

Letter to Editor

Importance of Cognitive-Behavioral Therapy During the COVID-19 Pandemic: A Bibliometric Analysis

*Ivanna Shubina¹

1. Department of Liberal Arts, American University of the Middle East, Egaila, Kuwait.



Citation Shubina I. [Importance of Cognitive-Behavioral Therapy During the COVID-19 Pandemic: A Bibliometric Analysis (Persian)]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2023; 28(4):536-541. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.28.4.4183.2>

<http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.28.4.4183.2>

The impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on people's life was high, influencing almost all aspects of human functioning, causing sleeping disorders, eating disorders, stress, anxiety, depression, and other mental health problems due to the increasing levels of sickness, fear of death, and imposing various restrictions such as travel ban, social distancing, and quarantine which increased the need for mental health support for people and health workers. Cognitive-behavioral therapy (CBT) is a promising method to treat patients with psychological disorders such as depression, anxiety, etc. Recent studies have focused on evaluating the effects of psychological interventions for individuals during the COVID-19 pandemic [1-3] and dealing with various mental disorders [4-6], while other studies examined the relationships between CBT, resilience, well-being and COVID-19 [7, 8]. Davis et al. [9] emphasized the importance of emotional disclosure, while Darmadi and Ruslie [10] stated that managing psychological and medical issues are equally important during the COVID-19 pandemic. The importance of CBT acceptance for success in insomnia treatment [5, 11] and the effectiveness of a digital therapeutic method supporting CBT on chronic insomnia have been explored as well [12]. Online CBT was found effective in improving healthcare workers' sleep quality [13] and resilience of individuals with insomnia during the COVID-19 pandemic [14]. Waller et al. [6] examined the effect of telehealth in individuals with eating disorders. Brown et al. [15] identified social and functional limitations and problems in accessing to mental health services as core problems in people influenced by COVID-19. Couturier et al. [16] examined eating disorders

of young people during the pandemic and provided recommendations for caregivers to use CBT. Weiner et al. [17] indicated a decrease in stress symptoms, depression, insomnia, and post-traumatic stress disorder in healthcare workers during COVID-19 and improvement of their psychological health due to online CBT [18]. CBT was reported as an effective method for patients with COVID-19 experiencing depression and anxiety [1, 19].

One of the most interesting research topics is the feasibility of CBT during the COVID-19 pandemic. CBT was reported as an effective intervention for coping with mental issues [20-22] and treatment of suicidal thoughts [23] during the pandemic. Rajagopal et al. [24] used artificial intelligence in applying CBT to improve mental health of COVID-19 patients. Craig et al. [25] investigated adapting clinical skills to telehealth in young people while using CBT. Martinengo et al. [26] focused on self-guided CBT apps and stated that less than 20% of apps offered COVID-19-related information.

In overall, the available studies have indicated the importance of further investigations to improve the availability of CBT for individuals during the COVID-19 pandemic. Further studies are required to explore the feasibility, efficacy, and acceptability of different forms of remotely delivered CBT, and the role of remote psychotherapies in coping with life stressors many years after treatment. Future studies should investigate how the participation rate and adherence can be increased in digital CBT, and assess the effect of CBT on resilience in those facing challenging situations.

* Corresponding Author:

Ivanna Shubina, Associate Professor in Psychology.

Address: Department of Liberal Arts, American University of the Middle East, Kuwait, , Egaila, Kuwait.

E-mail: ivanna.shubina@aum.edu.kw

نامه به سردبیر

حمایت از درمان شناختی-رفتاری در زمان همه‌گیری کووید-۱۹: یک تحلیل کتاب‌سنجی

*ایوانا شوبینا^۱

۱. دانشیار روانشناسی، گروه هنرهای لیبرال، دانشگاه آمریکایی خاورمیانه، ایگایلا، کویت.

Use your device to scan and read the article online



Citation Shubina I. [Importance of Cognitive-Behavioral Therapy During the COVID-19 Pandemic: A Bibliometric Analysis (Persian)]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2023; 28(4):536-541. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.28.4.4183.2>

doi <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.28.4.4183.2>

اهمیت پذیرش درمان شناختی-رفتاری برای موفقیت درمان بی‌خوابی [۵، ۱۱] و اثربخشی یک نرم‌افزار به‌عنوان یک ابزار مؤثر درمانی حمایت‌کننده از درمان شناختی-رفتاری در درمان بی‌خوابی مزمن نیز مورد بررسی قرار گرفت [۱۲]. درمان شناختی-رفتاری آنلاین در بهبود کیفیت خواب کارکنان مراقبت‌های بهداشتی مؤثر [۱۳] و در بهبود تاب‌آوری در بین افراد مبتلا به بی‌خوابی در زمان کووید-۱۹، کارآمد ارزیابی شد [۱۴].

