step for ME

Kroky vpred k zmysluplnému zamestnávaniu mladých ľudí s problémami v oblasti duševného zdravia

Co-funded by the European Union

Postupy založené na technológiách pre intervenciu s mladými ľuďmi s problémami v oblasti duševnej starostlivosti

Túto príručku vytvorila Irene Rodríguezová z Nadácie iSocial s podporou partnerov projektu StepForME:

Priska Schukoff, Chance B Gruppe

Alexandra Goľová, Tenenet

Ondrej Štefák, Tenenet

Karina Murray, Aunua Global

Josep Maria Sanahuja, Universitat Autònoma de Barcelona

Fotografia na obálke: Gaelle Marcel na Unsplash

Co-funded by the European Union

Tento dokument bol vypracovaný s podporou programu financovania Erasmus+ na základe grantovejdohody 2018-1-BE02-KA201-046900

Podpora Európskej komisie na vydanie tejto publikácie neznamená podporu jej obsahu, ktorý vyjadruje len názory autorov, a Komisia nenesie zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.

Co-funded by the European Union

Obsah

Úvod 3

Metodika 5

Definícia a kontextualizácia osvedčených postupov 6

Štyri osvedčené postupy 10

- Kritériá výberu osvedčených postupov 10
- Online linky pomoci v kríze (Rakúsko) 11
- Mentegram (Slovensko) 13
- ROAR (Írsko) 15
- Apptu@ (Katalánsko) 16

Súpis technických nástrojov 19

- Interakčné aplikácie 19
- Poskytovanie informácií 22
- Diagnostické nástroje 23
- Aplikácie pre dobrú pohodu 24
- Iné 26

Odkazy 27

Co-funded by the European Union

Úvod

Technológie sa stali neoddeliteľnou súčasťou nášho každodenného života a zmenili spôsob, akým komunikujeme, pracujeme, učíme sa a komunikujeme medzi sebou. Od smartfónov a platforiem sociálnych médií až po umelú inteligenciu a virtuálnu realitu - technológie otvorili nové možnosti pre mnohé oblasti a sféry nášho života. V posledných rokoch sa technológia stala aj mocným nástrojom sociálnej intervencie. Prostredníctvom rôznych technológií môžu teraz jednotlivci a organizácie riešiť širokú škálu sociálnych problémov, od vzdelávania a zdravotnej starostlivosti až po chudobu a sociálnu nerovnosť a, prečo nie, aj problémy duševného zdravia, najmä tie, ktoré sa týkajú mladých ľudí (vo veku 16 až 30 rokov).

Poruchy duševného zdravia postihujú milióny ľudí na celom svete a mladí ľudia sú obzvlášť zraniteľní. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) sa polovica všetkých duševných porúch začína vo veku 14 rokov a tri štvrtiny z nich vo veku 24 rokov. Včasná intervencia a podpora sú preto rozhodujúce pre zlepšenie výsledkov duševného zdravia mladých ľudí.

Technológie môžu zohrávať dôležitú úlohu pri sociálnej intervencii u mladých ľudí s problémami duševného zdravia, najmä ak vezmeme do úvahy, že prístup k novým technológiám je medzi mladými dospelými každým dňom bežnejší. K dispozícii je mnoho rôznych typov nástrojov, ktoré ponúkajú viacero možností. Technológie v skutočnosti umožnili vývoj inovatívnych riešení sociálnych problémov, ako sú mobilné zdravotné aplikácie, online terapeutické platformy, tréningové programy virtuálnej reality a gamifikácia. Tieto riešenia môžu poskytnúť prístupnú a cenovo dostupnú podporu ľuďom, ktorí nemusia mať (dostatočný) prístup k tradičným službám.

Mobilné aplikácie môžu mladým ľuďom poskytnúť nástroje a zdroje na zvládanie ich duševného zdravia, napríklad sledovače nálad, meditačné cvičenia a programy kognitívno-behaviorálnej terapie (KBT). Terapia vo virtuálnej realite môže simulovať situácie z reálneho života v bezpečnom a kontrolovanom prostredí, čo umožňuje mladým ľuďom konfrontovať sa so svojimi obavami a strachom. Gamifikácia zahŕňa využívanie prvkov podobných hrám, ako sú body, odmeny a výzvy, s cieľom motivovať mladých ľudí, aby sa zapájali do aktivít, ktoré podporujú ich duševné zdravie.

Ďalším príkladom je online terapia alebo e-terapia, forma terapie, ktorá sa poskytuje prostredníctvom digitálnych platforiem, ako sú videohovory, chatové miestnosti alebo e-mail. Môže to byť ideálna intervencia pre mladých ľudí, ktorí sa možno zdráhajú vyhľadať osobnú terapiu alebo si ju nemôžu dovoliť.

Je dôležité poznamenať, že používanie technických nástrojov pri intervencii s mladými dospelými s problémami duševného zdravia alebo pri akomkoľvek type sociálnej intervencie neznamená nahradenie odborníkov v tejto oblasti alebo obmedzenie kontaktu s ľuďmi. V rámci projektu StepForME partneri v skutočnosti uskutočnili niekoľko fokusových skupín a jedna vec, ktorú mala väčšina účastníkov spoločnú, bola skutočnosť, že uprednostňujú psychologickú pomoc tvárou v tvár. Žiaľ, nie vždy je to možné z dôvodu časových obmedzení, nedostatku dostupných odborníkov, vysokého dopytu, nedostatku finančných prostriedkov atď. Pri rozumnom používaní môžu byť technické nástroje spôsobom, ako tieto problémy preskočiť a mať okamžitejšiu reakciu, ktorá môže problém vyriešiť alebo

zmierniť, kým nebude k dispozícii odborná pomoc tvárou v tvár. Pre odborníkov to môže byť spôsob, ako znížiť pracovné zaťaženie a pre mladých dospelých okamžitejšia reakcia pri vzniku krízy, ako aj bližšie monitorovanie (vykonávané buď odborníkmi, alebo nimi samými).

