partum?
Quello che conta	<p>È stata condotta una revisione sistematica e una metanalisi secondo le linee guida Preferred Reporting Items per le revisioni sistematiche e la metanalisi (PRISMA). Sono stati inclusi tutti gli studi randomizzati che hanno valutato le <i>app</i>, compreso uno con una componente automatizzata, per prevenire la depressione post-partum attraverso interventi psicosociali. Gli interventi psicosociali sono interventi non farmacologici che si concentrano su aspetti psicologici e sociali, come il supporto tra pari, la consulenza, i programmi educativi, il supporto sociale, la terapia cognitivo-comportamentale, il colloquio motivazionale, le terapie di supporto (ad es. gruppi di auto-mutuo aiuto e percorsi psicologici), il lavoro sulla consapevolezza (<i>mindfulness</i>) e così via. I partecipanti ricevono un intervento psicosociale tramite l'<i>app</i> per <i>smartphone</i>, <i>tablet</i> e computer. L'<i>app</i> include una componente automatizzata, ha una funzione di intervento psicosociale e i partecipanti possono accedere volontariamente all'<i>app</i> sempre e ovunque. La revisione ha incorporato una combinazione di <i>app</i> automatizzate e interventi umani (ad esempio telefonate e altri interventi). Tuttavia, sono state escluse le <i>app</i> che offrivano solo servizi di comunicazione come telefonate, servizi di messaggistica breve, chat e social network. Sono state incluse le donne nel periodo dalla gravidanza fino a un anno dopo il parto ed escluse quelle già diagnosticate con depressione, che assumevano antidepressivi o che soffrivano di disturbi psichiatrici. Sono stati identificati 2.515 riferimenti e alla fine sono stati inclusi nella revisione 16 studi. È stata condotta una metanalisi di due studi sull'insorgenza della depressione post-partum. Gli interventi tramite <i>app</i> possono portare alla prevenzione della depressione post partum, sebbene i risultati della metanalisi non abbiano mostrato una differenza statisticamente significativa rispetto all'incidenza della depressione post-partum. Le applicazioni, tra cui una con una componente automatizzata per prevenire la depressione post-partum attraverso interventi psicosociali, possono essere efficaci nel ridurre i punteggi al test EPDS (<i>Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale</i>) nelle madri dopo il parto.</p>
Caveat	<p>Lo studio presentava alcune limitazioni. È stata condotta la metanalisi di soli due studi randomizzati sull'insorgenza della depressione post-partum. Esisteva una varietà troppo eterogenea di applicazioni: alcune erano basate sulla terapia cognitivo comportamentale, altre sulla consapevolezza e altre sulla psicoeducazione. Inoltre, vi era un alto rischio di dati incompleti sugli esiti a causa degli elevati tassi di abbandono degli studi.</p>

Contesto

La depressione post-partum è definita come la depressione che si sviluppa entro il primo anno dopo il parto: consiste in una combinazione di umore depresso, perdita di interesse, anedonia, disturbi del sonno e dell'appetito, difficoltà di concentrazione, disturbi psicomotori, affaticamento, senso di colpa o di inutilità e pensieri suicidari, e questi sintomi continuano per più di due settimane. Inoltre, la sua insorgenza avviene entro quattro settimane dal parto. Una storia pregressa di disturbi dell'umore e ansia è un fattore di rischio per la depressione post-partum. Non esiste una sola causa di depressione post-partum, piuttosto esistono molteplici fattori biologici, inclusi fattori ormonali, genetici e la funzione immunitaria che possono essere causa di depressione post-partum. La prevalenza della depressione post-partum varia in ciascun Paese, dal 5% al 26,32%, e si riscontra un tasso di prevalenza elevato nei Paesi in via di sviluppo. La depressione post-partum può portare al 5-20% della mortalità materna. Le donne dopo il parto hanno meno probabilità di accedere alla prevenzione e al trattamento della depressione post-partum a causa di vari ostacoli come la mancanza di tempo, lo stigma e i problemi legati all'assistenza all'infanzia. Per superare queste barriere, le tecnologie sanitarie digitali hanno compiuto notevoli progressi, come la telemedicina e l'uso di servizi di messaggistica breve (SMS), telefonate e videochiamate tramite *smartphone*. Recentemente sono stati suggeriti interventi di prevenzione basati sulle applicazioni (*app*). L'OMS ha definito la *mHealth* (*mobile Health*) come il nuovo orizzonte per la salute attraverso l'uso delle tecnologie mobili: 1. Telefono cellulare; 2. Computer palmari; 3. Telemedicina; 4. Informatica medica; 5. Trasferimento tecnologico; 6. Raccolta dei dati. Sono state condotte alcune revisioni sistematiche e metanalisi di *app*, mirate al trattamento di pazienti con depressione post partum, ma non esistono revisioni sistematiche e metanalisi incentrate sulle *app* che prevengono la depressione post partum. Pertanto, è stata condotta una revisione sistematica e una metanalisi concentrata sull'efficacia delle *app* di intervento psicosociale nel prevenire la depressione post-partum. Gli interventi psicosociali rappresentano approcci consolidati per le donne dopo il parto: includono supporto tra pari, consulenza, programmi educativi, supporto sociale, terapia cognitivo-comportamentale, colloqui motivazionali, terapie di supporto, lavoro sulla consapevolezza (*mindfulness*) e altro ancora.

