



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI
ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



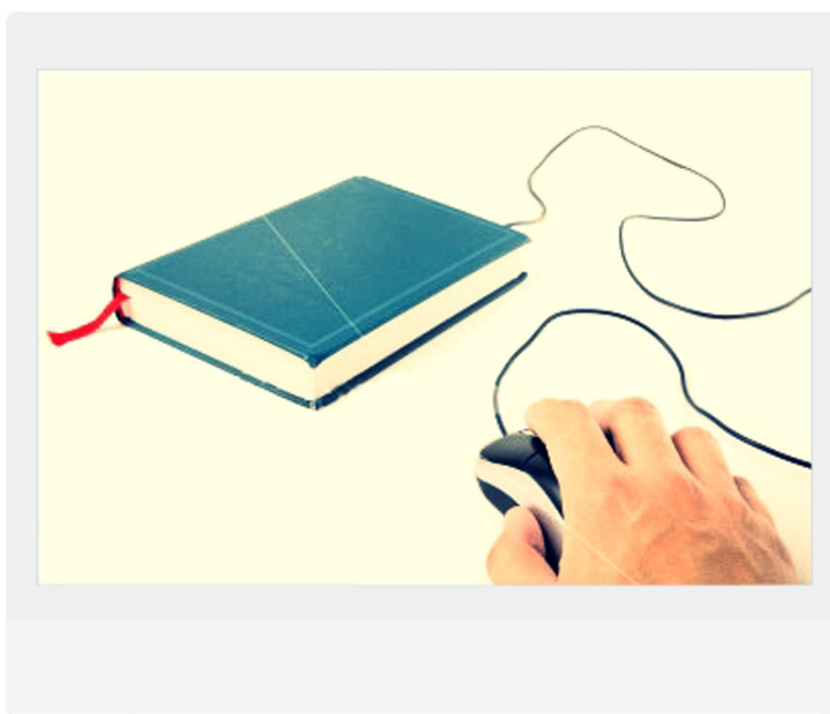
Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI
ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
CIRPOSDRU WORD-VEST



S.C. COGNITROM SRL



BIBLIOTERAPIA ÎN EPOCA DIGITALĂ

Investește în oameni!

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013

**Titlul proiectului: „Metode online de promovare a sănătății mintale la locul de muncă
și de armonizare a activității profesionale cu viața de familie”**

Contract: POSDRU/81/3.2/S/54673



CONTEXT

Studiile dedicate domeniului sănătății mintale (Kessler și colab., 2005, Chiu și colab., 2005) indică, la nivel global, o creștere a frecvenței și a prevalenței tulburărilor psihice. Organizația Mondială a Sănătății arată că unul din patru oameni va dezvolta, pe parcursul vieții, o problemă de sănătate mintală, că unul din cinci copii suferă de o problemă emoțională și că 29% dintre adulți dezvoltă o tulburare de tip anxios pe parcursul vieții. Foarte mulți oameni care suferă de tulburări mintale rămân, însă, netratați, datorită accesului dificil la serviciile de sănătate mintală.

La ora actuală, în România există un dezechilibru major între nevoia de informare, de prevenție, de tratare a problemelor de sănătate mintală și oferta de informații și instrumente existente. Între problemele care îngreunează accesul la serviciile de sănătate mintală menționăm: numărul redus de cabinete de psihologie și de psihoterapeuți, absența cabinetelor de specialitate în anumite zone ale țării, timpul insuficient alocat de către medicii de familie pentru a consulta numărul de mare de pacienți, frica pacienților de a fi stigmatizați, resursele financiare insuficiente pentru a beneficia de servicii de sănătate mintală, coordonarea deficitară între serviciile acordate de către medicii de familie și cele oferite de către psihologi și psihoterapeuți în cazul tulburărilor mintale.

BIBLIOTERAPIA DIGITALĂ - O SOLUȚIE TERAPEUTICĂ

Una dintre modalitățile eficiente de rezolvare a acestor probleme este utilizarea metodelor psihoterapeutice alternative, precum psihoeducația sau materialele de *self-help*, care oferă informații specializate, validate științific, se pot derula cu contact minim sau în lipsa unui contact direct, față în față, cu psihoterapeutul sau cu psihologul.

