

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ
ДЛЯ САМОДОПОМОГИ
У СФЕРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

*Ю. І. Гулий, доцент; С. Д. Соколова, здобувачка вищої освіти
Національний аерокосмічний університет
ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»*

Кількість додатків для самодопомоги у сфері психічного здоров'я, які можна завантажити з Google play store чи IOS Apple store, становить більше 10000 і вона зростає з кожним роком. Популярність цих додатків обумовлена їхньою економічною та фізичною доступністю у порівнянні з конвенціональною терапією. При цьому анонімність і особистий контроль можуть знижувати вплив стигматизації стосовно ментального здоров'я їх користувачів.

Нажаль, залишається недостатньо дослідженою ефективність конкретних додатків. При їх виборі користувачі спираються на суб'єктивні оцінки та відгуки інших користувачів. На базі існуючих досліджень можна зробити лише припущення щодо їх помірної ефективності в умовах легкої і слабковираженої симптоматики психічних захворювань.

При цьому можна констатувати відсутність інформації про ліміти самодопомоги і спрямування на отримання професійної допомоги, покладання на внутрішню мотивацію подальшого використання названих додатків.

Отже, можна вважати цей комплекс проблем недостатньо вивченим і керованим з боку відповідних фахівців та спеціалізованих інституцій.

Попри наведені мінуси, такі додатки можуть бути ефективними інструментами у наступних випадках: попередня допомога перед зверненням до фахівця, відстеження симптомів, як другорядний метод підтримки під час терапії чи корекції, як інструмент розвитку уявлень про психічне здоров'я.

У перспективі доцільним є проведення незалежних системних досліджень, розробка більш ефективних додатків, що мають науково обґрунтовану методологію, залучення експертів у галузі суспільної охорони здоров'я щодо класифікації і регуляції додатків для самодопомоги.