Aplikace Nepanikař: První pomoc při psychických potížích

Veronika Kamenská, Markéta Vaňková

Každý třetí dospělý člověk v České republice se potýká s duševními potížemi. U mladých lidí se prevalence ukazuje dokonce ještě vyšší[1]. Kapacity psychologické péče jsou přitom omezené a systém nereflektuje aktuální potřeby[2]. V reakci na tuto situaci vznikl projekt Nepanikař, který nabízí služby první pomoci při psychických potížích. Cílí zejména na mladé lidi a usiluje o zvýšení dostupnosti psychologické pomoci. Projekt Nepanikař své činnosti zahájil vydáním aplikace, která byla první svého druhu v České republice[3]. V příloze 1 uvádíme zdroje, z nichž bylo čerpáno. V reakci na nedostatečnou kapacitu linek důvěry začal Nepanikař provozovat také online poradnu. Těmto službám bude níže věnována pozornost. Kromě toho Nepanikař realizuje edukativní činnosti (workshopy, šíření osvěty), provozuje online terapie a tzv. Mapu pomoci (databázi odborné pomoci v oblasti duševního zdraví).

Aplikace Nepanikař

Nepanikař je první českou aplikací, která poskytuje pomoc při nejčastějších psychických potížích. Aplikace obsahuje 6 modulů na témata (obr.1): deprese, úzkost a panika (obr. 2), sebepoškozování, sebevražedné myšlenky a poruchy příjmu potravy. Tyto moduly zahrnují praktické tipy a cvičení, které jsou zaměřeny na zmírnění akutního stavu, odreagování myšlenek nebo zvýšení uvědomění. Příkladem jsou dechová cvičení (obr. 3), které lze aplikovat při přicházející úzkosti nebo záchranný plán při sebevražedných myšlenkách. Všechny tipy a cvičení vycházejí z ověřených psychologických zdrojů a byly konzultovány s odborníky (psychology, psychoterapeuty, psychiatry atd.).

Aplikace také obsahuje databázi kontaktů na krizové linky, poradny, centra a další (obr. 4). Uživatel má možnost se přímo z aplikace přesměrovat na daný kontakt. Poslední funkcí aplikace jsou záznamy, v jejichž rámci lze monitorovat náladu, spánek nebo zaznamenávat myšlenky, pocity a jídelníček. Aplikace je k dispozici zdarma, a to na všech platformách. Díky překladům do 12 jazyků má působnost po celém světě a v tuto chvíli (březen 2023) ji využívá přes 460 tisíc uživatelů.

Poradna Nepanikař

Online poradna Nepanikař nabízí podporu, informace a orientační poradenství ohledně možností řešení krizových situací nebo duševních potíží. Poradna usiluje o zvýšení psychologické pomoci v online prostředí a zvýšení informovanosti o možnostech řešení prožívaných situací. Do jisté míry

[1] Winkler, P., Mohrová, Z., Mladá, K., Kuklová, M., Kågström, A., Mohr, P., & Formánek, T. (2021). Prevalence of current mental disorders before and during the second wave of COVID-19 pandemic: An analysis of repeated nationwide cross-sectional surveys. *Journal of Psychiatric Research*, 139, 167–171. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.05.032
[2] Česko v datech. (15. 8. 2022). *Duševní zdraví*. https://www.ceskovdatech.cz/clanek/175-dusevni-zdravi/
[3] Více o vzniku projektu v tomto článku.

tedy může poradna být "rozcestníkem" ve smyslu nasměrování klienta na relevantní odbornou pomoc. Poradna sama o sobě primárně nefunguje jako krizový chat a nenahrazuje službu sociálního nebo psychologického poradenství (tj. psychoterapii nebo odborné služby v oblasti psychiatrie, psychologie nebo sociální práce).

Poradna je k dispozici na webu nepanikar.eu, a to ve dvou formách – chat a e-mail. Komunikace prostřednictvím chatu probíhá synchronně, tj. poradce odpovídá v reálném čase (vždy jeden poradce jednomu klientovi). Chatová poradna je online každý všední den od 16:00 do 22:00.

