



Radovi objavljeni u časopisu distribuiraju se pod licencom Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).
/ Articles published in the journal are distributed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) licence.

PRIKAZ IZABRANIH ČLANAKA IZ ČASOPISA WORLD PSYCHIATRY IZ VELJAČE 2026. GODINE

/ A PRESENTATION OF SELECTED ARTICLES FROM THE FEBRUARY 2026 ISSUE OF THE JOURNAL WORLD PSYCHIATRY

Tanja Frančišković

Fakultet zdravstvenih studija, Sveučilište u Rijeci, Rijeka, Hrvatska. E-mail: tanja.franciskovic@fzsri.uniri.hr, ORCID ID: 0000-0003-4106-9461.
/ Faculty of Health Studies, University of Rijeka, Rijeka, Croatia. E-mail: tanja.franciskovic@fzsri.uniri.hr, ORCID ID: 0000-0003-4106-9461.

Ljubaznošću prof. Maria Maya, većina nas vjerojatno je primila najnoviji primjerak časopisa *World Psychiatry*, danas najbolje rangiranog psihijatrijskog časopisa. U nizu vrlo zanimljivih članaka na razne teme vezane uz mentalno zdravlje, izabrala sam tri za prikaz. Dva su tematski vezana za stigm mentalnih poremećaja. Jedan govori o promjeni opće društvene klime prema osjetljivim skupinama, čemu i sami svjedočimo, dok drugi govori o stanju u Australiji i njihovim nastojanjima da smanje stigmatizaciju osoba s duševnim smetnjama, iz čega možemo vidjeti da su teškoće vezane za to zapravo podjednake svuda u svijetu.

Thanks to Prof. Mario Maj's courtesy, most of us have likely received the latest issue of *World Psychiatry*, currently the highest-ranked psychiatric journal. Among many very interesting articles on various mental health topics, I have selected three for presentation. Two of them are thematically related to the stigma of mental disorders. One addresses changes in the general social climate toward vulnerable groups, which we are witnessing, while the other discusses the situation in Australia and its efforts to reduce the stigmatization of people with mental illness. From this, we can see that the difficulties related to stigma are, in fact, quite similar worldwide.

The third article explores potential innovations in psychotherapies for men-

Treći se članak odnosi na moguće inovacije u psihoterapijama za mentalne poremećaje. Naime, psihoterapija se danas smatra jednom od najučinkovitijih metoda liječenja većine mentalnih poremećaja. Klinička istraživanja jasno pokazuju da psihoterapija značajno smanjuje simptome i poboljšava kvalitetu života pacijenata. Ipak, rezultati liječenja još uvijek nisu optimalni i mnogi pacijenti ne doživljavaju potpuni oporavak, dok je pristup terapiji često ograničen logističkim, ekonomskim ili kulturnim razlozima. Stoga je razvoj inovacija koje mogu poboljšati ishode i povećati dostupnost psihoterapije u središtu suvremenih istraživanja mentalnog zdravlja. U članku me osobno posebno zaintrigirao opseg novih pristupa i pokušaja za koje dijelom nisam čula, a dijelom sam i sama primjenjivala, modelirajući psihoterapijsku tehniku u skladu sa situacijom i mogućnostima. Kao pripadnici „starih psihoterapijskih škola“, jednako tako zanimljiv mi je ulazak digitalne tehnologije na velika vrata u područje psihoterapije. Evo izabranih prikaza:

SCHOMERUS G, SPEERFORCK S, ANGERMEYER MC. STIGMA IS ON THE RISE. WORLD PSYCHIATRY. 2026 FEB;25(1):2–4.