Ďalšou výhodou technológie je jej schopnosť spájať ľudí a komunity na celom svete. Prostredníctvom sociálnych médií a aplikácií na zasielanie správ sa ľudia môžu deliť o svoje skúsenosti, nápady, obavy a spolupracovať s ostatnými na riešení sociálnych problémov viac-menej bez časových a priestorových obmedzení.

Okrem toho technológie uľahčili jednotlivcom a organizáciám zhromažďovanie a analýzu údajov, ktoré možno využiť na identifikáciu a riešenie potrieb a problémov kolektívu. Analýza údajov môže napríklad pomôcť pri identifikácii vzorcov, ktoré sú užitočné na posúdenie potrieb určitých skupín a navrhnutie lepších intervencií, ktoré môžu zlepšiť život jednotlivcov a komunít.

Technológia má potenciál zohrávať významnú úlohu pri podpore začlenenia mladých ľudí s problémami duševného zdravia. Online terapia, aplikácie pre duševné zdravie, vzdelávacie videá, aplikácie sociálnych médií a online podporné skupiny sú len niekoľkými príkladmi technologických nástrojov, ktoré možno využiť na podporu duševnej pohody mladých ľudí. Začlenením týchto nástrojov do starostlivosti o duševné zdravie a vzdelávania môžeme mladým ľuďom pomôcť rozvíjať zručnosti, ktoré potrebujú na zvládanie svojho duševného zdravia a plnohodnotný život.

Táto stránka Príručka o inovatívnych postupoch založených na technológiách na zlepšenie komunitnej, sociálnej a pracovnej intervencie u mladých dospelých s emocionálnymi problémami je výsledkom výskumu realizovaného v rámci projektu StepForME, ktorý sa zameriava na sociálno-pracovné začlenenie mladých dospelých s duševnými alebo emocionálnymi problémami. Obsahuje výber technických nástrojov, ktoré môžu pri intervencii s mladými dospelými s problémami duševného zdravia využívať odborníci, pedagógovia, rodičia a samotní mladí dospelí. Pre odborníkov v oblasti duševného zdravia je čoraz dôležitejšie, aby využívali technické nástroje na podporu inklúzie týchto mladých dospelých V tejto príručke sa budeme zaoberať niektorými osvedčenými postupmi využívania technických nástrojov na podporu inklúzie mladých ľudí s problémami v oblasti duševného zdravia a na pomoc pri orientácii v ich duševných problémoch.

Metodika

Metodika identifikácie osvedčených postupov bola štruktúrovaná do dvoch rôznych strategických osí: najprv sa uskutočnil rozsiahly výskum partnerov projektu StepForME (Aunua Global (Írsko), Tenenet (Slovensko), Chance B (Rakúsko) a iSocial Foundation (Katalánsko) s pomocou Autonómnej univerzity v Barcelone (UAB). Partneri pochádzajú zo štyroch rôznych európskych krajín a majú rôzne profily, čo dodalo praktické skúsenosti z rôznych kontextov a organizácií, ktoré pokrývajú viacero oblastí.

Všetky tieto organizácie sa venujú mladým ľuďom a mladým dospelým alebo vykonávajú prácu súvisiacu s mladými dospelými s problémami duševného zdravia, ale z rôznych hľadísk, ako sú sociálne inovácie, výskum, psychológia, pracovná integrácia atď.

Každý partner vybral aspoň päť technologických nástrojov, aby vytvoril zoznam technologických nástrojov, ktoré sa dajú použiť na zlepšenie duševného zdravia mladých dospelých, a to priamo (používajú ich priamo mladí dospelí) aj nepriamo (používajú ich odborníci na riešenie prípadov a zníženie pracovného zaťaženia). Z týchto nástrojov vybral každý partner jeden príklad dobrej praxe, ktorý bol širšie vysvetlený. Výber konkrétnych nástrojov, ktoré sa majú rozvinúť do podoby osvedčených postupov, sa uskutočnil na základe týchto šiestich kritérií: opakovateľnosť, inovácia, účinnosť, udržateľnosť, miestne a komunitné postupy a posilnenie postavenia mladých dospelých s duševnými alebo emocionálnymi problémami, ktoré sú bližšie vysvetlené v kapitole "Kritériá výberu osvedčených postupov".

Druhou osou metodologického postupu bola realizácia niekoľkých fokusových skupín s mladými dospelými. Zo štyroch zúčastnených organizácií uskutočnili celkovo sedem fokusových skupín s mladými dospelými z ich krajín. Celkový počet účastníkov bol 54 a boli vo veku od 15 do 29 rokov. Vo fokusových skupinách sa účastníkom kládlo niekoľko otázok týkajúcich sa ich duševného zdravia, mechanizmov zvládania, pandémie Covid-19, vzdelávania, rodinných vzťahov, začlenenia a účasti na trhu práce atď.

Jedným z blokov otázok, o ktorých sa diskutovalo vo fokusových skupinách, boli technické nástroje. Účastníci boli požiadaní, aby sa bližšie vyjadrili k svojim myšlienkam o technických nástrojoch a ich využívaní pri odbornej intervencii, o sociálnych médiách a ich vplyve na ich život, o tom, aké technické nástroje používajú alebo používali v minulosti a pod. Výsledky vo všeobecnosti ukázali, že mladí dospelí uprednostňujú osobný kontakt s odborníkmi. Neboli však proti tomu, aby sa osobné návštevy dopĺňali niektorými technickými nástrojmi, ktoré im umožnia získať okamžitejšiu pomoc v krízových momentoch.

Okrem toho boli odborníci pracujúci v organizáciách, ktoré poskytujú pomoc mladým dospelým s problémami duševného zdravia, neformálne požiadaní, aby uviedli, ktoré technické nástroje sa im osvedčili pri rozvoji ich každodennej práce s mladými dospelými.

Výber technických nástrojov a osvedčených postupov sa uskutočnil na základe týchto dvoch smerov, výskumu a osobných skúseností mladých dospelých a odborníkov.

