

Warszawa, 16 lutego 2016 r.  
Informacja prasowa

## Aplikacja na smartfona pomoże w walce z depresją?

**Polacy pokochali samodiagnozowanie się. Lubią sprawdzać samodzielnie w domu, co im dolega. Pomaga im w tym internet i aplikacje mobilne. Czy w taki sposób można też zbadać swoje zdrowie psychiczne?**

W grudniu 2015 roku ponad 10 milionów polskich internautów odwiedziło strony internetowe o tematyce związanej ze zdrowiem i medycyną. To ponad 40 proc. wszystkich użytkowników sieci w Polsce (źródło: Gemius). Aplikacje mobilne sprawdzające stan zdrowia są coraz częściej pobierane ze sklepów (źródło: Google Play).

Do popularnych stron internetowych odwiedzanych co miesiąc przez setki tysięcy internautów nie należą tylko apteki internetowe. Zainteresowaniem cieszą się także strony WWW, na których zasięgnąć można opinii lekarza specjalisty lub przedyskutować swoje dolegliwości z innymi internautami (źródło: Gemius). Aplikacje monitorujące tętno, spalane kalorie i sen są chętnie kupowane przez użytkowników smartfonów i smartwatchy (źródło: Google Play).

Programy na urządzenie mobilne monitorujące nastrój lub dyskusje na forach nie zastąpią jednak diagnozy specjalisty, zwłaszcza w tak drażliwych kwestiach, jak zdrowie psychiczne. Po zasięgnięciu opinii, np. psychoterapeuty można jednak skorzystać z dobrodziejstw nowych technologii. Jedną z propozycji ostatnich miesięcy jest łączenie tradycyjnej psychoterapii z terapią z wykorzystaniem internetu. To projekt [E-COMPARED](#), w ramach którego wykorzystuje się aplikację MoodBuster.

– Dostępne badania pokazują, że terapia z wykorzystaniem internetu jest odpowiedzią na problemy związane z dostępnością pomocy psychologicznej w wielu krajach. Co więcej, jest ona tańsza dla pacjenta przy jednoczesnym zachowaniu wysokiej jakości leczenia – tłumaczy **dr hab. Roman Cieślak, prof. Uniwersytetu SWPS i kierownik projektu**.

W ramach projektu E-COMPARED testowane są internetowa platforma i aplikacja mobilna – MoodBuster. Pacjent korzysta z nich między spotkaniami z psychoterapeutą. MoodBuster zawiera treści psychoedukacyjne oraz interaktywne ćwiczenia praktyczne, pozwala zmierzyć nastrój pacjenta, a nawet jakości snu (zadaje pytania pacjentowi, który sam je ocenia). Wyniki prezentowane są w formie wykresów. Platforma internetowa i aplikacja są połączone, więc pacjent może, np. odbierać wiadomości od terapeuty za pomocą aplikacji, a



także oglądać na platformie wykres swojego nastroju tworzony przy użyciu pomiarów wykonywanych przez aplikację mobilną. Nad tym wszystkim czuwa psychoterapeuta, który ma wgląd w wyniki uzyskiwane przez pacjenta podczas ćwiczeń.

Wszelkich informacji na temat terapii wspomaganej nowymi technologiami można zasięgnąć odwiedzając stronę [www.streslab.eu](http://www.streslab.eu).

\*\*\*\*

E-COMPARED („Europejskie badania porównawcze nad efektywnością interwencji internetowej dla osób z depresją”) to międzynarodowy projekt badawczy dotyczący skuteczności i opłacalności finansowej leczenia depresji z wykorzystaniem internetu (2014-2016). Jego celem jest sformułowanie rekomendacji opartych o wyniki badań naukowych, które będą punktem wyjścia do wdrożenia terapii depresji z wykorzystaniem internetu. Projekt jest realizowany w ramach 7 Programu Ramowego Unii Europejskiej (numer projektu 603098). Uczestniczy w nim 11 krajów: Holandia, Szwecja, Niemcy, Wielka Brytania, Hiszpania, Irlandia, Szwajcaria, Francja, Belgia, Portugalia i Polska. Polski zespół badawczy tworzą naukowcy z Uniwersytetu SWPS pod kierunkiem profesora Romana Cieślaka.

Kontakt dla mediów:

Natalia Osica

691 145 300

[n.osica@sciencepr.pl](mailto:n.osica@sciencepr.pl)

Science PR