Članak se bavi zabrinjavajućim porastom stigme u suvremenim društvima, s posebnim naglaskom na stigmatizaciju osoba s mentalnim poremećajima. Iako su istraživanja stigme u posljednjih

tal disorders. Today, psychotherapy is regarded as one of the most effective treatments for most mental disorders. Clinical research clearly shows that psychotherapy significantly reduces symptoms and improves patients' quality of life. Nevertheless, treatment outcomes are still not optimal, and many patients do not achieve full recovery, while access to therapy is often limited due to logistical, economic, or cultural reasons. Therefore, the development of innovations that can improve outcomes and increase the accessibility of psychotherapy is at the forefront of contemporary mental health research. What particularly intrigued me in this article was the broad range of new approaches and attempts—some of which I had not encountered before, while others I have personally applied by adapting psychotherapeutic techniques to the situation and available possibilities. As a member of the “old schools of psychotherapy,” I find the rapid rise of digital technology in the field equally fascinating. Below are the selected summaries:

SCHOMERUS G, SPEERFORCK S, ANGERMEYER MC. STIGMA IS ON THE RISE. WORLD PSYCHIATRY. 2026 FEB;25(1):2–4.

This article discusses the concerning rise of stigma in contemporary societies, with a particular focus on the stigmatization of individuals with mental disorders. While research on stigma over the past thirty years has significantly contribut-



tridesetak godina značajno pridonijela razumijevanju njezinih mehanizama i razvoju učinkovitih intervencija, autori ističu paradoksalnu pojavu: obrasci stigmatizacije danas se svjesno koriste u populističkoj političkoj retorici protiv različitih marginaliziranih skupina. Takva retorika gradi oštru podjelu na „nas“ i „njih“, koristeći etiketiranje, stereotipizaciju i devalvaciju kao sredstva društvene kontrole i isključenja.

Iako su tijekom posljednjih desetljeća stavovi prema nekim čestim mentalnim poteškoćama, poput depresije, postali blaži i normaliziraniji, to ne vrijedi za sve poremećaje. Osobe sa shizofrenijom ili poremećajima uzrokovanim uporabom psihoaktivnih tvari i dalje su izložene snažnoj, pa čak i rastućoj stigmati, koja se očituje u povećanoj želji za socijalnom distancom i smanjenoj spremnosti za pomoć. Autori upozoravaju da se stigma dodatno pojačava kada se isprepliće s drugim oblicima diskriminacije, poput rasne ili etničke pripadnosti, što postaje dodatno vidljivo u političkim kampanjama i javnim raspravama u Europi i SAD-u. Smatraju da se može pretpostaviti da će globalno natjecanje u pozicijama moći i ekonomske uspješnosti, kao i sve veća nejednakost u društvima, potaknuti sve jaču klimu nasilja, izolacije i toksične „muževnosti“ unutar društava. To će biti na štetu ranjivih grupacija, kao što su osobe s psihičkim smetnjama, te smanjiti već postignute rezultate na planu destigmatizacije.

ed to understanding its mechanisms and developing effective interventions, the authors highlight a paradoxical phenomenon: patterns of stigmatization are now being deliberately used in populist political rhetoric against various marginalized groups. Such rhetoric creates a sharp division between “us” and “them,” using labeling, stereotyping, and devaluation as tools of social control and exclusion.

Although attitudes toward some common mental health conditions, such as depression, have become more accepting and normalized over recent decades, this does not apply to all disorders. Individuals with schizophrenia or substance use disorders continue to face strong—and even increasing—stigma, manifested in a greater desire for social distancing and reduced willingness to offer help. The authors warn that stigma is further intensified when it intersects with other forms of discrimination, such as racial or ethnic backgrounds, which is increasingly evident in political campaigns and public discourse in Europe and the United States. They suggest that global competition for power and economic success, along with growing inequality within societies, is likely to foster a more intense climate of violence, isolation, and toxic “masculinity.” This will be detrimental to vulnerable groups, such as individuals with mental health conditions, and may undermine the progress already achieved in destigmatization.

In conclusion, the article emphasizes the need for a broader, interdisciplinary

Zaključno, članak naglašava potrebu za širim, interdisciplinarnim pristupom stigmati, koji povezuje psihijatriju i društvene znanosti te uključuje osobe s iskustvom mentalne bolesti. Samo takvim savezništvima, po mišljenju autora, moguće je razumjeti suvremene društvene promjene i razviti djelotvorne strategije za smanjenje stigme i diskriminacije.

REAVLEY N. RETHINKING STIGMA REDUCTION PROGRAMS FOR PEOPLE WITH SEVERE MENTAL ILLNESS. WORLD PSYCHIATRY. 2026 FEB;25(1):86–87.

