

ПЕРСПЕКТИВНІСТЬ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Дворник Марина Сергіївна

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

Для сьогоденної України вирішення проблеми психотравматизації, що постала дуже гостро у зв'язку із воєнними подіями на Сході, є одним із найпріоритетніших напрямів руху до покращення психологічного благополуччя населення. Адже серед військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, має ризик отримати нервово-психічні розлади кожен п'ятий учасник без фізичних ушкоджень, а серед поранених та інвалідизованих – кожен третій. Не менших деструктивних наслідків психотравматизації зазнає і мирне населення, зокрема, родини військових та внутрішньо переміщені особи, і навіть ті, хто активно стежить за подіями дистанційно.

Отримання психологічної травми, як і фізичних ушкоджень, впливає на настрій, думки, поведінку постраждалого, однак часто залишається невидимим для суспільства. Залишаючись непоміченою, психологічна травма може спровокувати порушення довірчих відносин із близькими, залежну поведінку, зокрема, незахищені безладні статеві стосунки, паління, алкоголізацію, вживання наркотиків, аж до суїциду.

Крайнім проявом психотравматизації, як відомо, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Майже усі, хто зазнає психологічної травми, на наступний день демонструють симптоми ПТСР, тобто зміни в емоційності, втрата сну, повтори травмуючих подій подумки – це нормальні реакції [4]. Але якщо у деяких постраждалих ці симптоми із часом проходять самі по собі, то для інших вони набувають характеру справжнього розладу – постійного і нестерпного. Ось чому такою важливою є превенція ПТСР, вдавання до засобів, які б могли масово допомагати постраждалим запобігти перетворенню психотравми на фатального деструктора їхнього життя.

Ефективним інструментом широкої соціально-психологічної допомоги при психотравматизації, на нашу думку, мають стати електронні сервіси, доступні будь-якому користувачеві мобільного пристрою.

Дистанційні прийоми надання психологічних послуг вже давно зарекомендували себе як не менш дієві, ніж очні. Тому на сьогодні онлайн-допомога (психотерапія або консультування через інтернет) та безконтактна електронна допомога (мобільні додатки із психологічною інформацією та вправами) є досить поширеним та ефективним засобом подолання певних психологічних проблем. Фактично, при цьому культивується прихильність до самопомоги, адже клієнтові у такій безконтактності нічого не залишається, як взяти відповідальність за виконання певних вправ чи практик саме на себе.

На 2016 в Україні рік кількість власників смартфонів збільшилася на 150% у порівнянні з 2013 роком [1]. Така тенденція свідчить про те, що забезпечення населення мобільними та бездротовими технологіями є реальним, а це надає більше можливостей для отримання невідкладної та якісної допомоги як клієнтами, так і фахівцями, які працюють із першими.

Потенціал психологічних мобільних додатків (*mental health mobile apps*), що працюють як програмне забезпечення смартфонів та планшетів, є дійсно величезним. Більшість із них спрямовано, у першу чергу, на пропаганду здорового способу життя, психоедукацію, самооцінювання, самомоніторинг, супровід, попередження, а також на покрокове лікування розповсюджених розладів. Серед вирішуваних психологічних проблем: депресія, психози, підвищена тривожність, вживання психоактивних речовин, переживання стресу, порушення сну та харчової поведінки [3]. На завантажувальних платформах операційних систем Android та iPhone OS зустрічаються також додатки для ефективного батьківства, покращення пізнавальних навичок, подолання наслідків психологічного вигоряння, домашнього насильства тощо.