In evidenza

Uno studio pilota randomizzato e controllato (Qin X, 2022) ha indagato l'efficacia preliminare del programma *CareMom*, un nuovo programma di terapia cognitivo comportamentale basato su *app*, sulla riduzione dei sintomi depressivi delle madri durante il primissimo periodo post-partum. Le partecipanti sono state reclutate durante il ricovero in ospedale (entro 3 giorni dal parto) e randomizzate nei gruppi di controllo in lista d'attesa e *CareMom*. Durante il periodo di intervento di quattro settimane, al gruppo *CareMom* è stato richiesto di completare 28 "sfide" giornaliere tramite *CareMom*. I livelli di depressione e ansia delle partecipanti sono stati misurati al basale e ogni 7 giorni dopo il basale per 4 settimane (tramite EPDS e tramite GAD-7 - Questionario General Anxiety Disorder-7 per l'ansia). Un totale di 112 partecipanti idonee sono state assegnate in modo casuale ai due gruppi (*CareMom*: n = 57; controllo: n = 55). Alla quarta settimana, il gruppo *CareMom* ha ottenuto un punteggio EPDS significativamente più basso rispetto al gruppo di controllo. Inoltre, i punteggi EPDS del gruppo *CareMom* erano significativamente inferiori rispetto ai valori basali. Lo studio fornisce prove preliminari dell'efficacia di *CareMom* nel ridurre i sintomi depressivi nella popolazione generale post-partum durante il primissimo periodo.

Implicazioni per la pratica

La recente pandemia di COVID-19 ha avuto vari impatti sulle donne in gravidanza e dopo il parto, tra cui la paura del COVID-19, la paura dell'infezione, i cambiamenti dello stile di vita dovuti al blocco e l'isolamento sociale. Anche la diminuzione dell'attività fisica durante la pandemia COVID-19 ha aumentato la depressione post-partum. La pandemia ha costretto a limitare gli interventi in presenza per la depressione post-partum nonostante la loro crescente domanda. Questa è una barriera per gli interventi volti a prevenire la depressione post-partum, ma gli interventi basati su *app* che includono una componente automatizzata possono essere un metodo in grado di superare tale ostacolo. Le donne incinte e dopo il parto possono utilizzare i propri *smartphone* o *tablet* per impegnarsi volontariamente nella prevenzione della depressione postpartum, in sostituzione degli incontri in presenza, anche in futuro.

Giudizio di qualità revisione	Alta: punteggio 8 su Health Evidence
Riferimento bibliografico revisione	Miura Y, Ogawa Y, Shibata A, Kamijo K, Joko K, & Aoki T. (2023). App-based interventions for the prevention of postpartum depression: A systematic review and meta-analysis . <i>BMC Pregnancy and Childbirth</i> , 23(1), 441.
Altri riferimenti	Qin X, Liu C, Zhu W, Chen Y, Wang Y. Preventing postpartum depression in the early postpartum period using an app-based cognitive behavioral therapy program: a pilot randomized controlled study. <i>Int J Environ Res Public Health</i> . 2022;19(24):16824. doi: 10.3390/ijerph192416824 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36554704/
Parole chiave	- internet - interventi psicosociali - depressione post-partum - smartphone app - salute riproduttiva -
Aree di intervento	- salute mentale -
Setting	- ambiente virtuale -
Outcome	Diminuzione della depressione post-partum
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Marina Penasso, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.