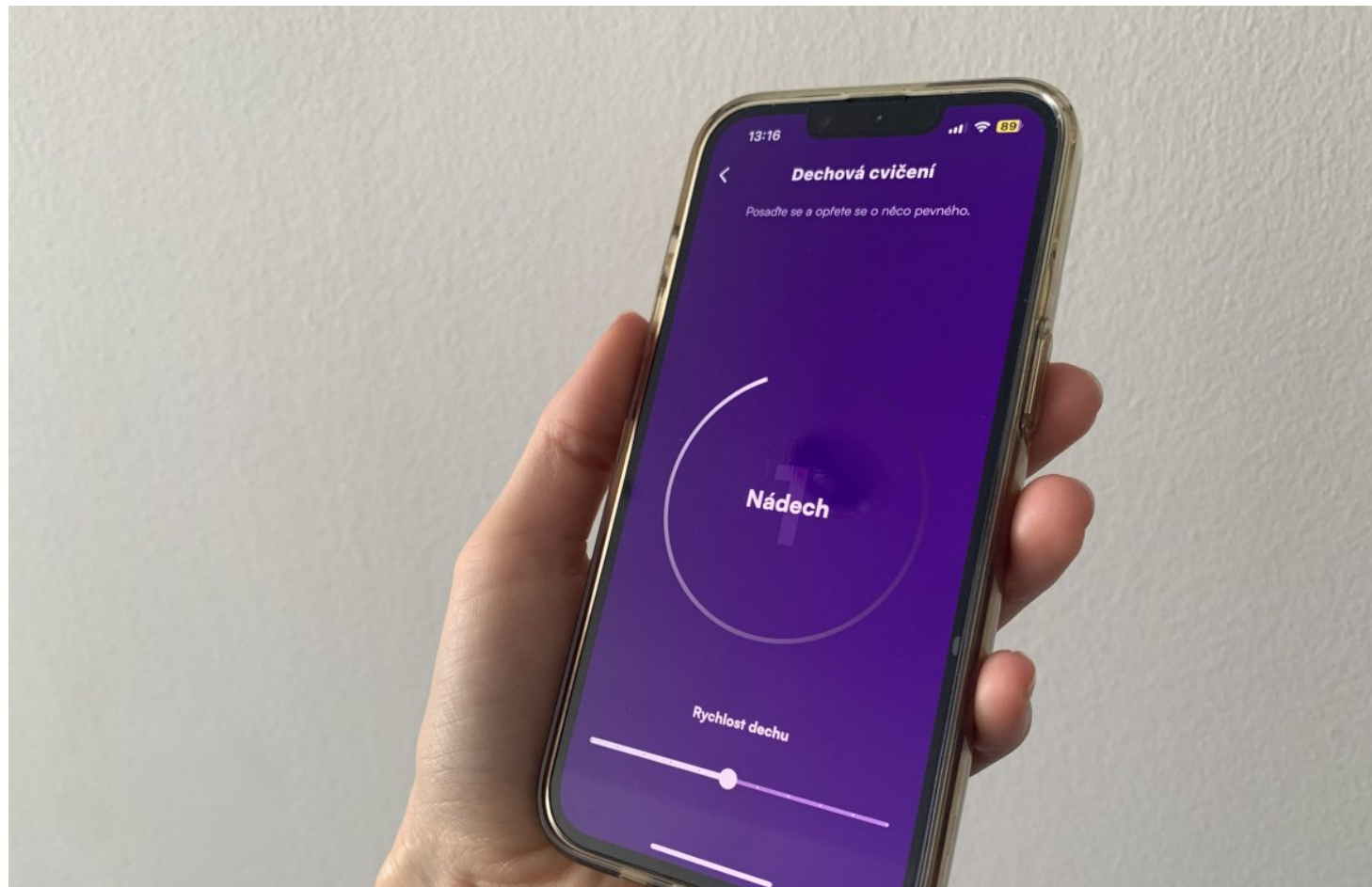


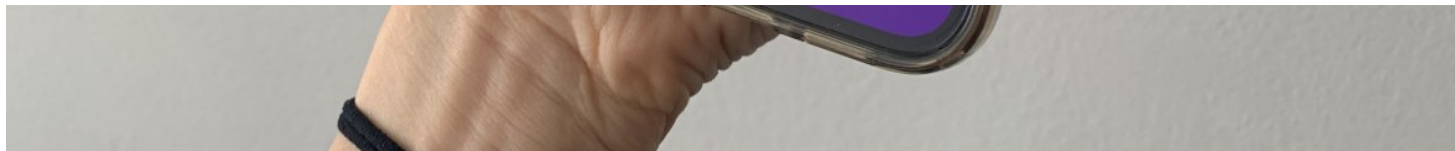
28. července 2024 7:08  Duševní zdraví  Návykové látky  Technologie  Zdraví