Se consideră că terapiile autoadministrabile au drept rezultat ameliorarea simptomatologiei în cazul tulburărilor de anxietate și în cel al tulburărilor depresive ușoare sau medii și că pot contribui la reducerea costurilor legate de serviciile de sănătate mintală și la creșterea eficienței acestora.

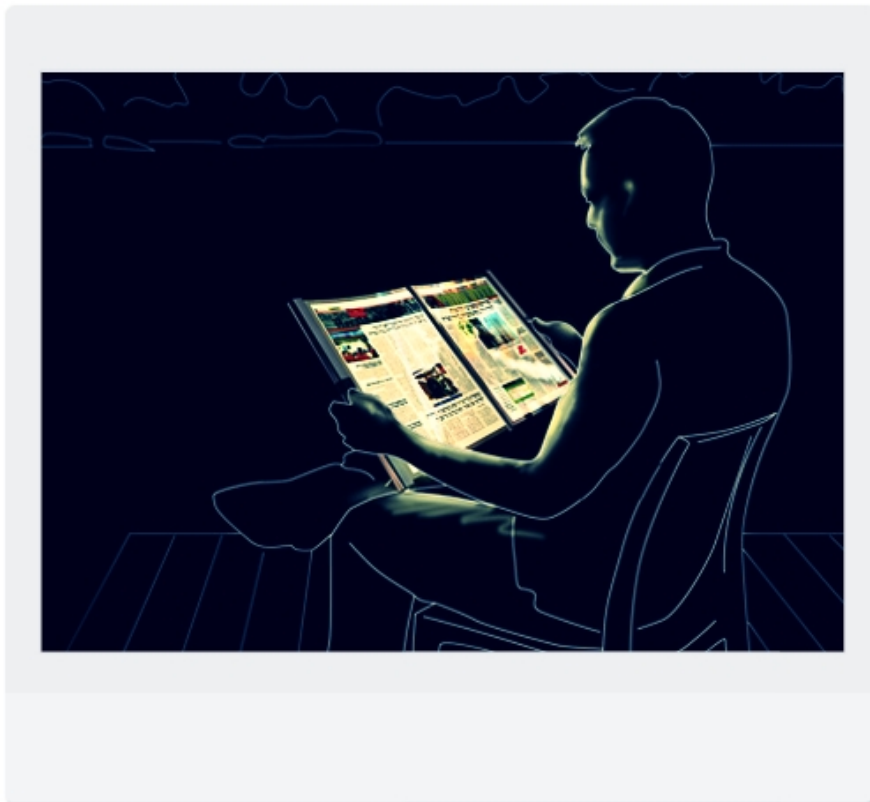
Terapia autoadministrată presupune oferirea materialelor/informațiilor psihoterapeutice sub forma cărților în format clasic (tipărit) sau digital, precum cărți audio, cărți cu conținut multimedia (ebook-uri multimedia), casete video, DVD-uri, programe computerizate și utilizarea acestora în funcție de nevoile persoanei.

O formă de terapie autoadministrată, a cărei eficiență este susținută științific, este BIBLIOTERAPIA. Biblioterapia poate fi o parte esențială a serviciilor pe care un psiholog clinician sau un psihoterapeut (de asemenea, un medic de familie sau de medicina muncii) le oferă pacienților săi.

Mai precis, biblioterapia este tehnica de a recomanda pacienților cărți sau alte materiale cu conținut educativ și terapeutic, în format tipărit sau digital, pentru a-i ghida în rezolvarea problemelor pentru care aceștia solicită asistență.

Drumul spre atingerea obiectivelor se parcurge atât în cadrul orelor de terapie sau de consiliere, cât, mai ales, în afara lor, în mediul de viață al individului. Astfel, oferind constant resurse terapeutice ușor accesibile, biblioterapia poate fi un instrument creativ și o soluție complementară în tratamentul tulburărilor psihice și în desfășurarea unor programe de dezvoltare personală, menite să potențeze și să mențină efectele terapiei dincolo întâlnirile față în față cu psihologul.

Biblioterapia în epoca digitală presupune utilizarea cărților digitale sau a e-book-urilor multimedia ca o modalitate de intervenție psihoterapeutică.