Definícia a kontextualizácia osvedčených postupov

V tejto časti sa uvádza súbor definícií konceptu osvedčených postupov s cieľom kontextualizovať teoretický rámec tejto príručky o technologických inovačných postupoch na zlepšenie komunitnej, sociálnej a pracovnej intervencie u mladých dospelých s problémami v oblasti emocionálnej starostlivosti.

Koncept osvedčených postupov sa používa v rôznych kontextoch na označenie optimálnych spôsobov vykonávania procesu, ktoré môžu slúžiť ako vzor pre iné organizácie. Vo všeobecnosti sa vzťahuje na akúkoľvek skúsenosť, ktorá sa riadi zásadami, cieľmi a vhodnými postupmi (Rodrigo López a kol., 2015).

V tomto zmysle je koncepcia osvedčených postupov prístupom, ktorý nespočíva v predstavení konkrétneho súboru pevne stanovených činností a postupov, ktoré sa majú vykonať, ale je to dynamika, ktorá chce zviditeľniť tie činnosti, ktoré boli uznané pre svoju výnimočnosť, ako aj pre ich schopnosť preniesť ich do iných kontextov. Týmto spôsobom jej identifikácia umožňuje slúžiť ako vodítko pri prijímaní správnych rozhodnutí na zlepšenie sociálnej reality (Gradaille Pernas a Caballo Villar, 2016).

Zároveň, dobré postupy prispievajú k zvyšovaniu kvality práce a jej vplyvu, zdieľaniu poznatkov, vyhýbaniu sa opakovaniu chýb; motivujú k hľadaniu nových a lepších alternatív k spoločným problémom a potrebám; tiež vytvárajú mosty medzi výskumom, politikami a sociálnymi opatreniami, usmerňujú vývoj nových návrhov. To znamená, že dobré postupy stimulujú reflexiu, ktorá pomáha dozrievať teóriám a postupom, čím sa vytvárajú spoločensky užitočné poznatky. (Medzinárodná organizácia práce (MOP), 2003).

Iniciatívy, ktoré sú zahrnuté v tomto výbere osvedčených postupov, ako aj v sú zamerané na posilnenie sociálneho a pracovného začlenenia mladých dospelých s duševnými problémami. Nájdené príklady sú konfigurované okolo týchto osí: inovácia prístupu, opakovateľnosť, účinnosť, udržateľnosť, komunitný prístup a posilnenie postavenia mladých dospelých. Príručka preto kladie osobitný dôraz na osvedčené postupy s prierezovou perspektívou.

V súvislosti so všetkými vyššie uvedenými skutočnosťami sa osemdimenzionálny model kvality života (Verdugo Alonso a Schalock, 2013) sa javí ako pomôcka na identifikáciu osvedčených postupov. Jeho osobitný dôraz sa zameriava na posilnenie troch hlavných aspektov na strane osoby: nezávislosť, sociálna účasť a pohoda. Konkrétne ide o tieto aspekty:

- emocionálna pohoda
- medziľudské vzťahy

- materiálny blahobyt
- osobný rozvoj
- fyzická pohoda
- sebaurčenie
- sociálne začlenenie
- práva

V tomto zmysle sú tieto sa prelínajú s niektorými zásadnými aspektmi sociálneho a pracovného začlenenia mladých dospelých s duševnými poruchami.

Pokiaľ ide o osvedčené postupy týkajúce sa mladých dospelých s problémami duševného zdravia, je potrebné zohľadniť nové technológie a technické nástroje, najmä v prípade mladších generácií, ktoré častejšie používajú internet a mobilné zariadenia. Zo štúdie s tínedžermi z autonómnej oblasti Madrid vyplýva, že 93,1 % účastníkov používalo internet s priemerným časom používania 1 až 3 hodiny denne. Z nich 1 z 5 študentov používal internet veľmi často (viac ako 5 hodín denne) (Sánchez-Martínez a Otero Puime, 2010). Autori odporúčajú "rozpoznať a reagovať na túto novú realitu a uprednostňovať zodpovedné používanie internetu medzi mladými ľuďmi prostredníctvom vzdelávacích programov[1] " (Sánchez-Martínez & Otero Puime, 2010, s. 84). Tieto výsledky a odporúčania sú aktuálne aj dnes, keďže digitalizácia sa v rokoch nasledujúcich po tejto štúdii veľmi vyvinula a v súčasnosti je integrovanejšou súčasťou každodenného života mladých ľudí.

Okrem toho Svetová zdravotnícka organizácia vo svojom komplexnom akčnom pláne pre duševné zdravie na roky 2013 - 2030 zahŕňa technické nástroje do jedného zo svojich cieľov, ktorý sa týka poskytovania služieb duševného zdravia a sociálnej starostlivosti v komunitnom prostredí. Jeden z bodov na dosiahnutie tohto cieľa súvisí s podporou sebaobsluhy prostredníctvom využívania zdravotníckych technológií (Svetová zdravotnícka organizácia (WHO), 2021). Samozrejme, WHO tiež poukazuje na to, že toto využívanie technológií musí byť doplnkom k začleneniu služieb duševného zdravia do nemocníc ľahkej dostupnosti, integrovaných a s kapacitou reakcie, a nie cieľom samým o sebe.

Preto môže byť pre praktické využitie veľmi užitočné mať prehľad o digitálnych inovatívnych nástrojoch v oblasti duševného zdravia, najmä tých, ktoré sa týkajú mladých dospelých. Tieto technologické nástroje môžu byť užitočné na zavedenie do bežnej praxe a usmerniť odborníkov v tejto oblasti. V skutočnosti "väčšina odborníkov v oblasti duševného zdravia nemusí absolvovať formálnu odbornú prípravu o procese digitalizácie a digitálnych

[1] Vlastný preklad zo španielčiny.

nástrojoch realizovateľných v klinickej praxi, a čo je dôležitejšie, o účinnosti a klinickej užitočnosti týchto digitálnych nástrojov u mladých ľudí postihnutých poruchami duševného zdravia" (Orsolini, Appignanesi, Pompili a Volpe, 2022, s. 810). Digitálne intervencie v oblasti duševného zdravia môžu byť užitočné pri znižovaní nedostatkov v službách duševného zdravia a poskytovať mladým dospelým inovatívnejšie a pre nich atraktívnejšie techniky. Napriek tomu je začlenenie týchto postupov a nástrojov do každodennej praxe s cieľom zlepšiť existujúce riešenia stále v začiatkoch a je potrebné ich ďalej podporovať.

