

Потенціал мобільних додатків у психореабілітації особистості

Дворник М.С., к.психол.н., с.н.с. ІСПП НАПН України

Доповідь, Херсон, 06-07.10.2017

Перехід від індустріального суспільства з його фокусом на продуктивність і технологічний прогрес до інформаційного суспільства, де головними цінностями стають саме нові комунікаційні якості, інтердисциплінарність та мережевість, має призвести до переосмислення того, як підтримувати людське благополуччя. Електронні гаджети з вбудованими інструментами інформатизації та гейміфікації можуть зіграти ключову роль у процесах реабілітації та реадaptaції після травматичних для людини подій.

Не дивлячись на те, що велика кількість дослідників нарікають на втрату особистістю критичного мислення під час заглиблення у віртуальні простори, психологи мають зосередитися на світлій стороні інноваційних технологій, особливо, на потенціалі мобільних додатків у сучасних смартфонах.

Західні спеціалісти зі збереження здоров'я почали використовувати електронні сервіси з 1990-х рр. Йдеться про електронне листування (sms та e-mail) з пацієнтами та клієнтами, застосування специфічних комп'ютерних програм, онлайн-консультування і терапію. А на сьогоднішній день існують тисячі психологічних мобільних додатків (mental health mobile apps) з інформуванням та психоедукацією, самооцінюванням, скринінгом та моніторингом, психологічними інтервенціями, соціальною підтримкою для найрізноманітніших психологічних ускладнень або навіть розладів.

Усі мобільні додатки доступні на завантажувальних платформах PlayMarket (для девайсів, що працюють на операційній системі Android) та AppStore (для iOS). Серед усіх 13 600 додатків, що так чи інакше стосуються підтримки здоров'я, приблизно 6% присвячені саме ментальному здоров'ю, і приблизно 18% зосереджені на темах сну, стресу, релаксації та подолання тютюнової залежності.

Що стосується психореабілітаційних впливів, то тут має бути застосований комплексний підхід до проблеми. Ми знаємо, що в умовах глобальної психотравматизації населення України внаслідок бойових дій на

Сході підвищуються ризики ПТСР. Саме тому розуміння симптомів ПТСР має стати орієнтиром для того, розповсюдження чого ми маємо попередити.

ПТСР характеризується: 1) симптомами повторного переживання події із сильними емоційними реакціями на тригери (флешбеки, інтрузії, нічні кошмари); 2) симптомами уникнення думок, почуттів, ситуацій, які б нагадували про подію; 3) симптоми гіперзбудження (проблеми зі сном та концентрацією уваги, дратівливість, озлобленість, надмірна пильність і лякливість).

Аби пригнітити розвиток симптоматики ПТСР, мобільні додатки вже успішно послуговуються інструментами КПТ із емпірично доведеною ефективністю. Так, американська, канадська та австралійська версії додатку PTSD Coach доступні для завантаження абсолютно безкоштовно.

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 посилань, за якими можна знайти терапевта або групу взаємодопомоги.

На сьогодні PTSD Coach вважається найбільш повним додатком для реабілітації після отримання психотравми. Але для роботи з окремими симптомами ПТСР також можуть бути використані інші додатки. До PE Coach, наприклад, ще й інтегровано роботу з психотерапевтом онлайн. Додатки Beat PTSD, Bust PTSD, Breathe2Relax, Tactical Breathe спрямовані на вдосконалення резилентних навичок завдяки медитації та концентрації на диханні. Відстежувати зміни у настрої ефективно вдасться із моніторинговим додатком T2 Mood Tracker. Краще розібратися із власним ставленням до ситуації, що склалася, аби попередити небажані наслідки та розвинути у собі корисні психологічні уміння пропонують психоедукативні та превентивні додатки LifeArmor, Provider Resilience, AZNG Be Resilient Program, Develop Your Resilience.

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 користувацьку 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.

Інший 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 психологічну допомогу особистості.

У цілому ж, у користуванні додатками для подолання наслідків психологічних травм є такі переваги:

- легко і швидко встановлюється на портативний пристрій, що майже миттєво надає доступ до отримання психологічної послуги;
- заощаджує час, який витрачався б на пошук специфічної інформації або фахівця;
- долає бар'єр простору й ресурсної бази, адже може бути завантаженим і використовуватися у найвіддаленіших кутках країни;
- можна використовувати на різних пристроях (наприклад, при втраті або заміні девайсу) завдяки прив'язці до віртуального аканту.
- є безкоштовним (у переважній кількості), або має значно меншу вартість, ніж індивідуальні зустрічі зі спеціалістом;

- адаптується під користувача, забезпечуючи його автономію;
- підходить тим, хто остерігається контактів або має упередження щодо психологів;
- при отриманні послуг «живого» фахівця є джерелом додаткової інформації для результативності психологічної роботи;
- відповідає конкретній психологічній проблемі і спрямований на її вирішення;
- надає змогу відстежувати зміни у стані, що заохочує користувача до подальшої роботи, виховує у ньому прихильність до самопомоги та отримання допомоги;

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 благополуччю громадян, є нагальним питанням в тих умовах, в яких наразі перебуває українське суспільство. Тому необхідними є подальше наукове обґрунтування ефективності та усебічне розповсюдження інформації щодо реальних можливостей застосування психологічних мобільних додатків.