O serie de cercetări din ultimii 20 de ani susțin eficiența cărților și a materialelor de *self-help*, cu precădere a celor cu specific cognitiv-comportamental, în practica clinică. Astfel, s-a stabilit că biblioterapia (recomandarea și utilizarea cărților *self-help*) contribuie la optimizarea stilului de viață, la îmbunătățirea atitudinii față de tratament, la creșterea stării de confort psihic și la diminuarea nivelurilor de stres resimțite de persoanele care beneficiau de servicii de sănătate mentală (Starker ,1988, Mathews și Lonsdale, 1992 apud McMillen și Pehrsson, 2010).

Multe dintre cercetări propun un model de tip *stepped care* al serviciilor de sănătate mentală (Lovell, Richards, 2000, Newman, 2000 apud Jacobs și Mosco, 2008). Acesta presupune oferirea, inițial, de intervenții terapeutice mai simple, în funcție de nevoile specifice ale persoanelor, urmând, în funcție de rezultatele obținute, să li se ofere acces la tratamente mai complexe (NICE 2002 apud Jacobs și Mosco, 2008). O intervenție terapeutică specifică nu este întotdeauna necesară. Astfel, Scogin (2003, apud Jacobs și Mosco, 2008) afirmă că, în cazul simptomelor de intensitate ușoară, utilizarea

biblioterapiei ca primă opțiune ar putea fi varianta de tratament cea mai eficientă. De asemenea, un alt avantaj al biblioterapiei ar consta în evitarea accentuării simptomatologiei existente, precum și evitarea apariției de noi simptome clinice.

În comparație cu alte tratamente psihoterapeutice care necesită prezența unui psihoterapeut, biblioterapia poate fi mai eficientă în abordarea anumitor probleme precum training-ul asertivității, tulburări de natură sexuală și de anxietate de intensități ușoare (Marrs, 1995 apud Jacobs și Mosco, 2008). Există studii de metaanaliză care au arătat că biblioterapia este la fel de eficientă ca terapia cognitiv-comportamentală (Gregory și colab., 2004, Gould și Clum, 1993 apud Broten, 2011 și Kaltenthaler, 2006). Astfel, rezultatele unui studiu care a comparat efectele biblioterapiei cu cele ale psihoterapiei cognitiv-comportamentale în ameliorarea simptomelor depresive, au arătat că eficiența celor două forme de tratament este asemănătoare. (Cuijpers, 1997 și McKendree-Smith și colab. 2003 apud Jacobs și Mosco, 2008)

Una dintre întrebările frecvente legate de utilizarea biblioterapiei se referă la necesitatea prezenței unui psihoterapeut. Studiile (Gould și colab.,1993; Gould și Clum, 1995; Hecker și colab., 1996; Hecker și colab., 2004; Lidren și colab.,1994 apud Andersson și Carlbring, 2011)efectuate asupra pacienților cu tulburare de panică au indicat că, în cadrul unui program de prevenire a recăderilor, beneficierea de biblioterapie și de contact minim prin telefon cu psihoterapeutul, timp de șase luni, a redus semnificativ frecvența atacurilor de panică, a anxietății anticipatorii și a depresiei. Aceste rezultate sunt comparabile cu cele obținute în grupul de pacienți cu aceeași simptomatologie și care au beneficiat de intervenție terapeutică clasică (față în față).

Rezultatele scot în evidență necesitatea contactului minim cu psihoterapeutul, care a avut ca efect creșterea motivației pacienților de a se angaja activ în intervenția de tip biblioterapeutic. Metaanaliza efectuată de către Marrs din 1995 a indicat, de asemenea, că este necesară o prezență minimală a psihoterapeutului/psihologului în intervenția biblioterapeutică, sub forma feedback-ului și a monitorizării, cu rol important în procesul de autoreglare.

