

## **ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЙ НА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

Тяжкий стрес стає причиною великого попиту на психологічну допомогу, який значно переважає пропозицію. Проблема постає у багатьох країнах світу. До прикладу, у країнах з малим та середнім доходом на 1 мільйон людей припадає близько 0,1 психіатра, тоді як у країнах з великим прибутком – у середньому по 90 психіатрів на таку ж кількість осіб [1].

Прямим результатом нехтування психологічними хворобами людей з боку держави стане нестача людського ресурсу, а отже втрата великих фінансів. Через втрату працездатності людей із загальними ментальними розладами, країни у всьому світі прогнозовано понесуть втрати до 16 трильйонів доларів у період з 2011 та до 2030 року [1].

У період COVID-19 на допомогу прийшли різноманітні застосунки, що надали можливість проводити терапевтичні сеанси дистанційно. Криза під час коронавірусу проклала шлях до діджиталізації лікування, яка у подальшому дозволить вивести медицину на вищий рівень, зробивши її більш якісною та доступною для загалу [2].

Попередньо, ще у 2015-2018 роках, проводилося дослідження щодо інтеграції чат ботів як допоміжного засобу у процес терапії, що відобразило лише різко позитивну тенденцію у самопочутті пацієнтів. Проте варто зауважити, що дані були зібрані з громадських опитувань, а отже з медичної точки зору ніяк не підкріплені [1].

З іншого боку, не тільки спілкування під час сеансів може бути замінено технологіями. Одним з аспектів є “перебіг дня”, а саме повсякденні звички, які часто неможливо відстежити. Існує велика кількість досліджень, які підтверджують, що тренування, сон та дієта мають неабиякий вплив на самоконтроль психологічного стану. Поєднання традиційної терапії із використанням застосунків з таким функціоналом стало б проривом у вдосконаленні процесу психотерапії, адже всі рішення щодо плану лікування з боку лікаря прийматимуться, беручи до уваги деталізовану інформацію, яку пацієнт може надати у застосунку [2].

reSET – це перша оздоровча програма для відстеження поведінки, яка була затверджена FDA, однак всі її перевірки націлені лише на вебверсії, оминаючи мобільний застосунок. У результаті постала проблема: ті пацієнти, які обрали вебсайтну версію реалізації програми, та ті, що надали перевагу мобільному застосунку, звітувалися із результатами про власне самопочуття. Отримані результати мали велику розбіжність [3].

Інша складність, яка може виникнути під час тестування застосунку, це випробування не на всіх можливих групах користувачів. Наприклад, лівова частка майбутніх користувачів застосунку – це пацієнти з депресивними розладами. Проте до тестування залучатимуться лише людей із легкою формою хвороби. Як наслідок, неможливо буде передбачити, як саме у подальшому програма впливатиме на самопочуття пацієнтів, а особливо тих, хто має більш складні форми захворювань [3].

Продовжуючи тему депресії, часто із погіршенням стану у деяких пацієнтів з’являться суїцидальні наміри, що є абсолютним показом до госпіталізації. Лікар-психотерапевт здебільшого може розпізнати таку поведінку пацієнта під час регулярних сеансів терапії. Однак, якщо лікування проходитиме онлайн, то навіть досвідчений спеціаліст може помилитися і не вжити потрібних заходів для перестереження руйнівних дій пацієнта. Це можна попередити за допомогою функції цілодобового зв’язку з медичним персоналом за допомогою створення протоколу об’єктивного оцінювання нагальності кожного виклику пацієнту та впровадження плану дій для різних сценаріїв подій.

Отже, можна точно сказати, що сфера психологічної допомоги не залишиться без технологічних нововведень. Вони зможуть поліпшити методи лікування та відслідковування змін у стані пацієнта. Хоча потрібно звернути увагу, що дотримання всіх вимог та застережних заходів для даного виду застосунків критично важливе. Медичний світ досить непростий для діджиталізації, адже від цього напруга залежить стан пацієнта.

### **Список використаних джерел:**

1. Alaa Ali Abd-Alrazaq, Asma Rababeh, Mohannad Alajlani, Bridgette M Bewick, Mowafa Househ. Effectiveness and Safety of Using Chatbots to Improve Mental Health: Systematic Review and Meta-Analysis, 13 липня 2020 р. URL : <https://www.jmir.org/2020/7/e16021/> (дата звернення: 13.02.2025)
2. John Torous, Keris Jän Myrick, Natali Rauseo-Ricupero, Joseph Firth. Digital Mental Health and COVID-19: Using Technology Today to Accelerate the Curve on Access and Quality Tomorrow, 26 березня 2020 р. URL : <https://mental.jmir.org/2020/3/e18848/> (дата звернення: 13.02.2025)