Stigma i socijalna isključenost predstavljaju trajne i duboko ukorijenjene probleme u životima osoba s teškim mentalnim poremećajima. U članku *Rethinking stigma reduction programs for people with severe mental illness*, Nicola Reavley nadovezuje se na pregledni rad Hendersona i suradnika te argumentira da dosadašnji programi smanjenja stigme nisu u dovoljnoj mjeri odgovorili na potrebe upravo ove populacije. Iako su zabilježeni određeni pomaci u javnim stavovima prema blažim oblicima mentalnih poteškoća, osobe s dijagnozama poput shizofrenije, psihoze, bipolarnog poremećaja ili graničnog poremećaja ličnosti i dalje ostaju izložene snažnoj diskriminaciji i socijalnoj distanci.

Središnja teza članka jest da programe smanjenja stigme treba ponovno osmisliti tako da se teški mentalni poreme-

approach to stigma, one that connects psychiatry with the social sciences and includes individuals with lived experience of mental illness. According to the authors, only such alliances can enable a proper understanding of contemporary social changes and the development of effective strategies to reduce stigma and discrimination.

REAVLEY N. RETHINKING STIGMA REDUCTION PROGRAMS FOR PEOPLE WITH SEVERE MENTAL ILLNESS. WORLD PSYCHIATRY. 2026 FEB;25(1):86–87.

Stigma and social exclusion remain persistent and deeply rooted problems in the lives of people with severe mental disorders. In the article *Rethinking stigma reduction programs for people with severe mental illness*, Nicola Reavley builds on the review by Henderson and colleagues, arguing that existing stigma reduction programs have not sufficiently addressed the needs of this particular population. Although some progress has been made in public attitudes toward milder forms of mental health difficulties, individuals with diagnoses such as schizophrenia, psychosis, bipolar disorder, or borderline personality disorder continue to face strong discrimination and social distance.

The central thesis of the article is that stigma reduction programs need to be reconsidered so that severe mental disorders are explicitly and visibly ad-



čaji u njima izričito i vidljivo adresiraju, umjesto da se prikrivaju pod općenitim pojmovima poput „mentalnih izazova“. Autorica se pritom oslanja na rezultate opsežnog australskog istraživanja iz 2019.–2020., u kojem je gotovo 250 osoba s iskustvom teških mentalnih poremećaja sudjelovalo u intervjuima i fokusnim grupama. Sudionici su jasno istaknuli potrebu za nacionalnom strategijom protiv stigme i diskriminacije, ali i naglasili da takva strategija mora biti dugoročna, sustavno evaluirana i temeljena na stvarnim iskustvima onih kojih se najviše tiče.

Jedan od najvažnijih nalaza istraživanja odnosi se na ulogu osoba s iskustvom mentalne bolesti. Sudionici su snažno podržali ideju da osobe s vlastitim iskustvom trebaju imati središnju ulogu u svim fazama antistigmatizacijskih programa – od vodstva i sukreiranja, do provedbe i evaluacije. Međutim, autorica upozorava da takvo uključivanje ne smije biti simbolično, već mora biti praćeno adekvatnom financijskom podrškom, fleksibilnošću i mentorstvom, osobito kada je riječ o pripadnicima autohtonih i kulturno raznolikih zajednica, koji se suočavaju s višestrukim oblicima isključenosti.

Članak također jasno razlikuje interpersonalnu i strukturnu stigmatu, naglašavajući da su obje razine jednako važne. Kao ključna područja za intervenciju ističu se zdravstveni sustav, radno okru-

ženo, rather than being concealed under general terms such as “mental health challenges.” The author draws on findings from a large Australian study conducted in 2019–2020, in which nearly 250 individuals with lived experience of severe mental disorders participated in interviews and focus groups. Participants clearly emphasized the need for a national strategy to combat stigma and discrimination; however, they also stressed that such a strategy must be long-term, regularly evaluated, and based on the real experiences of those most affected.

One of the most important findings relates to the role of people with lived experience of mental illness. Participants strongly supported the idea that individuals with lived experience should have a central role in all stages of anti-stigma programs—from leadership and co-design to implementation and evaluation. However, the author cautions that such involvement must not be merely symbolic; it must be accompanied by adequate financial support, flexibility, and mentorship, particularly for members of Indigenous and culturally diverse communities, who face multiple forms of exclusion.