مطالعه والر و همکاران [۶] ایده‌هایی در مورد چگونگی اعمال سلامت از راه دور^۲ برای حمایت از افراد مبتلا به اختلالات خوردن ارائه کرد. براون و همکاران [۱۵] هم در مطالعه خود محدودیت‌های اجتماعی، محدودیت‌های عملکردی و محدودیت‌های دسترسی به خدمات سلامت روان را به‌عنوان مشکلات اصلی زندگی افراد تحت تأثیر کووید-۱۹ شناسایی کردند.

کوتوریور و همکاران [۱۶]، اختلالات خوردن را در بین جوانان در طول همه‌گیری بررسی کردند و توصیه‌هایی را برای مراقبان در استفاده از درمان شناختی-رفتاری خودیاری ارائه کردند. پژوهش واینر و همکاران [۱۷] براساس یک درمان شناختی-رفتاری آنلاین، کاهش علائم استرس، افسردگی، بی‌خوابی و

به نظر می‌رسد کووید-۱۹ بر زندگی افراد تأثیر گسترده‌ای گذاشته باشد، زیرا تقریباً بر تمام زمینه‌های عملکرد انسان مؤثر بوده است. اختلالات خواب، اختلالات خوردن، استرس، اضطراب، و افسردگی به وجود آورده است. به‌دلیل افزایش سطح بیماری، خطر مرگ و محدودیت‌هایی چون محدودیت شدن سفر، فاصله‌گذاری فیزیکی و انزوا، به سایر مسائل مربوط به سلامت روان نیز منجر شده است. این مسئله در مجموع، نیاز به حمایت از سلامت روان را در هم در میان مردم و هم شاغلین فعال و درگیر در همه‌گیری را افزایش داد.

درمان شناختی-رفتاری^۱ به‌عنوان یک درمان امیدوارکننده برای حمایت از بیماران مبتلا به اختلالات روانی مختلف از جمله افسردگی، اضطراب، اختلال خوردن و غیره شناخته می‌شود. مطالعات اخیر بر ارزیابی ابزارهای روان‌شناختی حمایت‌کننده از سلامت روان در میان افرادی که در زمان همه‌گیری کووید-۱۹ زندگی می‌کردند [۱-۳] و مقابله با اختلالات روانی مختلف [۴-۶] متمرکز بودند، درحالی‌که محققان دیگر روابط بین درمان شناختی-رفتاری، تاب‌آوری، رفاه و کووید-۱۹ را بررسی می‌کردند [۷، ۸]. دیویس و همکاران [۹] بر اهمیت افشای عاطفی تأکید کردند، حال آن‌که دارمادی و راسلی [۱۰] مدیریت مسائل روانی و پزشکی در طول همه‌گیری کووید-۱۹ را به یک اندازه مهم دانستند.

2. Telehealth

1. Cognitive Behavioural Therapy (CBT)

* نویسنده مسئول:

ایوانا شوبینا

نشانی: کویت، ایگایلا، دانشگاه آمریکایی خاورمیانه، گروه هنرهای لیبرال.

پست الکترونیکی: ivanna.shubina@aum.edu.kw

اختلال استرس پس از سانحه^۳ را در میان کارکنان مراقبت‌های بهداشتی در طول کووید-۱۹ نشان داد که با بهبود سلامت روانی آن‌ها همراه بود [۱۸]. درمان شناختی-رفتاری در میان بیماران مبتلا به کووید-۱۹ که افسردگی و اضطراب را تجربه می‌کردند، مفید و مؤثر شناخته شد [۱۹، ۱].

یکی از توسعه‌یافته‌ترین علائق تحقیقاتی، امکان‌سنجی درمان شناختی-رفتاری در طول همه‌گیری کووید-۱۹ است. بیان شد که درمان شناختی-رفتاری یک مداخله مؤثر برای مقابله با مسائل روانی در طول بحران همه‌گیر [۲۰-۲۲] و درمان خودکشی [۲۳] است. راجاگوپال و همکاران [۲۴] استفاده از هوش مصنوعی را در استفاده از درمان شناختی-رفتاری برای بهبود سلامت روان در کووید-۱۹ مورد مطالعه قرار دادند. کریگ و همکاران [۲۵] تغییر مهارت‌های بالینی به حالت مجازی را در حین استفاده از درمان شناختی-رفتاری با جوانان بررسی کردند و مارتینگو و همکاران [۲۶] بر اپلیکیشن‌های درمان شناختی-رفتاری خود هدایت‌شونده متمرکز شدند. آن‌ها اظهار کردند که کمتر از ۲۰ درصد از این اپلیکیشن‌ها اطلاعات مربوط به کووید-۱۹ را ارائه می‌دهند.