Je potrebné poznamenať, že pokiaľ ide o digitálne intervencie v oblasti duševného zdravia, existuje široká škála možností, ako napríklad virtuálna realita, umelá inteligencia, strojové učenie, aplikácie, informácie online (poskytované odborníkmi), gamifikácia, neurónové siete a hlboké učenie atď.

V digitálnom svete existuje veľa možností, ktoré možno preskúmať v sektore duševného zdravia, treba však poznamenať, že nemôžu byť univerzálnym riešením. Naopak, môže pomôcť vytvoriť viaczložkové intervencie. Jedným z príkladov je moderovaná online sociálna terapia (MOST), ktorá sa navrhuje s cieľom pomôcť udržať zapojenie pacientov do systému. Tento typ intervencie zahŕňa: 1) interaktívne psychosociálne intervencie; 2) online sociálne siete typu peer-to-peer; 3) moderovanie rovesníkmi a 4) odbornú podporu. (Alvarez-Jimenez a kol., 2021). Tento systém využívania viacerých zložiek v digitálnej intervencii s mladými dospelými s problémami duševného zdravia poskytuje komplexnejší prístup, vďaka ktorému mladí dospelí ťažšie stratia záujem o intervenciu.

Pri personalizácii intervencií s mladými dospelými môžu odborníkom pomôcť aj iné typy intervencií, napríklad terapie prostredníctvom aplikácií v smartfónoch. Využitie údajov zozbieraných prostredníctvom smartfónu, ako je sledovanie liekov, monitorovanie sociálnych kontaktov, životne dôležitých parametrov, digitálnych fenotypov atď. (Torous, Onnela a Keshavan, 2017) môžu odborníkom, ako aj používateľovi, poskytnúť lepšie pochopenie jeho správania a reakcií, a tak poskytnúť presnejšie informácie, ako sa dajú dosiahnuť pri pravidelných klinických sedeniach. Pri správnom zaobchádzaní môže byť dobrým doplnkom na získanie presných informácií o pacientovi v jeho každodennom živote. Samozrejme, museli by byť zavedené predpisy o ochrane súkromia a ochrane údajov, aby sa zabezpečilo súkromie pacienta.

Pokiaľ ide o úlohu odborníkov pri uplatňovaní digitálnych intervencií v oblasti duševného zdravia, profil odborníkov, ktorí tieto intervencie vykonávajú, má veľký význam. Štúdie ukazujú, že "odborníci na duševné zdravie na začiatku kariéry, ktorí absolvovali teoretickú aj praktickú odbornú prípravu, vykazovali všeobecnú pozitívnu predispozíciu a lepšiu digitálnu gramotnosť pri poskytovaní digitálnych intervencií v oblasti duševného zdravia mladým dospelým, a to aj tým, že vykazovali vyššiu vnímanú účinnosť v porovnaní s tradičnými intervenciami" (Orsolini, Appignanesi, Pompili a Volpe, 2022, s. 818). To kladie dôraz na to, že je dôležité, aby odborníci a budúci odborníci absolvovali školenie v oblasti digitalizácie a používania nových technológií počas svojej formálnej odbornej prípravy, pretože ich to predurčuje k väčšej náchylnosti na ich používanie. Je to dôležité najmä pre tých, ktorí sa budú venovať mladým ľuďom a mladým dospelým, pretože tí sú vo svojom každodennom

živote vysoko motivovaní k používaniu technológií a môže to pre nich urobiť služby atraktívnejšími.

Napriek tomu by sa technické nástroje mali používať zodpovedne. Na trhu je k dispozícii čoraz viac aplikácií, (López-Santín a Álvaro Serón, 2018) čo spôsobuje, že existujúci výskum nie je dostatočný na to, aby plne podporil ich účinnosť, najmä z dlhodobého hľadiska.

Na záver možno povedať, že digitalizácia starostlivosti o duševné zdravie mládeže môže byť jedným z krokov k riešeniu problému zapojenia mladých dospelých do tradičných služieb duševného zdravia, ktoré boli v mnohých prípadoch určené pre všeobecnú psychiatriu dospelých. V skutočnosti "mladí ľudia zvyčajne opisujú nedostatok služieb duševného zdravia zameraných na mladých ľudí a digitalizovaných služieb, ktoré ešte nie sú primerane prispôsobené ich potrebám či ich vnútorným zdrojom" (Orsolini, Appignanesi, Pompili a Volpe, 2022, s. 818)

Táto skutočnosť do veľkej miery súvisí s jedným z dôvodov projektu StepForME: Strata kontinuity poskytovania služieb mladým ľuďom, keď dosiahnu plnoletosť a ocitnú sa v službách duševného zdravia pre dospelých, ktoré nie sú prispôsobené ich potrebám ako mladých dospelých. Cieľom projektu je prostredníctvom výskumu osvedčených postupov v oblasti duševného zdravia a technológií a v súvislosti s mladými dospelými nájsť inovatívne spôsoby, ako začleniť technologické nástroje a digitalizáciu do každodennej praxe s mladými dospelými z komunitného hľadiska.

Štyri osvedčené postupy

V nasledujúcej časti príručky sú uvedené štyri osvedčené postupy používania technológií zameraných na starostlivosť o mladých ľudí a dospelých s problémami duševného zdravia, ako aj vysvetlenie kritérií použitých pri ich výbere. Tieto osvedčené postupy boli vybrané s cieľom ilustrovať príklady ako možno použiť návod či východisko na pochopenie a začlenenie technológií pri práci s mladými dospelými s problémami duševného zdravia alebo emocionálnej pohody.