The article also clearly differentiates between interpersonal and structural stigma, emphasizing that both levels are equally important. Key areas for intervention include the healthcare system, workplace, and media. Particular

ženje i mediji. Posebna pažnja posvećena je zdravstvenim ustanovama, gdje su negativni stavovi prema određenim dijagnozama, poput graničnog poremećaja ličnosti, i dalje vrlo prisutni. Fenomen „dijagnostičkog zasjenjivanja“, u kojem se tjelesni simptomi osoba sa shizofrenijom zanemaruju ili pogrešno pripisuju mentalnoj bolesti, dodatno ilustrira dubinu strukturne diskriminacije.

Autorica iznosi zabrinjavajuće podatke koji pokazuju da su kampanje usmjerene na depresiju i anksioznost bile relativno uspješne u smanjenju uvjerenja o osobnoj slabosti i opasnosti, dok se stavovi prema osobama s psihozom i dugotrajnom shizofrenijom nisu značajno poboljšali. Štoviše, želja za socijalnom distancom prema tim skupinama ostala je nepromijenjena ili se čak povećala. Time se, kako Reavley navodi, produbio „jaz stigme“ između osoba s blažim i onih s teškim mentalnim poremećajima.

Posebno kompleksno pitanje koje članak otvara jest napetost između kritike biomedicinskog modela mentalnih bolesti i potrebe za dijagnostički specifičnim antistigmatizacijskim programima. Dok kritičari upozoravaju da dijagnostičke oznake mogu produbljivati neravnotežu moći i poticati isključenost, autorica ističe da potpuno izbjegavanje dijagnoza u javnim kampanjama onemogućuje ciljano suzbijanje stigme tamo gdje je ona najizraženija. Upravo zato zagovara se uravnotežen,

attention is given to healthcare settings, where negative attitudes toward certain diagnoses, such as borderline personality disorder, remain highly prevalent. The phenomenon of “diagnostic overshadowing,” in which physical symptoms in individuals with schizophrenia are overlooked or misattributed to mental illness, further illustrates the depth of structural discrimination.

The author presents concerning data showing that campaigns targeting depression and anxiety have been relatively successful in reducing beliefs about personal weakness and dangerousness, whereas attitudes toward individuals with psychosis and chronic schizophrenia have not significantly improved. Moreover, the desire for social distance from these groups has remained unchanged or even increased. As Reavley notes, this has deepened the “stigma gap” between people with milder and those with severe mental disorders.

A particularly complex issue raised in the article is the tension between critiques of the biomedical model of mental illness and the need for diagnosis-specific anti-stigma programs. While critics argue that diagnostic labels may reinforce power imbalances and social exclusion, the author points out that avoiding diagnoses entirely in public campaigns makes it impossible to target stigma where it is most pronounced. Therefore, a balanced and nuanced approach is rec-



nijansiran pristup koji istodobno priznaje izazove teških mentalnih poremećaja, ali i naglašava snage i doprinose osoba koje s njima žive.

U zaključku, Reavley naglašava da se uspješnost programa smanjenja stigme ne smije mjeriti isključivo promjenom stavova, već stvarnim promjenama ponašanja – u zapošljavanju, zdravstvenoj skrbi i svakodnevnim socijalnim interakcijama. Dosadašnja istraživanja, uključujući metaanalize, ukazuju na ograničenu metodološku kvalitetu mnogih intervencija i nedostatak dugoročnih evaluacija. Budući napori, stoga, trebaju nadograditi postignuća u području depresije i anksioznosti, ali i hitno proširiti fokus na teške mentalne poremećaje, uz snažno partnerstvo s osobama koje imaju neposredno iskustvo stigme.

CUIJPERS P, HARRER M, FURUKAWA TA. INNOVATION TO IMPROVE OUTCOMES AND UPTAKE OF PSYCHOTHERAPIES FOR MENTAL DISORDERS: A STATE-OF-THE-ART REVIEW. WORLD PSYCHIATRY. 2026 FEB;25(1):4–33.