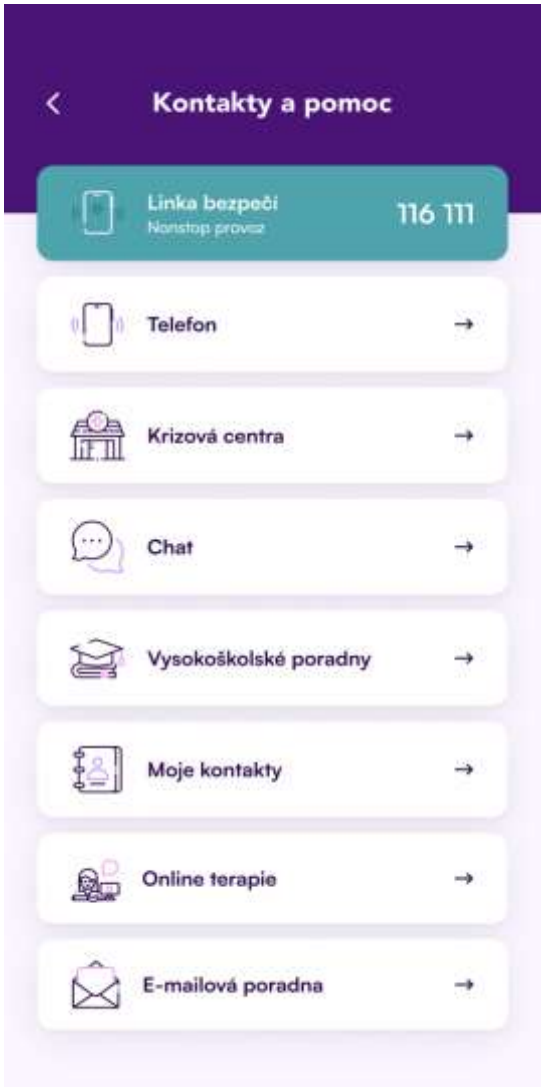
E-mailová poradna funguje naopak asynchronně. Klient může poradnu kontaktovat kdykoliv a odpověď obdrží do 7 dní. Na odpovědi každého e-mailu pracuje tým poradců včetně intervize koordinátorky. Tím je docíleno komplexnosti odpovědi a pokrytí relevantních témat a otázek.

Chatovou a e-mailovou poradnu koordinují krizoví interventi, kteří kromě praxe mají absolvovaný výcvik v krizové intervenci, vzdělání v psychologii nebo relevantních oborech. Všichni poradci rovněž procházejí pravidelným odborným vzděláváním a rozvojem (včetně supervizí).

Obrázek 1 Šest modulů aplikace

Obrázek 2 Modul Úzkost a panika

Obrázek 3 Dechová cvičení



Obrázek 4 Databáze kontaktů

O autorkách

Bc. Veronika Kamenská je zakladatelkou projektu Nepanikař a zároveň hlavní koordinátorkou všech aktivit. Mimo to se věnuje biomedicínskému inženýrství.

Mgr. Markéta Vaňková koordinuje komunikační aktivity projektu Nepanikař, zodpovídá za prezentaci a edukativní materiály. Vedle toho se věnuje personálnímu řízení a firemnímu rozvoji a vzdělávání. Korespondenční autorka.
Email: vankova@nepanikar.eu

Kamenská, V., & Vaňková, M. (2023). Aplikace Nepanikař: První pomoc při psychických potížích. *E-psychologie*, 17(1), 37-41. https://doi.org/10.29364/epsy.464

Příloha 1

Deprese

Williams, C., & Whitfield, C. (2001). Written and computer-based self-help treatments for depression. *British Medical Bulletin, 57*(1), 133–144. https://doi.org/10.1093/bmb/57.1.133