به‌طور خلاصه تحقیقات موجود، اهمیت کاوش‌ها و تحلیل‌های بیشتر را برای بهبود پشتیبانی درمان شناختی-رفتاری موجود برای افرادی که در معرض همه‌گیری کووید-۱۹ قرار دارند، نشان می‌دهد. تحقیقات بیشتری برای بررسی امکان‌سنجی، کارایی، مقبولیت و اثربخشی نسبی اشکال مختلف درمان شناختی-رفتاری از راه دور، اثربخشی روان‌درمانی‌های از راه دور و اثرات درمان شناختی-رفتاری در مقابله با استرس‌های زندگی در سال‌ها پس از پایان درمان مورد نیاز است. اینکه چگونه می‌توان نرخ مشارکت و پایبندی در مداخلات دیجیتال را بهینه کرد، موضوعی است که مطالعات آینده باید آن را بررسی کنند. آن‌ها همچنین باید بتوانند در توسعه و آزمایش مداخلات مبتنی بر درمان شناختی-رفتاری برای ایجاد انعطاف‌پذیری در میان افرادی که با موقعیت‌های چالش‌برانگیز مواجه هستند، کمک‌کننده و مؤثر باشند.

References

- [1] Liu Z, Qiao D, Xu Y, Zhao W, Yang Y, Wen D, et al. The efficacy of computerized cognitive behavioral therapy for depressive and anxiety symptoms in patients with covid-19: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*. 2021; 23(5):e26883. [DOI:10.2196/26883] [PMID] [PMCID]
- [2] Weineland S, Ribbegårdh R, Kivi M, Bygdell A, Larsson A, Vermark K, et al. Transitioning from face-to-face treatment to iCBT for youths in primary care - therapists' attitudes and experiences. *Internet Interventions*. 2020; 22:100356. [DOI:10.1016/j.invent.2020.100356] [PMID] [PMCID]
- [3] Ziadni MS, Gonzalez-Castro L, Anderson S, Krishnamurthy P, Darnall BD. Efficacy of a single-session empowered relief zoom-delivered group intervention for chronic pain: Randomized controlled trial conducted during covid-19. *Journal of Medical Internet Research*. 2021; 23(9):e29672. [DOI:10.2196/preprints.29672]
- [4] Altena E, Baglioni C, Espie CA, Ellis J, Gavrilloff D, Holzinger B, et al. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*. 2020; 29(4):e13052. [DOI:10.1111/jsr.13052]
- [5] Thorndike F, Saver K, Braun S, Williams K, Xiong X. 664 Characteristics of respondents to a virtual trial of a digital behavioral treatment for insomnia during the COVID-19 pandemic. *Sleep*. 2021; 44(Suppl 2):A259-60. [DOI:10.1093/sleep/zsab072.662] [PMCID]
- [6] Waller G, Pugh M, Mulkens S, Moore E, Mountford VA, Carter J, et al. Cognitive-behavioral therapy in the time of coronavirus: Clinician tips for working with eating disorders via telehealth when face-to-face meetings are not possible. *The International Journal of Eating Disorders*. 2020; 53(7):1132-41. [DOI:10.1002/eat.23289] [PMID] [PMCID]
- [7] Zheng Y, Wang L, Zhu Y, Zeng Y. Efficacy of cognitive behavioral therapy on mood and quality of life for patients with COVID-19: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2021; 100(15):e25512. [DOI:10.1097/MD.00000000000025512] [PMID] [PMCID]
- [8] Perri RL, Castelli P, La Rosa C, Zucchi T, Onofri A. COVID-19, isolation, quarantine: On the efficacy of internet-based eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) and cognitive-behavioral therapy (CBT) for ongoing trauma. *Brain Sciences*. 2021; 11(5):579. [DOI:10.3390/brainsci11050579] [PMID] [PMCID]
- [9] Davis PA, Gustafsson H, Callow N, Woodman T. Written emotional disclosure can promote athletes' mental health and performance readiness during the covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2020; 11:599925. [DOI:10.3389/fpsyg.2020.599925] [PMID] [PMCID]
- [10] Darmadi D, Ruslie RH. Coronavirus disease-2019 and mental health. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*. 2020; 8(T1):268-71. [DOI:10.3889/oamjms.2020.5304]
- [11] Schlarb AA, Schulte H, Selbmann A, Och I. Online cognitive behavioral group therapy (iCBT-I) for insomnia for school children and their parents: Adaptation of an established treatment (KiSS training). *Somnologie (Berl)*. 202; 24(4):259-66. [PMID]
- [12] Morin CM. Profile of somnyst prescription digital therapeutic for chronic insomnia: Overview of safety and efficacy. *Expert Review of Medical Devices*. 2020; 17(12):1239-48. [DOI:10.1080/17434440.2020.1852929] [PMID]
- [13] Zhao X, Zhang T, Li B, Yu X, Ma Z, Cao L, et al. Job-related factors associated with changes in sleep quality among healthcare workers screening for 2019 novel coronavirus infection: A longitudinal study. *Sleep Medicine*. 2020; 75:21-6. [DOI:10.1016/j.sleep.2020.07.027] [PMID] [PMCID]
- [14] Cheng P, Xia G, Pang P, Wu B, Jiang W, Li YT, et al. COVID-19 epidemic peer support and crisis intervention via social media. *Community Mental Health Journal*. 2020; 56(5):786-92. [DOI:10.1007/s10597-020-00624-5] [PMID] [PMCID]
- [15] Brown S, Opitz MC, Peebles AI, Sharpe H, Duffy F, Newman E. A qualitative exploration of the impact of COVID-19 on individuals with eating disorders in the UK. *Appetite*. 2021; 156:104977. [DOI:10.1016/j.appet.2020.104977] [PMID] [PMCID]
- [16] Couturier J, Pellegrini D, Miller C, Bhatnagar N, Boachie A, Bourret K, et al. The COVID-19 pandemic and eating disorders in children, adolescents, and emerging adults: Virtual care recommendations from the Canadian consensus panel during COVID-19 and beyond. *Journal of Eating Disorders*. 2021; 9(1):46. [DOI:10.1186/s40337-021-00394-9] [PMID] [PMCID]
- [17] Weiner L, Berna F, Nourry N, Severac F, Vidailhet P, Mengin AC. Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: The REDuction of STress (REST) study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2020; 21(1):870. [DOI:10.1186/s13063-020-04772-7] [PMID] [PMCID]
- [18] Irfan M, Naeem F, Afridi MI, Javed A. Prevention of occupational stress in health-care workers during COVID-19 pandemic. *Indian Journal of Psychiatry*. 2020; 62(Suppl 3):S495-7. [DOI:10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_844_20] [PMID] [PMCID]
- [19] Doukani A, Free C, Michelson D, Araya R, Montero-Marin J, Smith S, et al. Towards a conceptual framework of the working alliance in a blended low-intensity cognitive behavioural therapy intervention for depression in primary mental health care: A qualitative study. *BMJ Open*. 2020; 10(9):e036299. [DOI:10.1136/bmjopen-2019-036299] [PMID] [PMCID]
- [20] Alavi N, Yang M, Stephenson C, Nikjoo N, Malakouti N, Layzell G, et al. Using the online psychotherapy tool to address mental health problems in the context of the covid-19 pandemic: Protocol for an electronically delivered cognitive behavioral therapy program. *JMIR Research Protocols*. 2020; 9(12):e24913. [DOI:10.2196/24913] [PMID] [PMCID]
- [21] Boelen PA, Eisma MC, Smid GE, Keijsers JD, Lenferink LI. Remotely delivered cognitive behavior therapy for disturbed grief during the COVID-19 crisis: Challenges and opportunities. *Journal of Loss & Trauma*. 2021; 26(3):211-9. [DOI:10.1080/15325024.2020.1793547]
- [22] Song J, Jiang R, Chen N, Qu W, Liu D, Zhang M, et al. Self-help cognitive behavioral therapy application for COVID-19-related mental health problems: A longitudinal trial. *Asian Journal of Psychiatry*. 2021; 60:102656. [DOI:10.1016/j.ajp.2021.102656] [PMID] [PMCID]