Prema nekim procjenama, oko milijardu osoba na svijetu ima neki mentalni poremećaj. Od toga 80% živi u zemljama s nižim standardom. Činjenica da istraživanja pokazuju da psihoterapija, bez obzira na metodu, jest učinkovita, ukazuje da ima mnogo mjesta za poboljšanja. Naime, 50% smanjenja simp-

ommended—one that acknowledges the challenges of severe mental disorders while also emphasizing the strengths and contributions of those living with them.

In conclusion, Reavley emphasizes that the success of stigma reduction programs should not be measured solely by shifts in attitudes but by actual behavioral changes—in employment, health-care provision, and everyday social interactions. Existing research, including meta-analyses, points to the limited methodological quality of many interventions and the lack of long-term evaluations. Therefore, future efforts should build on the progress made in the areas of depression and anxiety while urgently expanding the focus to severe mental disorders in a strong partnership with individuals who have direct experience of stigma.

CUIJPERS P, HARRER M, FURUKAWA TA. INNOVATION TO IMPROVE OUTCOMES AND UPTAKE OF PSYCHOTHERAPIES FOR MENTAL DISORDERS: A STATE-OF-THE-ART REVIEW. WORLD PSYCHIATRY. 2026 FEB;25(1):4–33.

According to some estimates, approximately one billion people worldwide suffer from a mental disorder, of whom 80% live in low- and middle-income countries. The fact that research consistently shows that psychotherapy—regardless of the specific approach—is effective indi-

tomatike psihoterapijom postiže se u 42% slučajeva kada je riječ o depresiji, ali tek kod 24% osoba s graničnim poremećajem ličnosti. Zabrinjava podatak da se taj postotak unatrag trideset godina nije povisio. Online psihoterapija ima učinak na 33% osoba s depresijom i tek 17% onih s graničnim poremećajem. Članak Pim Cuijpersa, Mathiasa Harre- ra i Toshija A. Furukave pruža sveobuhvatan pregled suvremenih inovacija u psihoterapijama i kategorizira ih u četiri glavna područja: digitalne tehnologije, personalizirano liječenje, nove i unaprijeđene terapijske metode te diseminaciju i pojednostavljenje terapija koje bi mogle pojačati učinkovitost tretmana, ali i omogućiti većem broju ljudi dostupnost psihoterapiji. U članku je dan detaljan pregled navedenih inovacija.

DIGITALNE INOVACIJE U PSIHOTERAPIJI

Digitalna tehnologija u psihoterapiji omogućuje veći doseg i fleksibilnost u pružanju terapije, što je osobito važno u uvjetima ograničenog pristupa uslugama. Internet-bazirane terapije (engl. *Internet-based interventions*, IBI) uključuju strukturirane online programe koji koriste tekstualne upute, videomaterijale i interaktivne vježbe za liječenje depresije, anksioznosti i drugih poremećaja. Meta-analize pokazuju da

cates that there is still considerable room for improvement. For example, a 50% reduction in symptoms through psychotherapy is achieved in 42% of cases for depression; however, it is only achieved in 24% of individuals with borderline personality disorder. It is concerning that this percentage has not increased over the past thirty years. Online psychotherapy has proved effective in 33% of individuals with depression and only 17% of those with borderline personality disorder.

The article by Pim Cuijpers, Mathias Harrer, and Toshi A. Furukawa provides a comprehensive overview of contemporary innovations in psychotherapy and categorizes them into four main areas: digital technologies, personalized treatment, new and enhanced therapeutic methods, and the dissemination and simplification of therapies. These innovations have the potential not only to improve treatment effectiveness but also increase the accessibility of psychotherapy for a larger number of people. The article offers a detailed review of these developments.

DIGITAL INNOVATIONS IN PSYCHOTHERAPY

Digital technology in psychotherapy enables greater reach and flexibility in delivering treatment, which is particularly important in contexts where access to



su IBI često jednako učinkovite kao tradicionalne terapije licem u lice, osobito kada je uključen kontakt s terapeutom putem poruka ili video-sastanaka.

