گوشی‌های هوشمند در خدمت سلامت روان

سلامت روان با گوشی هوشمند

بررسی اثربخشی اپلیکیشن‌های مختلف برای شیوه‌های درمانی بهتر

صالح سپهری‌فر

گوشی‌های هوشمند مزایای زیادی دارند، با این وجود وقتی پای صحبت درباره سلامت روان به میان می‌آید، معمولا از این فناوری به‌خوبی یاد نمی‌شود. پژوهش‌های زیادی به انجام رسیده که ارتباط مشکلاتی نظیر افسردگی و کم‌خوابی را با استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند نشان می‌دهد. با این وجود، اقدامات خوبی برای بهبود سلامت روان با استفاده از این دستگاه‌ها صورت گرفته و در حال انجام است. کافی است در میان اپلیکیشن‌های روز جست‌وجو کنید تا تعداد زیادی از آنها را که هر کدام به موضوعی خاص در حوزه سلامت روان اختصاص دارند، بیابید.



اپلیکیشن‌های ارزیابی و تشخیص حالت روانی، اپلیکیشن‌های ویژه ثبت افکار و احساسات، ابزارهای رفتاردرمانی و ترک عادت و ربات‌های گفت‌وگو با محوریت روان‌درمانی از جمله این نرم‌افزارهای همراه هستند. برخی آمارها نشانگر آن است که از هر شش نفر، یک نفر دچار مشکل افسردگی یا اختلال اضطراب است. با توجه به این حجم گسترده از افراد گرفتار این مشکلات، نظام کنونی روان‌درمانی در دنیا نمی‌تواند پاسخگوی نیاز مخاطبان باشد و همین امر می‌تواند زمینه را برای پیشرفت این اپلیکیشن‌ها فراهم کند. اما موضوع مهمی که در این میان مطرح است، میزان اثربخشی این اپلیکیشن‌هاست. آیا این برنامه‌های دیجیتال می‌توانند جایگزینی برای مراجعه به متخصص سلامت روان باشد؟ در مطالعه‌ای که نتایجش در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، پژوهشگران پس از بررسی ۱۹ تحقیق صورت گرفته در این خصوص این‌گونه نتیجه‌گیری کردند که «با توجه به داده‌های موجود، استفاده از اپلیکیشن‌های گوشی هوشمند به تنهایی توصیه نمی‌شود.»

اپلیکیشن در کنار متخصص

برخی کارشناسان بر این باورند که اپلیکیشن‌های سلامت روان وقتی می‌توانند بیشترین اثربخشی و نتایج مثبت را داشته باشند که با یک دوره درمانی معمول و راهنمایی یک متخصص سلامت روان همراه باشند. نتایج یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۹ نشانگر آن بود که اثربخشی اپلیکیشن‌های گوشی هوشمند در درمان افسردگی در مواردی که با هدایت یک درمانگر یا پژوهشگر انجام می‌شد، به مراتب بیشتر بود. البته همه اینها به آن معنا نیست که اصلا نباید به فکر دانلود و استفاده از این اپلیکیشن‌ها باشیم. در صورتی که انتخاب‌مان منطقی باشد و به شکلی هوشمندانه از آنها استفاده کنیم، می‌توانیم شاهد پدیدار شدن نتایجی مثبت از آنها هم باشیم. این اپلیکیشن‌ها می‌توانند گام نخست برای دریافت کمک‌های تخصصی از یک کارشناس سلامت روان هم باشند.

از ادعا تا واقعیت

برخی اپلیکیشن‌ها گاهی یک‌سری توصیه نادرست ارائه می‌دهند که می‌تواند کاربر را با مشکلاتی روبه‌رو کند. برخی از آنها ادعاهایی را مطرح می‌کنند، بدون این‌که هیچ نوع شواهد و مستنداتی برای اثبات آن ارائه کنند.

سال گذشته یک تیم از پژوهشگران استرالیایی، متن مندرج در بخش توضیحات ۷۳ اپلیکیشن برتر حوزه سلامت روان برای اندروید و آی‌اواس را بررسی کرد. این بررسی مشخص کرد که فقط یکی از این ۷۳ اپلیکیشن، ادعایی بر اساس مستندات علمی را مطرح کرده بود.