„S čím můžeme pomoci?“ Lidem s úzkostmi či závislostí uleví i aplikace, přinášíme jejich přehled



VERONIKA VINDYŠOVÁ





Posadte se a opřete se o něco pevného, radí aplikace Napanikař, co dělat při úzkosti a panice. Foto: Veronika Vindyšová, Deník N

Lidí s duševními problémy přibývá, kapacity psychologů, léčeben i ambulancí jsou často naplněné a potřební na pomoc čekají i celé měsíce. Zhoršující se situace s dostupností psychologické péče otevřela dveře alternativám, které se lidem snaží pomoci jinak. Okamžitě a online. V posledních letech tak vznikají aplikace, které mají za cíl poskytnout akutní první pomoc, ale i takové, které se snaží psychické zdraví a pohodu udržovat a rozvíjet.

Do svého telefonu si můžete stáhnout pomocníka se zvládnutím úzkostných a panických stavů, sebevražedných myšlenek, sebepoškozování, depresí či poruch příjmu potravy, ale i poporodních depresí nebo domácího násilí.

Jedním z takových je česká aplikace Napanikař. Tu při několikaměsíčním čekání na návštěvu terapeuta používala i dvaadvacetiletá studentka Barbora Karlíková. „Začala jsem mít dost akutní úzkostné stavy, které ovlivňovaly můj fyzický stav i každodenní život. Po nějaké chvíli jsem se obrátila o pomoc. Než se ale člověk dostane k terapeutovi, trvá to. O to spíš, pokud ho shání přes pojišťovnu,“ svěřuje se s problémy, které ji potkaly.

Aspoň něco

„Fakt jsem potřebovala pomoc, a ta prostě nebyla dostupná – z časových nebo kapacitních důvodů. Tohle mi usnadnilo vyplnit to prázdné místo,“ vysvětluje, v čem jí aplikace pomohla. „I když to samozřejmě vůbec není plnohodnotná náhrada terapie, i tak to bylo alespoň něco,“ dodává.

Právě jako doplněk vnímá tento druh aplikací také psycholog a terapeut Vít Petruš

z Krizového centra Žamberk. „Umožňují efektivnější spolupráci při řešení problémů, ale i prevenci. U lidí, kteří jsou v hluboké krizi, představuje aplikace alespoň nějakou formu pomoci – podobně jako například Linka bezpečí,“ vysvětluje. Právě aplikaci Nepanikař podle svých slov doporučuje pacientům nejčastěji.

Přečtěte si také

„Celé týdny jen hlídáte, aby si dítě nevzalo život.“ Systém péče už neexistuje, na pomoc se čeká měsíce



„Klienti v ní naleznou pomoc při nácviku relaxačních technik, jako jsou dechová cvičení nebo různé ‚hry‘ na odpoutání pozornosti při návalu úzkosti. Užitečná je také jako součást antisuicidálního kontraktu (*smlouva o přežití pacienta mezi ním a odborníkem k získání prostoru a času pro zajištění adekvátní pomoci, pozn. red.*) nebo jako prostředek pro oddálení sebepoškozujícího chování,“ popisuje Petrů. „Aplikace umožňuje také sledovat vývoj nálady klienta v průběhu času, což je někdy užitečné pro porozumění problému při dlouhodobější spolupráci,“ doplňuje.

Hledání spouštěčů

S doporučením svého psychologa aplikaci využíval také Matěj Kačmář. „Nejvíce jsem aplikaci používal k mapování nálad. Dechová cvičení u mě bohužel nefungují a potřebné rady už mi dal psycholog. S ním jsem aplikaci po krátkém používání konzultoval a on mi doporučil si nálady zapisovat, aby se lépe hledaly ‚triggery‘ (*spínače či spouštěče, pozn. red.*) emočních výkyvů,“ vzpomíná Matěj.



S čím můžeme pomoci? ptají se aplikace na podporu duševního zdraví a nabízejí svým uživatelům možná řešení.
Foto: Veronika Vindyšová, Deník N

Právě osobní zkušenost s duševním onemocněním stojí i za samotným vytvořením aplikace. „V době, kdy zakladatelka Nepanikař Veronika Kamenská procházela terapií a léčbou, hledala aplikaci, která by sloužila jako podpůrný nástroj při jejich tíživých stavech. V té době žádná podobná aplikace v češtině neexistovala a ty cizojazyčné neposkytovaly plnou podporu, jelikož v tíživém stavu, jako je například úzkost, je pro člověka obtížné uvažovat v cizím jazyce,“ popisuje koordinátorka a lektorka Nepanikař Markéta Vaňková.