- [23] Klim-Conforti P, Zaheer R, Levitt AJ, Cheung AH, Schachar R, Schaffer A, et al. The impact of a harry potter-based cognitive-behavioral therapy skills curriculum on suicidality and well-being in middle schoolers: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*. 2021; 286:134-41. [\[DOI:10.1016/j.jad.2021.02.028\]](https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.028) [\[PMID\]](#)
- [24] Rajagopal A, Nirmala V, Andrew J, Arun M. Novel AI to avert the mental health crisis in COVID-19: Novel application of GPT2 in Cognitive Behaviour Therapy. *Journal of Affective Disorders*. 2021; 1-42. [Preprint]. [\[Link\]](#)
- [25] Craig SL, Iacono G, Pascoe R, Austin A. Adapting clinical skills to telehealth: Applications of affirmative cognitive-behavioral therapy with LGBTQ+ Youth. *Clinical Social Work Journal*. 2021; 49(4):471-83. [\[PMID\]](#)
- [26] Martinengo L, Stona AC, Griva K, Dazzan P, Pariante CM, von Wangenheim F, et al. Self-guided cognitive behavioral therapy apps for depression: Systematic assessment of features, functionality, and congruence with evidence. *Journal of Medical Internet Research*. 2021; 23(7):e27619. [\[DOI:10.2196/27619\]](https://doi.org/10.2196/27619) [\[PMID\]](#) [\[PMCID\]](#)

This Page Intentionally Left Blank