Kritériá výberu osvedčených postupov

V tejto kapitole budú vysvetlené kritériá výberu osvedčených postupov. Na účely tejto príručky ako aj vzhľadom na kontext projektu StepForME bolo vybraných šesť rôznych kritérií:

1. **Replikovateľnosť**: Vybraný osvedčený postup slúži ako model pre rozvoj politík, iniciatív a činností na iných miestach a v iných kontextoch, ako je miesto jeho pôvodného uplatnenia.

2. **Inovácia**: Vytvára nové alebo kreatívne riešenia existujúcich problémov.

3. **Účinnosť**: Hovorí o pozitívnom a hmatateľnom vplyv s preukázaným zlepšením. Vzhľadom na to sa predpokladá, že zvolený osvedčený postup musí byť vyhodnotený.

4. **Udržateľnosť**: Vďaka svojim sociálnym, ekonomickým a environmentálnym požiadavkám sa môže udržiavať v priebehu času a prinášať trvalé účinky. V tomto zmysle sa uprednostňujú tie iniciatívy, ktoré sú ekonomicky udržateľné, t. j. efektívne prinášajú skvelé výsledky s malým množstvom zdrojov.

5. **Postup prihliadajúci na miestnu komunitu :** Osobitný dôraz sa kladie na iniciatívy vyvinuté na miestnej úrovni podľa perspektívy zameranej na organizáciu projektu. Týmto spôsobom sa posilňuje aj komunitný rozmer projektu.

6. **Posilnenie postavenia mladých dospelých s duševnými alebo emocionálnymi problémami**: Osvedčené postupy podporujú účasť dospievajúcich a mladých dospelých s duševnými alebo emocionálnymi problémami a ich zastupovanie.

Tieto usmernenia boli dodržané pri výbere osvedčených postupov, ktoré budú vysvetlené v nasledujúcej časti. Napriek tomu, že tieto kritériá boli pri výbere príkladov dobrej praxe zohľadnené, nie všetky vybrané príklady spĺňajú všetkých šesť kritérií.

Online krízové linky pomoci (Rakúsko)

Služby online krízovej linky pomoci poskytujú vypočutie a emocionálnu podporu každému, kto sa ocitol v individuálnej, rodinnej alebo psychosociálnej kríze, kto žiada o podporu, napr. v situáciách osamelosti alebo izolácie, smútku, strachu, nešťastia, či v prípadoch šoku alebo samovražedných myšlienok.

Väčšina krízových liniek ponúka tieto služby prostredníctvom telefonického kontaktu. Niektoré ponúkajú prístup k emocionálnej podpore aj prostredníctvom e-mailu, chatu alebo aplikácie messenger.

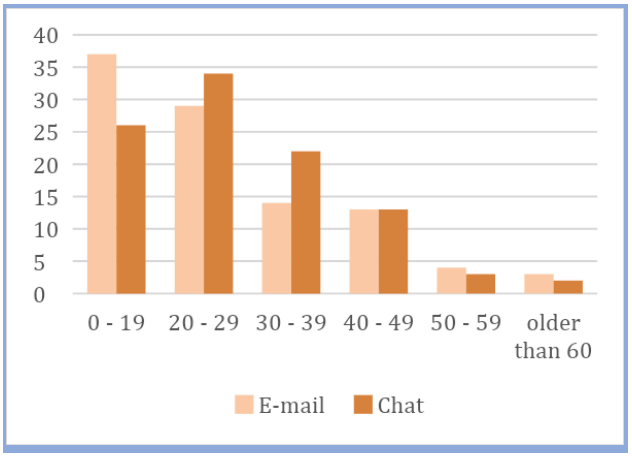
Rakúska online poradenská služba "Telefonseelsorge Österreich" je bezplatná, dôverná a prístupná pre všetky vekové kategórie, ktoré hľadajú pomoc. Služby poradenstva ponúkajú volajúcim určitú formu pomoc ako je spoločné premýšľanie o probléme, konkrétnu diskusiu a emocionálnu podporu. Je nutné však dodať, že krízová linka nenahrádza psychoterapiu.

V prípade, že je potrebná pomoc nad rámec online poradenstva, osoba hľadajúca pomoc dostane informácie o príslušných inštitúciách a je odkázaná na špecializované agentúry.

Vyškolení dobrovoľníci alebo zamestnanci linky poskytujú neodsudzujúcu, empatickú, rešpektujúcu a starostlivú podporu vo forme písomnej komunikácie, asynchrónnej pri komunikácii prostredníctvom e-mailu, synchrónnej pri komunikácii prostredníctvom chatu.

Pozadie

Online linky pomoci sú formou psychosociálneho poradenstva- Vďaka internetu je dnes možné kontaktovať poradcov priamo z počítača alebo smartfónu. Pre mladistvých je často jednoduchšie nadviazať kontakt písomnou formou, čo dokazuje fakt, že toto médium využívajú najmä osoby mladšie ako 40 rokov.



Obrázok 1. Vekové rozpätie používateľov v percentách v roku 2022

Krízová linka online pomoci predstavuje seizmograf spoločnosti - všetky jej otrasy sa odrážajú v e-mailových a chatových kontaktoch a otázkach. V porovnaní s telefonickou linkou pomoci, kde sú najčastejšou témou osamelosť a izolácia, je na prvom mieste duševné

zdravie. Ďalej nasledujú životné krízy ,otrasy, vzťahy a osamelosť ako aj samovražedné sklony.

Stratégie a opatrenia

Okrem nepretržitej nonstop telefonickej linky pomoci ponúka spoločnosť "Telefonseelsorge Österreich" možnosť komunikovať online písomne prostredníctvom e-mailu alebo chatu. Táto služba je bezplatná a funguje denne v časoch 16:00 až 23:00. Online linka pomoci funguje od roku 2012 s cieľom osloviť mladých ľudí.

Emailové poradenstvo linky gunguje s časovým odstupom. Online poradcovia sa snažia odpovedať na prvý e-mail čo najskôr, najneskôr však do 48 hodín. Intenzita ďalšej podpory - ak je žiaduca - sa dohodne priamo s online poradcom.