„V období, kdy se Veronice dařilo dobře, se k myšlence aplikace vrátila. Jejím cílem bylo navázat na vlastní zkušenost a poskytnout pomoc lidem, kteří prožívají podobné potíže,“ vysvětluje Vaňková.

Aktuálně aplikace Nepanikař funguje ve 12 jazycích a používá ji celkem 713 205 uživatelů po celém světě.

Počet využití pomoci v jednotlivých modulech za rok 2023:

- 1 320 000 případů v modulu úzkosti a panika,
- 799 000 sebepoškozování,
- 670 000 deprese,
- 490 000 sebevražedné myšlenky,
- 342 000 poruchy příjmu potravy.

Motivační citátek

Se svou zkušeností s aplikací se svěřila také Kristýna, která si vzhledem k citlivému tématu přála zůstat v anonymitě. „Když mi bylo hůř a aplikaci jsem si otevřela, vysloveně to na mě působilo, jako by se mi vysmívala. Byl tam nějaký motivační citátek a já si říkala: A co teď? To mi má nějak pomoci? Já se chci zabít,“ přibližuje Kristýna svoje pocity, které v ní používání aplikace vyvolalo.

„Přijde mi, že tyhle aplikace nejsou dělané pro psychicky nemocné lidi. Když je na tom někdo opravdu špatně, žádná aplikace mu prostě péči psychologa nenahradí. Naopak to může působit spíš minimálně nebo negativně,“ líčí svůj pohled. Zároveň si ale umí představit, že některým lidem pomoci může.

Neurovědkyně a zakladatelka neziskové organizace Ne vypust' duši, která se zaměřuje na prevenci a péči o psychiku, Marie Hájek Salomonová vysvětluje, na co si při doporučování podobných aplikací dávají pozor a na co je při jejich používání dobré myslet.

„Vždycky jsme opatrnější u nástrojů, které slibují nějakou pomoc, protože tam se už samozřejmě jedná o lidi, kteří opravdu mohou mít výraznější potíže a problémy. U těchto aplikací nás vždy zajímá hlavně to, jestli člověka dokážou nasměrovat k odborné krizové pomoci, protože to je nesmírně důležité,“ vysvětluje Hájek Salomonová a dodává: „Snažíme se, aby se lidé ideálně zaměřili na preventivní nástroje, protože ty je v současné době bezpečné dělat i přes aplikaci.“

Podstatné je také vnímat, jakou mají aplikace cílovou skupinu. „Než něco doporučíme, řešíme, jak zřejmá je cílová skupina. Víme, že pro teenagery je například skvěle přístupná aplikace Nepanikař, ale pro starší věkové skupiny už to třeba není to, co vyhledávají,“ objasňuje zakladatelka Nevypust' duši a podotýká, že žádný nástroj nebude ve stejné verzi fungovat pro kohokoliv – ať už jde o věk, nebo různé typy obtíží.