Buntrock, C., Ebert, D. D., Lehr, D., et al. (2016). Effect of a Web-Based Guided Self-help Intervention for Prevention of Major Depression in Adults with Subthreshold Depression: A Randomized Clinical Trial. *JAMA, 315*(17), 1854–1863. http://doi.org/10.1001/jama.2016.4326

Edenfield, T.M., & Saeed, S. A. (2012). An update on mindfulness meditation as a self-help treatment for anxiety and depression. *Psychology Research and Behavior Management, 5*, 131-141. https://doi.org/10.2147/PRBM.S34937

Jorm, A.F., Christensen, H., Griffiths, K.M., & Rodgers, B. (2002). Effectiveness of complementary and self-help treatments for depression. *Medical Journal of Australia, 176*(10), 84-96. https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2002.tb04508.x

Gilbert, P. (2009). *Overcoming Depression. 3rd Edition: A self-help guide using cognitive behavioural techniques.* Brown Book Group.

Morgan, A. J., & Jorm, A. F. (2009). Self-help strategies that are helpful for sub-threshold depression: A Delphi consensus study. *Journal of Affective Disorders, 115*(1), 196-200.

Mind. (2019). *Depression*. https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/self-care/

Úzkosti a panika

ADAA. (2021). *Treatment | Anxiety and Depression Association of America*. https://adaa.org/understanding-anxiety/panic-disorder/treatment

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2021). *Taking Care of Your Emotional Health.* https://www.cdc.gov/mentalhealth/tools-resources/disaster/

Cuijpers, P., & Schuurmans, J. (2007). Self-help interventions for anxiety disorders: an overview. *Current Psychiatry Reports*, 9(4), 284-290.

National Health Service. (2021). Anxiety, fear and panic. https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic

Sebepoškozování

Mind. (2019). *Self-harm*. https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-harm/helping-yourself-now

Skegg. K. (2005). Self-harm. *The Lancet, 366*(9495), 1471-1483.

Pengelly, N., et al. (2008). Harm minimisation after repeated self-harm: Development of a trust handbook. *Psychiatric Bulletin*, 32(2), 60-63.

Allen, C. (1995). Helping with deliberate self-harm: Some practical guidelines. *Journal of Mental Health, 4*(3), 243-250.

Sebevražedné myšlenky

Mishara, B., & Kerkhof, A. J. F. M. (eds.). (2013). *Suicide prevention and new technologies: Evidence based practice*. Springer.

The 988 Suicide & Crisis Lifeline. (2021). *Help Yourself*. https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself

Goldney, R. D. (2013). *Suicide prevention*. Oxford University Press.

Kostenuik, M., & Ratnapalan, M. (2010). Approach to adolescent suicide prevention. *Canadian Family Physician, 56*(8), 755.

Poruchy příjmu potravy

Mind. (2021). *Eating Problems*. https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/eating-problems/recovery-self-care

The Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists. (2015). *Eating disorders*: *Self-care for eating disorders*. https://www.yourhealthinmind.org/mental-illnesses-disorders/eating-disorders/self-care\

Cockell, S., Shannon, J., Zaitsoff, L., & Geller, J. (2004). Maintaining change following eating disorder treatment. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(5), 527.

Schmidt, U., et al. (2013). The MOSAIC study-comparison of the Maudsley Model of Treatment for Adults with Anorexia Nervosa (MANTRA) with Specialist Supportive Clinical Management (SSCM) in outpatients with anorexia nervosa or eating disorder not otherwise specified, anorexia nervosa type: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials, 14*, 160. https://doi.org/10.1186/1745-6215-14-160

Lock, J., et al. (2017). Parental guided self-help family based treatment for adolescents with anorexia nervosa: A feasibility study. *International Journal of Eating Disorders, 50*(9), 1104-1108.

Fichter, M., et al. (2008). Guided self-help for binge eating/purging anorexia nervosa before inpatient treatment. *Psychotherapy Research, 18*(5), 594-603.