Зокрема, для попередження й подолання симптомів ПТСР досить популярним є додаток *PTSD Coach* (американська, канадська та австралійська версії), який вже станом на 2014 рік мав понад 130 тис. завантажень у 78

країнах світу. На експериментальній групі з 55 ветеранів було відстежено, що використання цього додатку зменшує дистрес та пригнічує симптоми ПТСР, а також допомагає у розумінні природи цих симптомів і сприяє налагодженню стосунків користувача із близькими. Додаток складається із чотирьох основних розділів: 1) *Вивчення* – психоедукативна інформація про ПТСР, зокрема, про те, якими є симптоми, причини і наслідки, а також як цю проблему подолати; 2) *Самооцінювання* – опитувальник і його інтерпретація, а також функція нагадування щодо внесення даних для відстежування змін у відповідних станах; 3) *Робота із симптомами* – конкретні поради відповідно до виявленої симптоматики (наприклад, регуляція дихання, м'язова релаксація, активізація приємних спогадів тощо); 4) *Пошук підтримки* – база контактів та посилянь, за якими можна знайти терапевта або групу взаємодопомоги [4].

Для подолання психотравми дослідники також пропонують користуватися додатком *PE Coach*, до якого інтегровано роботу з психотерапевтом онлайн. Медитувати та концентруватися на диханні можна разом із додатками *Beat PTSD*, *Bust PTSD*, *Breathe2Relax*, *Tactical Breather*. Відстежувати зміни у настрої ефективно вдасться із моніторинговим додатком *T2 Mood Tracker*. Психоедукативні та превентивні додатки *LifeArmor*, *Provider Resilience*, *AZNG Be Resilient Program*, *Develop Your Resilience* допоможуть краще розібратися із власним ставленням до ситуації, що склалася, аби попередити небажані наслідки та розвинути у собі корисні психологічні уміння. А додатки *Care4Caregiver*, *PFA Mobile* стануть у нагоді фахівцям, які працюють із постраждалими [2].

На жаль, вищезазначені додатки доступні лише англійською мовою. Україномовних мобільних сервісів для подолання психотравматизації лише три. Це інтегрований в російськомовний додаток «Карманный психолог» курс «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів», модифікація канадського додатку OSI Connect під назвою «Мобільна психологічна допомога», а також випущена на початку 2017 року україномовна версія «*PFA Mobile Ukraine*».

Додаток «Карманный психолог» можна завантажити у Play Market на свій смартфон або планшет, і серед перелічених курсів на початковій сторінці обрати «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів». Робота з курсом відбувається у форматі надходження щоденних вранішніх листів із поясненнями та вправами у сам додаток та на користувачку електронну пошту (при реєстрації вона вказується обов'язково). Сам курс «СППА» розрахований на 30 днів та заохочує користувача до індивідуальної роботи над собою із застосуванням переважно методів когнітивно-біхевіоральної терапії, хоча інтерактивність програми є не дуже високою. Та користуватися цим додатком рекомендовано саме тому, що у нього є можливість, окрім виконання щоденних завдань, відстежувати динаміку змін у настрої протягом різних проміжків часу – необхідно вносити дані до «Щоденника емоцій» декілька разів на день (для цього є зручні нагадування). Також є можливість працювати офлайн (проте інтернет-трафік на пристрої треба підключити хоча б раз на день для оновлення), а в кінці курсу написати електронного листа розробникам і отримати зворотній зв'язок.

Сервіс «Мобільна психологічна допомога» представлено на сайті <http://psyservice.org/>. Власне, ця версія не є мобільним додатком, однак зручно відкривається у браузері будь-якого мобільного пристрою. Програма надає змогу користувачеві оцінити власний стан за такими категоріями, як якість сну, депресія та ПТСР, а також містить відсортовані в меню текстові матеріали та пам'ятки щодо симптомів ПТСР; допомоги членам родини з бойовою психічною травмою; управління гнівом, тривогою; контролю депресії; залежності від алкоголю та наркотиків; стресу; відносин із близькими; психологічної пружності. До меню також включено інструменти, за якими фахівці, що надають допомогу постраждалим, можуть оцінити свій власний стан (опитувальники депресії та посттравматичного стресу); відеоматеріали про ПТСР та повернення до мирного життя; а також, що безсумнівно важливо, надано перелік клінік та служб психологічної допомоги по регіонах України.