۳ توصیه مهم

اما چطور می‌توان یک اپلیکیشن خوب در زمینه سلامت روان را یافت؟ برخی کارشناسان بر این باورند که در نظر گرفتن سه نکته مهم در گزینش اپلیکیشن‌های سلامت روان می‌تواند به انتخابی درست‌تر کمک کند. اول این‌که بهتر است دنبال اپلیکیشن‌هایی باشیم که طی ۱۸۰ روز گذشته به‌روز شده باشند. اگر اپلیکیشنی به‌روز نشده باشد، می‌تواند نشانگر آن باشد که توسعه‌دهندگانش توجهی به بهبودش بر اساس داده‌های روز ندارند. جست‌وجو برای یافتن اپلیکیشن‌های تولید شده توسط توسعه‌دهندگان معروف و مورد اعتماد نیز موضوع دیگری است که بهتر است به آن توجه شود. توجه به «سیاست محرمانگی» (Privacy Policy) نیز مساله مهمی است. اگر یک اپلیکیشن فاقد چنین بخشی باشد، می‌تواند دردسرهایی برایتان ایجاد کند. برای نمونه، برخی از اپلیکیشن‌های رایگان، اطلاعات کاربران خود را دریافت و از آن در راستای منافع خود استفاده کرده و برای نمونه، این داده‌ها را به شرکت‌های دیگر می‌فروشند. به همین دلیل است که آگاهی از سیاستی که اپلیکیشن مورد نظرتان برای حفظ محرمانگی و داده‌های شخصی‌تان دارد از اهمیت بالایی برخوردار است.

به خانواده و دوستان‌تان بگویید

هر قدر هم که یک اپلیکیشن بر اساس اصول علمی طراحی شده باشد تا وقتی که به آن پایبند نباشید، نمی‌تواند اثربخشی چندانی برایتان داشته باشد. به همین دلیل برخی کارشناسان توصیه می‌کنند پس از دانلود و نصب آن حتما درباره‌اش با یکی از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک‌تان صحبت کنید. به این ترتیب آنها از استفاده شما از این اپلیکیشن آگاه شده و هر از چند گاهی جویای میزان پیشرفت‌تان می‌شوند. این خودش می‌تواند شما را به استفاده مداوم از اپلیکیشن مورد نظر تشویق کند!

اپلیکیشن‌هایی که بهتر می‌شوند

نگاهی به سابقه اپلیکیشن‌های مربوط به سلامت روان نشان می‌دهد بیشتر آنها زیر ۵ سال عمر دارند. این نشان‌دهنده جوان بودن این اپلیکیشن‌ها و در نتیجه، آینده بهتری است که در انتظارشان وجود دارد. پیشرفت‌ها در زمینه دانش سلامت روان از یک سو و بازخوردهایی که توسعه‌دهندگان از کاربران خود دریافت می‌کنند می‌تواند زمینه را برای اثربخشی این اپلیکیشن‌ها در آینده فراهم کند.

همه چیز با هوش مصنوعی

یکی از فناوری‌هایی که احتمالا آینده زندگی بشر را دگرگون می‌کند، هوش مصنوعی است. هوش مصنوعی در اپلیکیشن‌های سلامت روان نیز کاربرد دارد. چندی پیش تیمی از پژوهشگران موفق به طراحی اپلیکیشنی شدند که می‌توانست تصویر کاربر و نیز صحبت کردن او به مدت دو دقیقه را ارزیابی کند و وجود اسکیزوفرنی را در او تشخیص دهد. آزمایش‌های صورت گرفته درباره میزان اثربخشی این اپلیکیشن نشان می‌داد که ۸۷ درصد از نتایج تشخیصی اعلام شده توسط این اپلیکیشن درست بود که رقمی بسیار قابل توجه به شمار می‌رود. اپلیکیشن مشابهی با فناوری هوش مصنوعی برای تشخیص افسردگی نیز طراحی شده است. با این وجود، هنوز محدودیت‌هایی برای دسترسی عمومی به این نرم‌افزارها وجود دارد.