E-BOOK-UL MULTIMEDIA

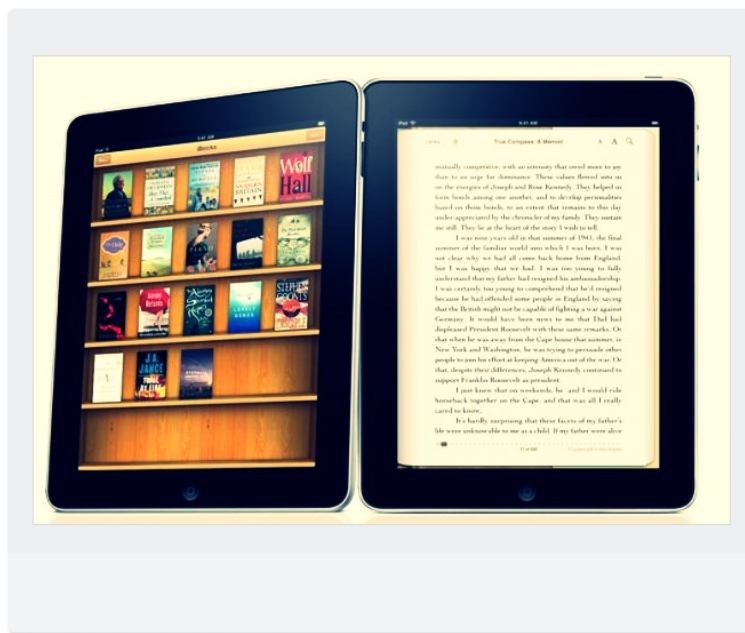
Biblioterapia este o tehnică mai intensivă decât psihoeducația, deoarece oferă atât informații despre problema specifică, cât și o serie de exerciții, activități și tehnici pe care persoana le poate realiza fără asistență. Prezentarea acestor conținuturi prin intermediul mijloacelor audio-video, nu doar sub formă tipărită, reprezintă dimensiunea multimedia a biblioterapiei, cu efecte importante asupra creșterii eficienței intervenției terapeutice și a implicării persoanei în sarcină.

Multe dintre problemele emoționale sau dintre aspectele care țin de dezvoltarea personală ar putea fi rezolvate sau ameliorate prin expunerea la informații prezentate prin modalități multimedia. Un astfel de format este *e-book-ul multimedia*, un produs digital cu potențial biblioterapeutic fără precedent, care poate fi ușor accesat de către persoanele doritoare, în funcție de nevoile și problemele lor specifice.

E-book-ul, prin formatul său multimedia, oferă posibilitatea reprezentării corecte, obiective, a informațiilor cu valoare psihoterapeutică, precum și transmiterea unui mesaj cu încărcătură emoțională.

Această formă de expresie multimedia are atât capacitatea de a informa și de a aduce în atenția publicului anumite informații științifice, cât și de a oferi cititorilor oportunitatea de a **vedea** modul de realizare a anumitor tehnici, exerciții sau de a viziona studii de caz cu impact emoțional.

E-book-ul multimedia este o carte digitală sau un suport digital care permite rularea a diferite tipuri de conținuturi: text, imagine foto, conținut audio, conținut video.



Într-o epocă a comunicațiilor și a digitalului, avem nevoie de informare rapidă, scurtă și la obiect. În viitorul apropiat, cărțile digitale se vor dovedi esențiale pentru diseminarea diverselor categorii de informații, în mod eficient și cu costuri minime, cheltuielile de producție și de distribuție fiind reduse considerabil. În ultimii ani, e-book-urile au început să capete un rol din ce în ce mai important în căutarea, asimilarea și diseminarea de informație, inclusiv în domeniul serviciilor de sănătate mintală.

Un studiu efectuat de iModerate Research Technologies and Brock Associates (2011), cu scopul de a investiga modul în care e-book-urile influențează practica lecturii, arată că persoanele care folosesc frecvent tehnologii precum PC, laptop, Ipad, Iphone preferă să citească e-book-uri, în loc de cărți în format tipărit, deoarece e-book-urile sunt mai ușor de achiziționat, iar informațiile cheie sunt mult mai ușor accesibile.