Pri chatovom poradenstve sú poradca a osoba, ktorá žiada o radu, v tom istom čase v chatovej miestnosti. Chatové poradenstvo sa poskytuje denne od 16.00 do 23.00 h. Chatovanie umožňuje vzájomnä komunikáciu, aj v podmienkach keď je v okolí hluk alebo by slovný rozhovor bol pre danú chvíľu náročný.

Poradenstvo prostredníctvom Messengeru , ktoré je plánované do budúcnosti by umožnilo obe formy – simultánneporadenstvo ako aj to s časovým odstupom.

Ženy a muži z rôznych profesijných skupín, ktorí dobrovoľne pracujú v Telefonseelsorge Österreich, poskztujú služby krízovej linkz v určitých časocých rámcoch. Všetci poradcovia musia pred nástápom do tejto práce absolvovať kvalifikované interné školenie. Vzhľadom na to, že poradenstvo je anonymné musia dobrovoľníci a iní zamestnanci podpísať dohodu o mlčanlivosti. Ďalšie vzdelávania a odborná príprava, ktoré sa konajú pravidelne ponúkajú zamestnancom priestor na ďalší rozvoj a prehlbovanie poradenskej činnosti.

Výsledky

Služba je dostupná pre každého a každý záujem je dôležitý. Ľudia, ktorí sa obracajú na online poradcov, sa chcú napr.

- podeliť o každodenné problémy
- hľadajú úľavu v súvislosti so strachom, rodinnými konfliktami, chorobami, smútkom...
- sa cítia osamelí alebo trpia osamelosťou
- žijú v stresujúcom partnerskom vzťahu
- trpia duševnými chorobami.
- sa ocitnú v akútnej krízovej situácii
- majú samovražedné sklony

Ľudia, ktorí hľadajú emocionálnu podporu online majú možnosť anonymne opísať svoje problémy a poradcovia ich "vypočujú" bez predsudkov. Pre osoby, ktoré sa obrátia na linku pomoci, je často veľmi úľavou, že sa jednoducho môžu vyjadriť a že ich niekto berie vážne a rozumie im.

Poradcovia krízovej linky sa snažia sprostredkovať iné pohľady a spolu s "volajúcimi" hľadať užitočné prvé kroky z krízy. Venujú pozornosť osobným možnostiam a zdrojom volajúcich, zároveň však rešpektujú ich osobné prístupy a rozhodnutia.

Za posledných päť rokov sa používanie služby chatu zvýšilo desaťnásobne, v roku 2022 bol nárast ešte vyšší, zatiaľ čo počet kontaktov prostredníctvom e-mailu klesá. Každoročne sa do tímu online poradcov školia dobrovoľníci, aby mohli uspokojiť rastúci dopyt.

Závery

Online poradenstvo je nízkoprahová služba, ktorá je pre mladých dospelých ľahšie dostupná ako profesionálna (psycho)terapeutická liečba v osobnom kontakte.

Najlepšie miesto na oslovenie mladých ľudí je práve digitálne prostredie. Odkedy "Telefonseelsorge Österreich" začala ponúkať formy online pomoci, počet sa každoročne zvyšuje.

Štatistiky interakcií ukazujú to, čo potvrdzujú aj štúdie: od začiatku pandémie sa zvýšila psychická zraniteľnosť mladých ľudí. Dospievajúci a mladiství vyhľadávajú pomoc prostredníctvom e-mailu alebo chatu oveľa častejšie ako predtým. Napríklad v roku 2022 sa počet chatov zvýšil z približne 5300 na 7000.

Ďalšími príkladmi špecificky pre mladých ľudí v Rakúsku sú www.rataufdraht.at a www.kids-line.at.

Mentegram (Slovensko)

Mentegram je aplikácia, ktorej cieľom je podporiť starostlivosť o duševné zdravie. Ide o softvérovú platformu, ktorá umožňuje terapeutom, výskumníkom, lekárom a iným odborníkom sledovať náladu a správanie. Softvér komunikuje s koncovým používateľom prostredníctvom jednoduchej aplikácie, ktorá ľahko a rýchlo zaznamenáva rýchle prieskumy na dennej (alebo viacdennej) báze. Terapeut ho môže napríklad použiť na položenie jednoduchých otázok mapujúcich náladu (napr. ako úzkostlivo sa práve cítite?). Údaje sa bezproblémovo synchronizujú so správcom poskytujúcim otázky, ktorý si ich potom môže prezerať, analyzovať a sťahovať z centrálne spravovaného webového rozhrania.

Mentegram umožňuje posúdiť celý rad stavov, ako sú:

- úzkosť
- depresia
- zneužívanie návykových látok
- bipolárna porucha
- a ďalšie

Hoci je aplikácia vyvinutá na Slovensku, je k dispozícii v mnohých jazykoch a používa sa v rôznych krajinách.

Pozadie

Túto aplikáciu vyvinuli IT špecialista Milan Steskal a psychológ a výskumník Igor Holas.

Keďže jeden z vynálezcov sám prežil psychicky náročné obdobie, uvedomuje si, že psychické poruchy sú v súčasnej hektickej dobe pomerne časté. Okrem iného súvisia so stresom, vysokým pracovným zaťažením, ako aj finančnými problémami. S ohľadom na to, sa slovenská spoločnosť rozhodla vytvoriť aplikáciu, ktorá uľahčí prácu všeobecným lekárom a iným odborníkom tým, že digitalizuje procesy a lepšie identifikuje ľudí, ktorí trpia psychickými ťažkosťami.

Stratégie a opatrenia

Pacienti zadávajú osobné údaje a vykonávajú hodnotenia buď prostredníctvom aplikácie v smartfóne, alebo prostredníctvom webovej aplikácie vo webovom prehliadači na počítači alebo tablete, a to v čakárni alebo doma.

Rýchle výpočty a bodovanie môžu lekárom poskytnúť štandardizované merania, ktoré im umožnia stanoviť diagnózu a odporučiť ďalšie testy, odporúčania a plány liečby.

