

S psychikou v těhotenství a po porodu pomůže nová unikátní aplikace

27. 7. 2021, KLECANY – Duševní pohoda v těhotenství a po porodu je důležitá pro maminku, dítě i její další okolí. Psychika ženy však během těhotenství a hlavně po porodu zažívá velké zkoušky. Až každá pátá žena zažije nějaké příznaky duševní nepohody, jako je úzkost nebo deprese. Psychologická podpora bývá často nedostupná nebo je drahá. Navíc až 75 % českých žen na mateřské nebo rodičovské dovolené nevyhledá odbornou pomoc, i když zažívají příznaky duševních poruch. Mezi časté bariéry vyhledání péče patří například předsudky jejich nejbližších nebo nedostupnost hlídání dětí. Vědci z Národního ústavu duševního zdraví v Klecanech ve spolupráci s organizací Úsměv Mámy proto vyvinuli jedinečnou aplikaci Kogito.

Cesta z úzkosti i deprese

„Kogito je inovativní aplikace, která nemá v regionu střední a východní Evropy obdoby. Po vyplnění dotazníků, na které dostane uživatelka ihned zpětnou vazbu, se jí otevře Cesta z úzkosti nebo Cesta z deprese. V této cestě, která má každá 5 etap, prochází uživatelka metodami kognitivně-behaviorální terapie (KBT), procvičuje relaxace a také plní úkoly, aby mohla procházet od jednodušších metod k těm složitějším,“ popisuje MUDr. Antonín Šebela, Ph.D. z Národního ústavu duševního zdraví. „Kogito propojuje základní techniky kognitivně-behaviorálního psychoterapeutického směru a praktické zkušenosti, které jsme načerpali při práci se ženami, jež v těhotenství nebo po porodu potrápila psychika. Psychoterapeutický obsah aplikace jsme tak doplnili o jejich skutečné příběhy,“ doplňuje Veronika Kubrichtová, zakladatelka a ředitelka organizace Úsměv Mámy.

„Poté, co uživatelka vyplní vstupní dotazník do Kogita, se jí otevře daná cesta z problematiky, která ji nejvíce trápí. Obsah Cest tvoří mluvené slovo, během jehož poslechu se uživatelka seznámí s teorií kognitivně-behaviorální terapie. Tyto "přednášky" jsou doplněny o texty s kognitivně-behaviorálním obsahem, který dále uživatelkám rozšiřuje znalosti o KBT, stejně jako by chodila ke KBT terapeutovi nebo terapeutce. Tyto teoretické prvky aplikace Kogito jsme doplnili o čtyři nástroje, v nichž uživatelky budou pracovat se svými myšlenkami a emocemi. Nedílnou součástí aplikace Kogito jsou také relaxační metody, které jsou uživatelkám předkládány formou mluveného slova a také v podobě souboru autorské relaxační hudby složené přímo pro Kogito. Pokud na základě úvodních dotazníků vyjde uživatelce, že by bylo vhodné vyhledat vyšší stupeň péče o duševní zdraví, jako je například psychiatrická péče, aplikace jí poskytne návod, jak na to,“ vysvětluje doktor Šebela.

Pomoc v mobilu a zdarma

Vývoj aplikace Kogito je součástí aktivit Národního ústavu duševního zdraví, které cílí na zlepšení péče o duševní zdraví během těhotenství a po porodu. „Kromě Kogita dále ve spolupráci s Úsměvem Mámy testujeme systém krokové integrované péče pro ženy v riziku psychosociálního stresu. Tato naše aktivita aktuálně běží ve 3 krajích České republiky a je do ní zapojeno 20 gynekologických ambulancí a pět porodnic. Aktuálně již screeningem tohoto systému prošlo více jak dva tisíce žen a nějakou formu navazující péče využilo kolem 200 z nich. Dalším krokem, který plánujeme, je spuštění specializovaného webu o této problematice,“ uzavírá doktor Šebela.



Aplikace Kogito již prošla interním testováním a od 26. 7. je dostupná v Google Play pro telefony s Androidem, od září bude dostupná i pro Apple zařízení. Aplikace, jež vznikla v rámci projektu podpořeného Technologickou agenturou ČR v rámci programu ÉTA, je v rámci klinického testování zcela zdarma. Do budoucna se plánuje její rozšíření například o blok věnující se kognitivně-behaviorální terapii spánkových poruch. Další rozvoj aplikace však záleží na zajištění jeho financování. Více informací zájemci zjistí na www.kogito.cz.