

Мета-аналізи підтвердили: Анонімні Алкоголіки «Це те що працює»

Мета аналіз — статистичний аналіз, який поєднує результати багатьох наукових досліджень. Мета аналіз може бути виконаний, коли існує кілька наукових досліджень, що стосуються одного і того ж питання у кожному окремому дослідженні, і описані результати дослідження, які, як очікується, мають певний ступінь помилки.

Кіт Хамфріс – американський психолог, який зараз є професором Меморіалу Естер Тінг у Стенфордському університеті, старшим науковим співробітником відділу охорони здоров'я ветеранів і почесним професором Інституту психіатрії Королівського коледжу в Лондоні. Він відомий своїми дослідженнями про залежність.



Як новоспечений психолог Кіт Хамфріс, доктор філософії, професор психіатрії та поведінкових наук Стенфордського університету, мав зневажливе ставлення до Анонімних Алкоголіків.

Хоча співтовариство тверезості Анонімні Алкоголіки існує з 1930-х років і багато неофіційних свідчень говорять про його ефективність, він обурювався тим, що воно зазіхало на його професійні повноваження. *«Я подумав: «Як ці люди сміли посягнути на ту сферу, в якій я маю докторські ступені?»*, — сказав він. Але коли він провів дослідження та побачив, що члени АА набагато частіше залишаються тверезими, він сказав: *«Це почало змінювати мою думку»*. Тепер він і двоє його співробітників завершили мета-аналіз — дослідження досліджень, проведене через суворий процес рецензування.

Повна версія інтерв'ю:

<https://soundcloud.com/stanfordmed/study-aa-best-for-alcohol-abstinence>



Він опублікований 11 березня в Кокранівській базі даних систематичного огляду. Їхній аналіз 35 досліджень, в яких взяли участь понад 10 000 учасників, показав, що коли мова зайшла про збереження тверезості, АА була ефективнішою, ніж психотерапія або будь-яке інше лікування, незалежно від віку чи статі учасників дослідження чи країни, в якій вони проживали. Анонімні Алкоголіки були засновані в 1930-х роках групою чоловіків, які зверталися один до одного за допомогою, щоб зберегти тверезість.

Це дійсно працює — сказав Хамфріс. Він додав: ***«Люди, які входять до цих груп, мають на 20-60% кращу абстиненцію, ніж люди, які отримували інші види лікування. У жодному разі вони не стали гіршими після цього, а скоріше навпаки»***.

Він пояснює успіх АА її моделлю соціальної взаємодії, за якої учасники надають один одному емоційну підтримку, а також практичні поради, як залишатися тверезими. За його словами, існує багато доказів того, що оточувати себе людьми, які намагаються, досягти тієї ж мети як і ви, дуже корисно.

Хемфріс додав, що АА, повністю волонтерська організація, і не потребує фінансових вкладень, порівняно з платною терапією: одне з досліджень, яке вони переглянули, показало, що воно відвідування АА зменшило витрати на психічне здоров'я на 10 000 доларів на людину. Він сказав, що, незважаючи на свій початковий скептицизм, протягом багатьох років він радив багатьом пацієнтам відвідувати зустрічі АА. Тепер він відчуває, що ця порада підтверджена.

«Одна з цікавих речей науки полягає в тому, що вона може перевернути ваші упередження», — сказав він.

«Це змушує мене все більше і більше розуміти, що в інших речах, у яких я, ймовірно, дійсно впевнений, я також помиляюся».

Повна версія інтерв'ю:

<https://soundcloud.com/stanfordmed/study-aa-best-for-alcohol-abstinence>

Телефони: АА в Україні + 38-096-527-87-52 + 38-099-928-93-78