Editura Springer arată într-un studiu efectuat în 2008 că principalele avantaje ale utilizării e-book-urilor sunt confortul pe care îl oferă, accesibilitatea și prezența unor funcții care îmbunătățesc experiența lecturii de pe suporturi print, precum abilitatea de a ajusta mărimea fontului, posibilitatea de a face comentarii sau de a scoate în evidență informații importante, de a căuta informații în text în baza cuvintelor cheie, de a căuta imediat informații pe net, de a citi în întineric. Cărțile digitale sunt folosite, în principal,

pentru studii, cercetări, din nevoia de informare, în situații în care utilizatorul dorește să localizeze o informație specifică. Cititorii nu accesează e-book-urile pentru a le parcurge în totalitate, pagină cu pagină, ci le abordează ca pe o resursă informațională care le oferă posibilitatea să identifice rapid și precis o soluție sau un posibil răspuns la problema cu care ei se confruntă.

Biblioterapia folosită în context psihoterapeutic, perspectiva cognitiv-comportamentală, înseamnă utilizarea de material scris, digital sau a unui program computerizat care ghidează persoana să devină mai funcțională și să dobândească abilități de rezolvare de probleme. Este administrată sub formă de *self-help*, fără implicarea terapeutului sau cu implicare minimă din partea acestuia.

Practicienii psihoterapiei cognitiv-comportamentale folosesc biblioterapia pentru a-și personaliza intervenția, recomandând pacienților cărți, capitole de cărți, articole potrivite tipului de problemă și complexității acesteia.

Conform Baruth, 1998 și Orton, 1997, apud Green și Slessor, 2010, obiectivele biblioterapiei includ:

- oferirea de informații specializate,
- stimularea discuțiilor pe o anumită temă/ problemă,
- comunicarea/ transmiterea de noi valori și atitudini,
- conștientizarea faptului că persoanele nu sunt singurele care se confruntă cu problemele respective,
- oferirea de soluții la probleme.

Biblioterapia în epoca digitală se bazează pe conceptul de *psihoterapie centrată pe proces*, în cadrul căreia persoana este agentul activ care implementează *schimbarea*, utilizând resursele existente pentru a produce efecte psihoterapeutice.

Cu ajutorul biblioterapiei, psihologul sau psihoterapeutul poate ajuta pacientul să înțeleagă mai bine anumite probleme. Astfel, conținuturile tipărite sau digitale sunt folosite pentru a educa clientul despre o anumită tulburare sau pentru a crește aderența la tratament. Studiile arată, totodată, că implicarea și participarea activă a pacientului în afara

orelor de terapie crește nivelul de responsabilitate a acestuia în propriul proces de tratament.

Ce aduce în plus *e-book terapia* sau biblioterapia în epoca digitală față de biblioterapia clasică, pe suporturi tipărite?

O carte digitală poate fi accesată mult mai ușor și mai rapid decât o carte în format tipărit : aceasta poate fi încărcată pe un computer personal, pe tablete, pe telefoane mobile sau e-readere, poate fi citită acasă, la birou, pe stradă, în mașină. Utilizatorul unui e-book multimedia poate să acceseze materialul ori de câte ori dorește, atunci când dorește și să pună în practică ceea ce învață în ritmul său propriu. Astfel, pacientul nu mai este dependent de informațiile oferite de psihoterapeut într-un anumit moment în timp, ci dispune de informațiile respective oricând, oriunde.

E-book-ul multimedia se deosebește de celelalte resurse biblioterapeutice tipărite prin **posibilitatea de adaptare a conținuturile** psihoterapeutice la utilizator: acesta poate să aleagă un format preferat de accesare a resurselor din cartea digitală, poate să navigheze în funcție de ritmul său de învățare, poate să revină asupra materialului audio-video oriunde, oricând și să aleagă rapid informația specifică care îi rezolvă problema specifică.

E-book-urile au, în general, o structură hipertextuală. Hipertextul este o formă de organizare a informației specifică mediului digital, prin care utilizatorul are acces rapid și simultan la conținuturi text și audio-video, online și offline, în funcție de ceea ce dorește să afle. Structura hipertextuală a e-book-ului permite crearea unor experiențe de învățare care sunt bogate în informații, interesante și care mențin atenția utilizatorilor (prin natura lor multimedia și interactivă) și care sunt totodată *user-friendly* și ușor de navigat.