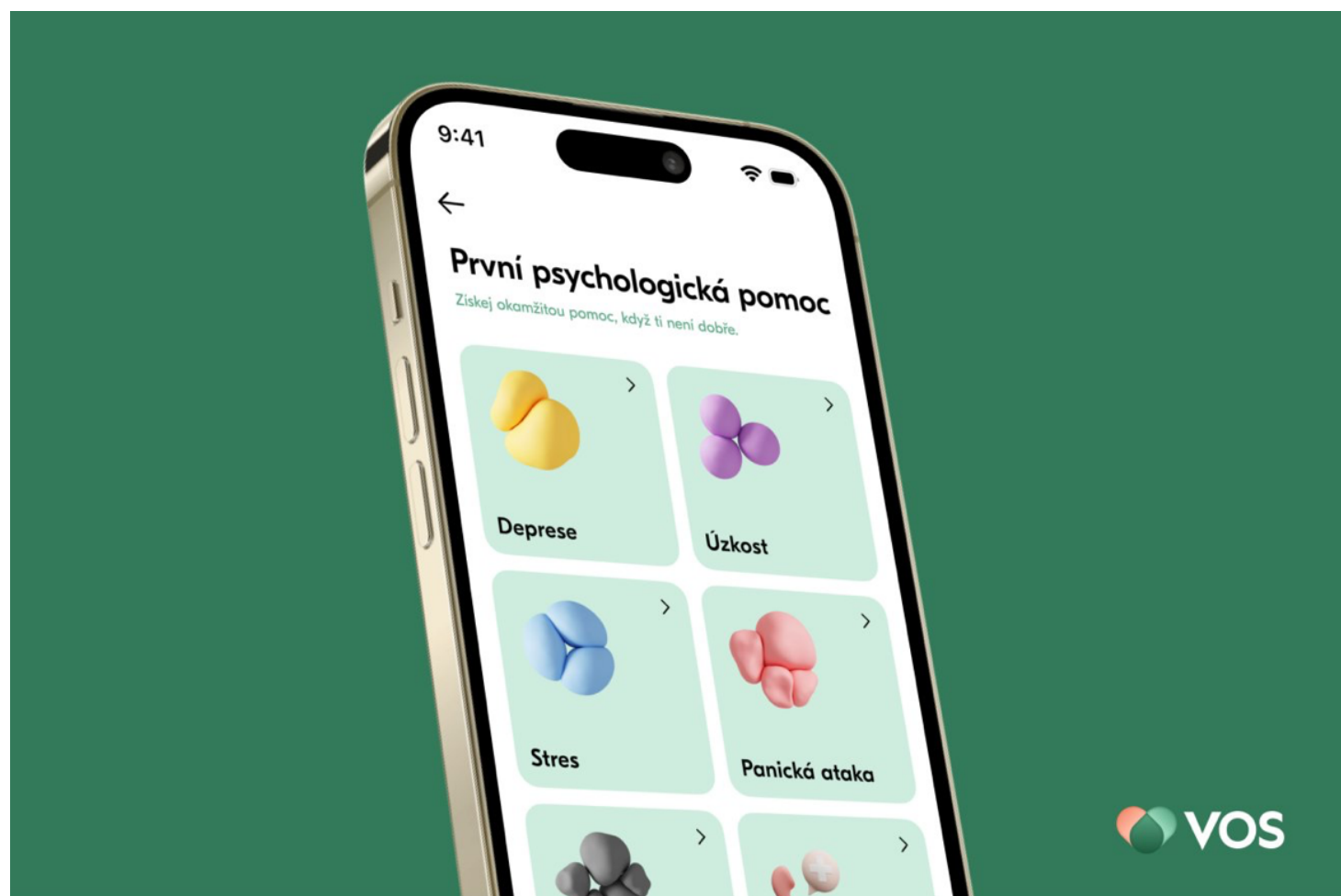
Záznamník nálad a chytrý deník

Jako chytrý deník funguje další česká aplikace [VOS.health](#). „K nápadu vytvoření aplikace pro komplexní prevenci duševního zdraví mě přivedly vlastní zkušenosti s úzkostmi a panickými atakami. Z těchto stavů mi pomáhala sebereflexe, na které jsme poté VOS.health vystavěli,“ prozrazuje Jiří Diblík, co ho přivedlo k vývoji aplikace.

Právě jako cestovní náhradu fyzického deníku používala VOS.health také Alžběta Novotná. „Ve dnech, kdy toho na mě bylo moc, bylo příjemné, že aplikace měla předem připravené otázky. Když jsem odpověděla, trochu se mi ulevilo a vlastně jsem nemusela moc přemýšlet, jak zápis vést,“ popisuje svou zkušenost.

Kromě záznamníků nálady a chytrého deníku naleznou uživatelé v aplikaci také dechová cvičení, relaxace, meditace či afirmace. „Přinášíme funkce, které uživateli pomohou se lépe poznat, což je základem péče o duševní zdraví. Tak uživatele poznáváme i my, a můžeme mu tak doporučit cvičení na míru,“ komentuje aplikaci její

zakladatel.



„Koneckonců všichni chceme být šťastní a žít naplněný život. Toho dosáhneme jedině tak, že budeme pečovat nejen o své fyzično, ale také o svou mysl,“ říká zakladatel aplikace VOS.health Jiří Diblík. Foto: archiv VOS.health

Podle psychologa a terapeuta Víta Petru aplikace VOS nabízí více funkcí než například Nepanikař, část jich je ale zpoplatněná. To podle jeho slov některé lidi od instalace odrazuje, a proto ji svým klientům tolik nedoporučuje.

Aplikace VOS.health má více než 3 500 000 uživatelů ze 170 zemí. Je dostupná v devíti světových jazycích a kolem 200 000 uživatelů se do ní pravidelně vrací každý den.