Zákazníci Mentegramu zvyčajne zadávajú osobné údaje a poskytujú počiatočné hodnotenia a tieto vstupné údaje sa môžu importovať do ich systému elektronických zdravotných záznamov (EHR). Spoločnosť Mentegram nedávno vyvinula videokonferenčné riešenie s cieľom ponúknuť ho ako jeden z nástrojov na front-endové hodnotenie pre telemedicínske riešenie, čím sa rozšíri prístup pre pacientov.

Lekári pristupujú k riešeniu prostredníctvom ovládacieho panela cez webový prehliadač na svojom počítači, tablete alebo smartfóne.

Výsledky

Vynálezcovia tejto aplikácie opisujú súčasnú situáciu, keď všeobecný lekár nemá jednoduchý spôsob, ako zistiť, či pacient trpí depresiou alebo psychickými problémami. Všeobecní lekári môžu, samozrejme, navštíviť svojich pacientov a krátko s nimi diskutovať, ale nedostanú za to zaplatené a trvá to dlho. Ak však pacienti vyplnia formulár prostredníctvom aplikácie Mentegram, výsledky sa pošlú ich lekárovi, ktorý ich môže použiť na určenie pravdepodobnosti daného duševného problému, napr. depresie. Aplikácia tak uľahčuje lekárom šetriť čas a pracovať efektívnejšie.

Závery

Táto inovatívna aplikácia nielen uľahčuje prácu odborníkov s pacientmi, ale aj zvyšuje povedomie o dôležitosti duševného zdravia, čím prispieva k destigmatizácii problémov duševného zdravia. V súčasnosti vynálezcovia tejto aplikácie uvádzajú aj vedecký prínos tejto aplikácie. Uvažuje sa o tom, že výstupy štatistických údajov z aplikácie by sa mohli použiť na vedecké účely. Tento technický nástroj bol vybraný podľa kritérií uvedených na strane 10.

Viac informácií o Mentegrame nájdete tu: https://mentegram.com/

ROAR (Írsko)

Cieľom konceptu ROAR (rev) je pomôcť mladým ľuďom objaviť ich plný potenciál prostredníctvom 4 základných princípov ROAR, ako sú: uznanie svojej veľkoleposti, otvorenie sa svojmu sebavedomiu, prijatie seba samého a svojej jedinečnosti a znovu nadviazanie kontaktov s ostatnými.

Program ROAR ponúka rôzne prednášky týkajúce sa duševného zdravia na témy ako napríklad starostlivosť o seba a sebauvedomenie, prekonávanie strachu a úzkosti, všímavosť a mnohé ďalšie.

Táto online technológia na požiadanie môže poskytnúť veľkú podporu tým, ktorí potrebujú prístup k prednáškam, ktoré odrážajú ich aktuálne potreby. ROAR je komunitné online centrum, ktoré poskytuje sieť a rámec pre mladých ľudí s cieľom navzájom sa prepojiť. Ponúka inšpiratívne rozhovory a podujatia organizované ambasádormi mládeže Aunua, ktorí už objavili svoj ROAR (rev) a zapája mladých ľudí s možnosťou zúčastniť sa zmysluplných iniciatív, v ktorých môžu priamo participovať alebo ich organizovať vo svojich komunitách. Technológia ponúka mladým ľuďom spôsoby, ako pracovať v komunite a priamo sa podielať na konkrétnych zmenách čo môže prispieť k väčšiemu pocitu hodnoty a zmyslu.

V rámci programu ROAR Aunua spolupracuje s mnohými rôznymi odborníkmi, ktorí sa podieľajú na príprave týchto prednášok a seminárov. Aunua vytvorila tieto prednášky ako súčasť online programu, ktorý pokrýva mnoho rôznych tém na podporu duševného zdravia a pohody mladých ľudí. Výsledky boli vždy dobre prijaté študentmi, ktorí sa na nich zúčastnili.

Pozadie

ROAR je jedným z prvých programov organizácie Aunua, ktorý sa realizoval v rámci 4-dielnych seminárov, konajúcich sa na mnohých stredných školách v Írsku. Následne boli tieto prednášky preformulované do podoby online modulov s použitím skratiek Recognition (uznanie), Opening up self-awareness (otvorenie a sebauvedomenie), Acceptance of self and others (akceptácia seba a ostatných) a Reconnection (opätovné pripojenie) čím začiatočnými písmanemi tvoria ROAR.

Stratégie a opatrenia

Aunua pomáha mladým ľuďom objaviť ich ROAR (rev) prostredcítvom ktorého môžu nasmerovať svoju energiu k pozitívnejším výsledkom.

Program ROAR ponúka mladým ľuďom bezplatné a dostupné zdroje, ktoré im môžu pomôcť v oblasti duševného zdravia a pohody, a taktiež ponúka plán, ako sa vyrovnať so životnými výzvami.

Výsledky

Jedným z výsledkov projektu ROAR sú videá na YouTube v rámci "série o emocionálnom zdraví a pohode", ktoré slúžia ako čiastočné rady od odborníkov a expertov, ako aj od mladistvých a ktoré zaznamenali viac ako 150 online návštev.

Závery

Mať k dispozícií správne online nástroje, ktoré podporujú potreby duševného zdravia mladých ľudí prostredníctvom zapojenia sprostredkovateľa zdravotnej starostlivosti o mladistvých je veľmi prospešné. Niekedy môže byť náročné sa zorientovať a nájsť spoľahlivé zdroje, ktoré sú voľne dostupné. Vzhľadom na to, je dôležité vedieť, kde nájsť poznatky, ktoré môžu mladých ľudí podporiť pri prijímaní lepších rozhodnutí. Komunitný program ROAR je podporou, ktorá im môže pomôcť inšpirovať sa a poskytnúť im sieť a rámec ako aj sprievod pri hľadaní vlastných riešení.