Un e-book conține, așadar, materiale interconectate cu alte materiale, text sau audio-video, prin intermediul link-urilor și oferă în plus față de biblioterapia în format tipărit **avantajele și beneficiile multimedialității și ale interactivității.**

Un e-book prezintă conținuturile terapeutice prin modalități diverse audio-video crescând motivația și interesul utilizatorului în procesul psihoterapeutic (Smith și Jones, 1989 apud Stemler 1997). Utilizatorii învață, procesează informații complexe mult mai eficient pentru că au posibilitatea să intre în contact cu informația respectivă în diferite formate multimedia: clipuri audio, filme, fotografii, animații. Aceștia pot să citească despre tulburarea de fobie specifică, pot să vadă filme cu personaje care se expun la stimulii fobici, pot să audă explicațiile psihologului cu privire la tehnicile de restructurare cognitivă și să vadă cum un personaj cu fobie specifică își completează o fișă ABC.

Elementele vizuale (foto, video, animații) *arată* informația prezentată în format text, ajută la înțelegere, procesare și retenție (Merrill, 1983 apud Stemler, 1997) atrag atenția asupra unui tip de informație, atrag și mențin atenția utilizatorilor, facilitează reactualizarea (Rieber, 1994 apud Stemler, 1997). Mediile care utilizează formate video și text au drept efect o procesare mult mai adâncă a informației decât cele care utilizează doar text. Un clip audio-video în care un psiholog îi explică și completează împreună cu un pacient o fișă ABC este mult mai relevant informațional decât un simplu text despre convingerile iraționale. Totodată, mediile audio pot fi mult mai eficiente decât mediile text în transmiterea de informații, pentru că centrează atenția utilizatorului pe informația importantă și pot comunica instrucțiuni directe și explicite (Ipek, 1995, apud Stemler). Astfel, pacienții pot să își încarce pe telefon sau pe MP3-uri clipuri audio motivaționale sau sfaturile psihologului pentru o expunere reușită și să le asculte atunci când se expun în realitate stimulilor fobici.

Resursele multimedia au rolul să aprofundeze, să summarizeze sau să arate ceea ce se descrie la nivel de text. Spre exemplu, un e-book despre relaxare îi permite persoanei să citească, într-o primă etapă, un text despre importanța relaxării și mecanismele fiziologice ale acesteia. Apoi, pentru a aprofunda tehnica, utilizatorul poate să vizioneze un film în care un psiholog demonstrează cum se face o tehnică anumită de relaxare. Pentru a putea exersa tehnica, utilizatorul poate să își descarce versiunea audio a tehnicii de relaxare și să și-o încarce pe telefon, pe tabletă, pe MP3 player și să aibă acces la ea chiar și când nu este în fața calculatorului.

Spre deosebire de biblioterapia clasică, tipărită, ebook-urile multimedia *aduc* în fața utilizatorului psihologul sau vocea psihoterapeutică care explică, arată, modelează, oferă feedback și instrucțiuni, dă teme și motivează. Conținuturile audio-video ajută la construcția și menținerea relației terapeutice, eficientizând procesul psihoterapeutic, motivând și prevenind drop-out-ul.

E-bookul multimedia aduce în plus față de celelalte resurse biblioterapetice tipărite **caracteristica interactivității**. Studiile arată că utilizatorii învață mai eficient atunci când sunt implicați activ în procesul de învățare, spre deosebire de a citi sau a asculta pasiv (Brooks, 1997 apud Stemler, 1997). Prin structura sa hipertextuală, e-book-ul permite utilizatorului să realizeze acțiuni, în afară de a citi, a asculta sau a viziona, precum: a căuta și a localiza specific informația, a lua decizia de a accesa un anumit tip de informație, a răspunde la întrebări, a compara informații, a aduce argumente pro și contra despre un anumit subiect, a crea propria informație. De exemplu, dacă doresc să îmi reamintesc care sunt regulile și pașii tehnicii rezolvării de probleme, voi accesa direct capitolul respectiv, îmi voi nota întrebările și nedumeririle pe care le am cu privire la subiectul respectiv, voi căuta, selecta, citi acele texte și viziona acele filmele demonstrative care îmi răspund specific la întrebările mele și voi descărca și compila acele informații care mie îmi vor fi de folos apoi în viața de zi cu zi.

Astfel, e-book-ul multimedia spre deosebire de o carte tipărită, promovează implicarea cognitivă activă prin selecția intențională a informației, operarea asupra informației, personalizarea informației prin comentarii și adnotări.