Sdílení těžkostí

Konkrétněji zaměřené jsou aplikace Kogito a Bright Sky CZ. Obě fungují zdarma a jsou k dispozici v českém jazyce. Aplikace Kogito vznikla pro ženy, které na mateřské nebo rodičovské dovolené zažívají úzkosti nebo depresivní nálady. Podle Národního ústavu duševního zdraví, který na aplikaci spolupracuje spolu s organizací Úsměvy mámy, až každá pátá žena v období těhotenství a po porodu zažije nějaké příznaky duševní nepohody, jako je úzkost nebo deprese.

Psychologická podpora však bývá často nedostupná a nákladná. Až 75 % českých žen na rodičovské dovolené, které zažívají příznaky duševních poruch, tak podle NÚDZ nevyhledá odbornou pomoc. „Problematika duševního zdraví v období těhotenství a po porodu je stále velmi stigmatizovaná. Toto období je vnímáno jako radostné a krásné, a pokud během něj ženy zažívají psychické obtíže, je toto stigma překážkou ve vyhledání pomoci,“ potvrzuje asistentka výzkumu z Centra prenatálního duševního zdraví NÚDZ Hana Němcová.

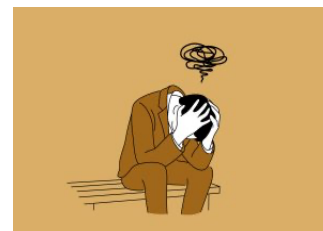
Kogito používá techniky kognitivně-behaviorální terapie, které mají ženám pomoci pochopit, jak jejich myšlenky ovlivňují jejich emoce a jak s nimi pracovat. Součástí jsou také techniky peer podpory, tedy sdílení těžkostí.

Aplikace doteď fungovala v beta verzi a její tvůrci momentálně pracují na nové podobě. V tuto chvíli proto není dostupná. „Kogito 2.0 bude ke stažení zdarma a ihned. Nenahradí sice odbornou péči, ale může pomoci při mírnějších příznacích nebo během čekání na termín u odborníka. Zároveň je anonymní, a pro mnohé ženy tak může být tímto způsobem jednodušší ono stigma překlenout,“ dodává Němcová.

Během prvních měsíců testování aplikaci Kogito využilo více než 4000 žen.

Přečtěte si také

Křik v hlavě, bušení srdce, strach o život. Záchvat je pětiminutová věčnost, říkají lidé s panickou poruchou



Jsem v ohrožení?

Podle průzkumu Světové zdravotnické organizace z roku 2021 každá třetí žena na světě zažije alespoň jednou v životě nějakou formu domácího násilí. Pro kohokoliv, kdo by se mohl nacházet v násilnickém vztahu nebo kdo má takové obavy o někoho ze svých blízkých, je britská aplikace [Bright Sky CZ](#). Ta uživatelům nabízí podporu a informace, jak reagovat na domácí násilí a jak takovou situaci správně vyhodnotit. Poskytuje pomoc s vytvořením bezpečnostního plánu nebo se zjišťováním dostupných možností pomoci.

Bright Sky CZ z bezpečnostních důvodů svým uživatelům umožňuje používání v diskrétním módu. Díky tomu není na první pohled zřejmé, o jaký druh aplikace se jedná, a vizuálně vypadá například jako předpověď počasí, kalendář či mobilní hry.

Nejpoužívanějšími funkcemi jsou podle Nadace Vodafone, která aplikaci provozuje, dotazník Jsem v ohrožení?, Formy násilí a praktické tipy, jak ze vztahu bezpečně odejít.

Bright Sky v číslech

- Aplikaci si mohou stáhnout lidé ve 13 zemích světa a má 24 jazykových mutací.
- V Česku si ji od roku 2020 stáhlo více než 10 500 lidí.
- Každý měsíc registruje 300 nových aktivních uživatelů.

- Každý den skrze ni průměrně 11 lidí zjišťuje, zda jsou ve svém vztahu v bezpečí.

Boj se závislostmi

Jako pomoc v boji se závislostmi doporučuje psycholog a terapeut Vít Petrů aplikaci I Am Sober. Ta funguje na principu sledování střízlivosti, podpory a zaznamenávání milníků pro různé typy závislosti. „Aplikaci I Am Sober používám například s klienty, kteří se sebepoškozují. Pomáhá jim v motivaci si neubližovat,“ vysvětluje Petrů. Aplikace je dostupná zdarma a v českém jazyce.

Stručně

- Lidem, kteří trpí psychickými potížemi, se snaží pomoci některé aplikace.
- Ty pomáhají překlenout dobu, než člověka přijme odborník, případně pomáhají monitorovat nálady či zvládat úzkosti.
- Přinášíme jejich přehled a vysvětlujeme, v jakých situacích jsou aplikace vhodné.

Pokud máte připomínku nebo jste našli chybu, napište na editori@denikn.cz.