Mobilne aplikacije i „*serious games*“ predstavljaju dodatnu inovaciju. One omogućuju svakodnevno praćenje simptoma, vođenje dnevnika raspoloženja, izvođenje kognitivnih vježbi i pružanje podrške u realnom vremenu. Primjeri uključuju igre koje vježbaju pažnju i regulaciju emocija, što je korisno kod anksioznosti i depresije.

Virtualna i proširena stvarnost (VR/AR) pružaju iskustveno okruženje u kojem pacijenti mogu sigurno vježbati izlaganje strahovima ili traumatskim scenarijima. Na primjer, osoba s fobijom od visine može postupno izlagati sebe virtualnim visinama, što je učinkovitije i sigurnije od direktnog izlaganja.

Posebno su zanimljive tzv. „*prescription digital therapeutics*“ – digitalni proizvodi koji su regulirani i odobreni kao terapijski alati. Ovi proizvodi mogu se propisivati i koristiti u kombinaciji s klasičnom terapijom, čime se povećava dostupnost i praćenje napretka pacijenta. *Blended* terapija, koja kombinira klasične susrete s terapeutom i digitalne alate, pokazuje obećavajuće rezultate u povećanju adhezencije i fleksibilnosti terapije.

Avatar terapija i *chatboti* vođeni umjetnom inteligencijom predstavljaju ino-

services is limited. Internet-based interventions (IBIs) include structured online programs that use written materials, videos, and interactive exercises to treat depression, anxiety, and other disorders. Meta-analyses indicate that IBIs are often as effective as traditional face-to-face therapies, especially when therapist support is provided through messaging or video sessions.

Mobile applications and “serious games” represent additional innovations. They allow daily symptom monitoring, mood tracking, cognitive exercises, and real-time support. Examples include games designed to train attention and emotional regulation, which are useful in the treatment of anxiety and depression.

Virtual and augmented reality (VR/AR) provide experiential environments in which patients can safely practice exposure to feared or traumatic situations. For instance, a person with a fear of heights can gradually be exposed to virtual heights, which can be both safer and more controllable than real-life exposure.

Particularly noteworthy are the so-called “prescription digital therapeutics”—regulated digital products approved as therapeutic tools. They can be prescribed and used alongside traditional therapy, improving accessibility and enabling better monitoring of patient progress. Blended therapy, which combines face-to-face sessions with digital tools, has shown promising results in improving adherence and flexibility.

vativan oblik interakcije, gdje pacijent komunicira s virtualnim entitetom koji pruža podršku, potiče refleksiju ili vodi kroz terapijske vježbe. Ove metode mogu posebno pomoći pacijentima koji teško grade odnos s ljudskim terapeutom ili imaju ograničen pristup kliničkim resursima. No, malo je istraživanja na tom polju u koja su uključene osobe s mentalnim poremećajima.

Ipak, digitalne inovacije dolaze i s izazovima. Potrebna su rigorozna istraživanja dugoročne učinkovitosti, praćenja nuspojava te prilagodbe različitim populacijama. Osim toga, pitanja privatnosti i sigurnosti podataka pacijenta predstavljaju važan aspekt implementacije digitalnih terapija.

PERSONALIZACIJA TERAPIJE

Jedan od najvećih izazova psihoterapije jest individualna raznolikost pacijenta. Ono što djeluje za jednu osobu ne mora biti jednako učinkovito za drugu. Personalizacija terapije temelji se na istraživanjima prediktora i moderatora terapijskog uspjeha – primjerice, vrste simptoma, motivacije, osobnosti ili socijalne podrške pacijenta.

Korištenje individualnih podataka iz velikih meta-analiza omogućuje terapeutu da na temelju prethodnih rezultata odabere pristup s najvećom vjerojatnošću uspjeha. Obrada podataka

Avatar therapy and AI-driven chatbots are innovative forms of interaction in which patients communicate with virtual entities that provide support, encourage reflection, or guide them through therapeutic exercises. These approaches may be especially beneficial for patients who find it difficult to establish a relationship with a human therapist or have limited access to clinical resources. However, research involving individuals with mental disorders in this area remains limited.

However, digital innovations also present challenges. Rigorous research is needed to assess the long-term effectiveness of these tools, monitor potential side effects, and adapt them to diverse populations. Additionally, data privacy and security are important considerations in the implementation of digital therapies.