Un e-book poate fi construit astfel încât să permită accesul la resurse online și offline, experiența de învățare fiind bogată în informații, interactivă și personalizată. Acesta poate permite accesul dinspre textul scris către multe alte tipuri de conținuturi (audio, audio-video, fotografii, alte texte, activități, exerciții) care explicitează sau susțin aprofundarea conceptelor și tehnicilor din documentul inițial.

Formatul multimedia al e-book-ului permite diseminarea de informații cu valoare psihoeducațională, prin intermediul resurselor video, audio, foto și text, într-un format atractiv, interactiv și ușor accesibil.

SUGESTII DE UTILIZARE A E-BOOK-URILOR MULTIMEDIA ÎN BIBLIOTERAPIE

Aproximativ 85% dintre cei care au probleme de natură psihologică cer ajutor medicului de familie și de regulă, refuză să meargă la psihiatru sau la un psiholog. Întrucât medicii de familie și de medicina muncii sunt printre primii cărora li se adresează persoanele cu tulburări mintale, de anxietate sau depresie, aceștia ar trebui să fie pregătiți să recomande cărți de *self-help*, alături de tratament farmacologic. Există o serie de aspecte importante în utilizarea biblioterapiei, de care trebuie să se țină seamă în demersul terapeutic. Astfel, Scogin și colab. (2003) apud Jacobs și Morso, (2008), sugerează că biblioterapia trebuie utilizată **ca o formă de terapie complementară** și nu de sine stătătoare, **pentru anumite tipuri de probleme de sănătate mentală și pentru anumite tipologii de clienți**.

Un protocol al utilizării biblioterapiei ar include (Cuijpers, 1997, Mains și Scogin, 2003 apud Broten, 2011):

- evaluarea eligibilității pentru biblioterapie,
- introducere scurtă despre biblioterapie,
- relevanța conținuturilor în raport cu problemele persoanei,
- recomandarea cărților,
- stabilirea unui plan de lectură,
- 5-15 minute de conversații săptămânale la telefon, pentru monitorizare și feedback,
- modificări în intervenție în funcție de răspunsul la tratament și de progresul înregistrat.

Tratamentele auto-administrate oferă mai multă responsabilitate clientului, de aceea, motivația acestuia pentru a-și depăși problemele și pentru a se schimba, joacă un rol important în procesul terapeutic. Persoanele trebuie, totodată, să manifeste maturitate intelectuală și emoțională pentru a nu distorsiona sensul a ceea ce citesc.

Atunci când recomandă e-book-uri multimedia cu conținut psihoterapeutic, psihologii trebuie:

- să recomande cărți cu care sunt familiari,
- să ia în considerare lungimea cărții și complexitatea acesteia,
- să recomande cărți/capitole care să abordeze cât mai specific problema pacientului.
- să folosească biblioterapia drept metodă complementară, să discute tematicile și să ghideze clientul

Literatura de specialitate oferă câteva **indicații și contraindicații** cu privire la utilizarea biblioterapiei.

Biblioterapia a fost utilizată cu succes în cazul:

- tulburărilor de comportament alimentar, tulburărilor de anxietate, dependenței de substanțe și a tulburărilor de adaptare sau a celor legate de stres,
- simptomatologiei ușoare și medii în depresie (Beutler și colab., 1991, apud Jacobs și Morso, 2008),
- persoanelor interesate de tratamente auto-administrate pentru depresia recurentă (Anderson și colab., 2005 apud Jacobs și Morso, 2008),
- persoanelor cu stiluri de coping internalizate (Campbell și Smith, 2003, apud Jacobs și Morso, 2008),
- persoanelor foarte motivate pentru schimbare.

Biblioterapia nu se recomandă persoanelor care suferă de psihoze, tulburări de personalitate, comorbidități multiple, depresie severă cu ideeație suicidară, celor care au capacitate intelectuală limitată, dislexie, probleme interpersonale sau cu cei care manifestă evitare emoțională sau rezistență activă la tratament.