Додаток «PFA Mobile Ukraine» містить детальні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги як потерпілим самому собі після отримання психотравми, так і тим, хто опиняється поруч із такою особою – побратимам, фахівцям і близьким. Після встановлення додатку видимими опціями є наступні: *Про першу психологічну допомогу (ППД); Типові реакції на стрес; Самозбереження; Ключові етапи ППД; Направлення потерпілих; Ресурси*. Після обрання певної опції вказується вік та пропонується опитувальник щодо готовності надавати першу психологічну допомогу, що виявляє сфери, у яких треба поповнити знання. Після цього надається алгоритм дій, а за необхідності можна звернутися до пункту *Ресурси*, щоб докладніше дізнатися про окремі теми. Загалом, додаток вирізняється диференційованістю й інтерактивністю, що робить його не тільки корисним, але й привабливим для користування.

На відміну від англомовних додатків, українські психологічні мобільні сервіси не мають перевіреної ефективності, тому потребують емпіричної валідації. Крім того, не слід вдаватися до ілюзій, що такі програми можуть вирішити проблему психотравматизації швидко, назавжди і без особливих зусиль [5]. Варто пам'ятати, що використання психологічного мобільного додатку не може замінити глибинні методи психотерапії, тому слід розглядати його саме як первинну безконтактну соціально-психологічну допомогу особистості.

У цілому ж, серед переваг користування додатками для подолання наслідків психологічних травм є наступні:

- безкоштовність; конфіденційність;
- легке і швидке встановлення на портативний пристрій, що майже миттєво надає доступ до отримання психологічної послуги;
- заощадження часу, який витрачався б на пошук специфічної інформації або фахівця;
- подолання бар'єрів простору й ресурсної бази, адже може бути завантаженим і використовуватися у найвіддаленіших регіонах;

- адаптованість під користувача, що забезпечує його автономію;
- відкритість для тих, хто остерігається контактів або має упередження щодо психологів;
- можливість відстежувати зміни у стані, що заохочує користувача до подальшої роботи, виховує у ньому прихильність до самопомоги та отримання допомоги;
- є джерелом додаткової інформації для результативної психологічної роботи з фахівцем;
- можливість користування на різних пристроях (наприклад, при втраті або заміні девайсу) завдяки прив'язці до віртуального аканту.

Як бачимо, користування психологічними мобільними додатками вирішує дуже багато ресурсних проблем навіть при наявних обмеженнях. Своєчасне виявлення та відповідна робота із симптомами ПТСР, які представляють реальну загрозу психологічному здоров'ю та суб'єктивному благополуччю громадян, є нагальним питанням в трансформаційних умовах українського соціуму. Тому необхідними є подальше наукове обґрунтування ефективності та усебічне розповсюдження інформації щодо реальних можливостей застосування психологічних мобільних додатків.

Список використаної літератури

1. Число пользователей смартфонов в Украине выросло на 150% [Електронний ресурс] // Экономическая правда. – 2016. – Режим доступа до ресурсу: <https://goo.gl/EoiiPY>.
2. Apolinário-Hagen J. Public acceptability of E-mental health treatment services for psychological problems: A scoping review [Електронний ресурс] / J. Apolinário-Hagen, J. Kemper, C. Stürmer // JMIR Mental Health. – 2017. – Режим доступа до ресурсу: <https://goo.gl/CJtbP6>.
3. Brown A.M. An App for Every Psychological Problem: Vision for the Future : дис. докт. псих. наук / Brown A. M. – Regent University, 2015. – 140 с.
4. Preliminary evaluation of PTSD Coach, a smartphone app for post-traumatic stress symptoms / [E. Kuhn, C. Greene, J. Ruzek та ін.]. // Military medicine. – 2014. – №179. – С. 12–18.
5. Prentice J. A Review of the Risks and Benefits Associated With Mobile Phone Applications for Psychological Interventions / J. Prentice, K. Dobson. // Canadian Psychology / Psychologie Canadienne. – 2014. – Vol. 55, №4. – С. 282–290.