PERSONALIZATION OF THERAPY

One of the greatest challenges in psychotherapy is individual variability among patients. What works for one person may not be equally effective for another. The personalization of therapy is based on research into predictors and moderators of treatment success—such as symptom profiles, motivation, personality traits, and levels of social support.

Using individual patient data from large meta-analyses allows therapists to select



dodatno optimizira predikciju ishoda terapije i pomaže u prepoznavanju obrazaca koji nisu odmah vidljivi klasičnim statističkim metodama.

Modularne terapije, koje se sastoje od različitih modula koji se mogu kombinirati prema potrebama pacijenta, predstavljaju praktičan oblik personalizacije. Na primjer, modul za regulaciju emocija može se dodati pacijentima s visokim stresom, dok se modul socijalnih vještina može primijeniti kod pacijenata sa socijalnom anksioznošću.

Još jedna inovacija je pažljivo uparivanje terapeuta i pacijenata. Individualne karakteristike terapeuta i pacijenta, uključujući stil komunikacije, iskustvo i osobne preferencije, mogu značajno utjecati na uspješnost terapije.

Iako personalizacija donosi brojne prednosti, njezina implementacija zahtijeva opsežna istraživanja i sofisticirane alate za analizu podataka, što može predstavljati izazov za manje resursno opremljene centre.

NOVE I UNAPRIJEĐENE TERAPIJSKE METODE

Pored digitalnih i personaliziranih pristupa, razvijaju se i nove terapijske metode koje ciljaju specifične mehanizme mentalnih poremećaja.

treatment approaches with the highest likelihood of success based on prior evidence. Advanced data analysis further refines outcome prediction and helps identify patterns that may not be immediately apparent using traditional statistical methods.

Modular therapies, which consist of various components that can be combined according to patient needs, represent a practical form of personalization. For example, an emotion regulation module may be added for patients experiencing high levels of stress, whereas a social skills module may be applied for those with social anxiety.

Another innovation involves carefully matching therapists and patients. The individual characteristics of both—such as communication style, experience, and personal preferences—can significantly influence therapy outcomes.

Although personalization offers many advantages, its implementation requires extensive research and sophisticated data analysis tools, which may pose challenges in resource-constrained settings.

NEW AND ENHANCED THERAPEUTIC METHODS

In addition to digital and personalized approaches, new therapeutic methods are being developed that target the spe-

Kognitivna remediacija poboljšava kognitivne funkcije, poput pažnje, memorije i planiranja, što je osobito važno kod depresije i shizofrenije, gdje su kognitivni deficiti često prisutni.

Psihoterapija uz podršku psihodelika (PAP) predstavlja inovativan i kontroverzan pristup. Pod stručnim nadzorom, psihodelici poput psilocibina ili MDMA mogu pojačati emocionalnu obradu i introspektivne procese tijekom terapije, što dovodi do bržih i dubljih promjena u ponašanju i emocionalnom stanju pacijenta.

Transdiagnostičke terapije ciljaju zajedničke mehanizme različitih poremećaja, kao što su emocionalna disregulacija ili negativni obrasci mišljenja, što omogućuje primjenu jedinstvenog programa na pacijente s različitim dijagnozama.

Također, istraživanja se sve više usmjeravaju na razumijevanje procesa unutar terapije. Proučava se važnost zajedničkih faktora terapije (npr. terapijski savez, empatija, očekivanja pacijenta) i balans između vjernosti protokolu i fleksibilnosti terapeuta. Faktorske studije i meta-analize komponenti terapije omogućuju identificiranje ključnih elemenata koji zaista doprinose uspjehu, dok metodološke inovacije u dizajnu istraživanja pomažu optimizirati kliničke protokole.

cific mechanisms underlying mental disorders.

Cognitive remediation focuses on improving cognitive functions, such as attention, memory, and planning, which are particularly important in conditions such as depression and schizophrenia, in which cognitive deficits are common.

Psychedelic-assisted psychotherapy (PAP) is an innovative and controversial approach. Under professional supervision, psychedelics, such as psilocybin or MDMA, may enhance emotional processing and introspective experiences during therapy, leading to faster and deeper changes in patients' behavior and emotional states.