CONCLUZII

Biblioterapia în epoca digitală reprezintă o modalitate eficientă de intervenție psihoterapeutică în cazul persoanelor care, altfel, nu ar beneficia de servicii psihologice, precum persoane în vârstă, a căror deplasare este dificilă sau imposibilă, persoane lipsite de resurse financiare sau cu domiciliu în zone unde asemenea de servicii nu sunt încă disponibile.

Avantajele intervenției biblioterapeutice prin intermediul e-book-urilor multimedia includ: *flexibilitate și adaptabilitate* (e-book-urile se pot accesa în ritmul propriu, atunci când pacientul dorește), *costuri mai reduse* (nu presupune deplasarea la cabinetul unui psihoterapeut), *menținerea interesului și procesare mai adâncă a informației* prin operare interactivă asupra informației, *posibilitatea de a vedea și de a auzi* exemplificate tehnici și exerciții cu valoare psihoterapeutică prin accesarea elementelor multimedia.

Ebookurile multimedia utilizate în biblioterapie:

- pot să acopere deficitul de informație specializată în domeniul serviciilor de sănătate mintală (psihologie și dezvoltare personală);
- reprezintă instrumente și resurse psihoeducaționale valide științific, scrise într-un limbaj accesibil publicului larg;
- permit creșterea accesului publicului larg la informații, activități, exerciții, tehnici psihologice de calitate, prin intermediul formatelor multimedia;
- atrag și mențin atenția utilizatorului, ajută utilizatorul să găsească, să organizeze informația relevantă, oferă experiențe de învățare bogate în informații, interactive și personalizate;



Referințe:

- Andersson, Gerhart, Carlbring, Per, (2011). *Panic Disorder* in Stepped-Care and e-Health, Springer, London.
- Brotten, A., și colab., (2011). *Depression and a Stepped Care Model* in Stepped-Care and e-Health, Springer, London.
- Chiu, W.,T., Kessler, R.,C., Demler, O., Merikangas, K.,R., Walters, E.,E., (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*. 62(6),617-27.
- Clum, George, A., (1999). The Limits of Bibliotherapy: A Study of the Differential Effectiveness of Self-Administered Interventions in Individuals with Panic Attacks, *Behavior Therapy* 30, 209-222.
- Floyd, Mark, Scogin, Forrest și colab., (2004). Cognitive Therapy for Depression: A Comparison of Individual Psychotherapy and Bibliotherapy for Depressed Older Adults, *Behavior Modification*, Vol. 28 No. 2, 297-318.
- Green, Alyssa, Slessor, Daniel, (2010). Cognitive-Behavioural & Affective Bibliotherapies: Bibliotherapy in the Treatment of Psychological Disorders. A research Study. University of British Columbia,
<http://www.alyssagreen.ca/projects/research/bibliotherapy.pdf>.
- iModerate Research Technologies and Brock Associates, (2011). *Digital Book World*,
<http://www.imoderate.com/wp-content/uploads/DBW.11.3.11.pdf>.
- Jacobs, N., Mosco, E., (2008). *Bibliotherapy as an Adjunctive Treatment. Read All About It*. In Evidence-based adjunctive treatments, Elsevier.Inc. MA

- Kaltenthaler, E., și colab., (2006). Computerised cognitive behavior therapy for depression and anxiety update: a systematic review and economic evaluation. *Health Technology Assessment*, Vol. 10, nr. 33.
- Kessler, Ronald, C., Berglund, Patricia, Demler, Olga, Jin, Robert, (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*. 62, 593-602
- National Institute for Clinical Excellence (2002). *Guidance on the Use of Computerised CBT for Anxiety and Depression*. Department of Health, London.
- Shechtman, Zipora, (2009). *Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy*, Springer, London.
- Springer Publishing House (2008). *E-books - The End User Perspective*, http://www.springer.com/cda/content/document/cda_downloaddocument/eBooks+-+the+End+User+Experience?SGWID=0-0-45-608298-0.
- Stemler, Luann, K., (1997). Educational Characteristics of Multimedia: A Literature Review, *Jl. of Educational Multimedia and Hypermedia*, 6(3/4), 339-359.
- Wright, Joseph, (2000). A Bibliotherapy Approach to Relapse Prevention in Individuals with Panic Attacks, *Journal of Anxiety Disorders* , 14/5, 483-499.