Transdiagnostic therapies target common mechanisms across various disorders, such as emotional dysregulation and negative thinking patterns, allowing a single therapeutic program for patients with diverse diagnoses.

Meanwhile, research is increasingly focused on understanding the processes within therapy itself. This includes examining the role of common factors (e.g., therapeutic alliance, empathy, and patient expectations) and the balance between adherence to treatment protocols and therapist flexibility. Factorial studies and meta-analyses of therapy components help identify the key elements that truly contribute to treatment success, whereas methodological innovations in research design support the optimization of clinical protocols.



DISEMINACIJA I POJEDNOSTAVLJENJE PSIHOTERAPIJE

Globalna dostupnost psihoterapije još uvijek je ograničena, osobito u niskorazvijenim i srednje razvijenim zemljama. Rješenja poput „*task sharinga*“, gdje obučeni ne-terapeuti preuzimaju dijelove intervencija, pokazuju velik potencijal. Digitalne terapije prilagođene široj populaciji omogućuju modularnost i smanjenje troškova.

Jednokratne ili kraće sesije također su predmet istraživanja. Studije pokazuju da čak i *single-session* intervencije mogu imati značajan pozitivan učinak na simptome, posebno ako su ciljane, strukturirane i popraćene jasnim vježbama. Ove strategije omogućuju pružanje pomoći većem broju pacijenata u kraćem vremenu, što je ključni aspekt u zemljama s ograničenim resursima.

Autori zaključuju da inovacije u psihoterapiji – digitalne tehnologije, personalizirane terapije, nove metode i strategije diseminacije – nude značajan potencijal za poboljšanje ishoda i dostupnosti liječenja mentalnih poremećaja. Ipak, nijedna od ovih inovacija nije „čarobni štapić“; napredak se ostvaruje kroz kumulativna, postupna poboljšanja u različitim segmentima liječenja.

Buduća istraživanja trebala bi se usredotočiti na rigorozno testiranje ovih

DISSEMINATION AND SIMPLIFICATION OF PSYCHOTHERAPY

Global access to psychotherapy remains limited, particularly in low- and middle-income countries. Solutions such as “task sharing,” in which trained non-therapists deliver parts of interventions, have shown considerable potential. Digital therapies adapted for broader populations enable modularity and cost reduction.

Single-session or brief interventions are also an area of growing interest. Studies have suggested that even single-session interventions can have a significant positive impact on symptoms, especially when they are targeted, structured, and accompanied by clear exercises. These approaches make it possible to reach a larger number of patients in a shorter time, which is particularly important in resource-limited settings.

The authors conclude that innovations in psychotherapy—digital technologies, personalized treatments, new methods, and dissemination strategies—have significant potential to improve both treatment outcomes and accessibility. However, none of these innovations represents a “magic bullet”; progress is achieved through cumulative, incremental improvements across various aspects of care.

Future research should focus on rigorous testing of these innovations, evaluating long-term effectiveness, identifying

inovacija, procjenu dugoročne učinkovitosti, identifikaciju nuspojava i razvoj praktičnih smjernica za kliničku implementaciju. Integracija tehnologije, personalizacije i novih terapijskih metoda, uz širu diseminaciju i pojednostavljenje pristupa, ključna je za izgradnju učinkovitijeg i dostupnijeg sustava mentalnog zdravlja.

Sveobuhvatni, integrirani pristup koji uzima u obzir individualne potrebe pacijenata, kvalitetu terapijskog odnosa i mogućnosti moderne tehnologije, predstavlja najrealniji put prema poboljšanju ishoda liječenja i pružanju kvalitetne psihološke pomoći globalnoj populaciji.

potential side effects, and developing practical guidelines for clinical implementation. The integration of technology, personalization, and new therapeutic methods, together with broader dissemination and simplification of approaches, is essential for building a more effective and accessible mental healthcare system.

A comprehensive, integrated approach—one that takes into account individual patient needs, the quality of the therapeutic relationship, and the possibilities offered by modern technology—represents the most realistic path toward improving treatment outcomes and providing high-quality psychological care to the global population.