Viac informácií o ROAR nájdete tu: https://www.aunuaglobal.org/roar/

Apptu@ (Katalánsko)

Apptu@ je inovatívna a interaktívna mobilná aplikácia, ktorá umožňuje nepretržitý a blízky kontakt medzi používateľmi, odborníkmi a dobrovoľníkmi troch programov duševného zdravia katalánskej organizácie Grup Atra: Actua, Actua Jove (Actua mladí) a Actua Dona (Actua ženy). Cieľom tejto aplikácie je taktiež zvýšiť povedomie verejnosti o ľuďoch trpiacich problémami duševného zdravia a zároveň poskytnúť informácie, ktoré môžu byť zaujímavé pre všetkých občanov.

Tri programy zahrnuté v Apptu@ sa zameriavajú na komunitu, integráciu a starostlivosť. Poskytujú podporu na dosiahnutie samostatného života ľuďom s problémami vyplývajúcimi z duševných porúch, ako aj ženám, ktoré začívali či paralelne zažívajú násilie zo strany mužov. Prostredníctvom Apptu@ sa posilňuje sociálny kontakt medzi príjemcom pomoci a dobrovoľným žiadateľom.

Aplikácia je rozdelená na dve časti: verejnú a súkromnú. V rámci verejnej, ktorá je určená pre každého jednotlivca v spoločnosti - napríklad ľudí z oblasti duševného zdravia, zdravotníckych pracovníkov a sociálneho sektora, záujemcov o dobrovoľníctvo, príbuzných, študentov, mladých ľudí, spolupracujúce úrady atď. – kde sa môžu oboznámiť s programami Actua, ako aj s rôznymi službami a zdrojmi, ktoré tvoria Grup ATRA. Aplikácia sa snaží podporovať inkluzívne dobrovoľníctvo a vytváranie sietí. Základným cieľom aplikácie je však zviditeľniť ľudí z trpiacich duševnými poruchami, pretože to pomáha k destigmatizácií a prevencii stereotypov.

Pokiaľ ide o súkromnú časť, Apptu@ umožňuje odborníkom pracovať na dohodách a cieľoch individuálne s používateľmi programu, sledovať ich priamo a kontinuálne v priebehu času a urobiť z nich účastníkov spoločného projektu, ktorým je Actua.

Pozadie

Program Actua vznikol v roku 2014 v katalánskej obci Vilanova i la Geltrú. V roku 2016 bol rozšírený na štvrť Gracia a neskôr na celú Barcelonu. Ide o program, ktorý sa vyznačuje svojou flexibilitou a schopnosťou prispôsobiť sa rôznym kontextom a situáciám. V roku 2016 skupina Grup ATRA zistila potrebu užšieho kontaktu so svojimi používateľmi a začala používať aplikáciu WhatsApp na zlepšenie sociálneho kontaktu a vzájomných vzťahov.

Skupina ATRA uvažovala dlhšiu dobu o vytvorení túto aplikácie avšak náklady na ňu boli príliš vysoké a ostalo to len nápadom, až kým sa do tímu nezaradil nový spolupracovník so skúsenosťami v oblasti dizajnu webových stránok. Koncom roka 2019 začala táto aplikácia nadobúdať formu, navrhovali sa koncepty a plánoval obsah.

V súvislosti s vypuknutím epidémie koronavírusu bola táto aplikácia pre program kľúčová, pretože bolo nevyhnutné, aby počas mesiacov, keď bolo potrebné obmedziť sociálny kontakt, mohli používatelia Actua naďalej komunikovať a ostať v spojení so svojimi odborníkmi alebo referenčnými dobrovoľníkmi.

Stratégie a opatrenia

Program Actua pokrýva komunitnú, integračnú službu s nevyhnutnosťou byť svojím užívateľom nablízku aby boli pokryté ich potreby. V čase keď sa objavila pandémia Covid-19 a došlo k obmedzeniam mobility bolo zapojenie užívateľov ťažšie, ako sa očakávalo. Vzhľadom na to podnikla organizácia kroky na vytvorenie rýchlej a intuitívnej aplikácie s cieľom čo najviac zjednodušiť kontakt s užívateľmi. Jej jednoduchý dizajn umožňuje odborníkom neinvazívny kontakt s používateľmi. Prostredníctvom aplikácie si môžu používatelia a odborníci spoločne stanoviť ciele, čím sa používateľ stáva aj účastníkom procesu.

Táto aplikácia je užitočná ako pre odborníkov tak aj pre používateľov a môže dosiahnuť väčší potenciál v kombinácii s osobnou podporou, najmä pokiaľ ide o udržiavanie kontaktu s používateľmi medzi sedeniami a jednoduchý prístup k programu, dosiahnutým dohodám atď. Okrem toho predstavuje lepšie prispôsobenie programu mladým ľuďom, ktorí sú zvyknutí na nové technológie. Umožňuje tiež prístup k rôznym službám v oblasti naliehavých zdravotných problémov, rodového násilia, bezpečnosti a pod.

Z rodového hľadiska zviditeľňuje ženy, ktoré trpia problémami duševného zdravia v kombinácii s rodovým násilím. Pomáha im vyjadriť svoje pocity slovami a obrazmi, ako aj zdieľať ich s ostatnými ženami, čím posilňuje ich jednotu.

Aplikácia poskytuje zároveň možnosť zaškoliť používateľov do nových technológií a predísť tak zväčšeniu rozdielov v digitálnych zručnostiach. Okrem toho, vďaka informačnému a notifikačnému systému je používateľ informovaný o rôznych dostupných aktivitách čím je viac v kontakte so svojím okolím, čím aplikácia pomáha aj odlepiť sa od obrazovky.

Výsledky

Aplikácia je k dispozícii pre Android aj iOS od septembra 2020 a zaznamenala už viac ako sto stiahnutí. Od tohto momentu používateľov programu Actua sprevádzajú pri inštalácii aplikácie a absolvujú školenie rozdelené do štyroch modulov týkajúcich sa významu nových technológií, ich zodpovedného používania a konkrétne používania aplikácie Apptu@.

Aplikácia sa stretla s pozitívnym prijatím a školenia posúvajú ľudí pracujúcich v organizácii bližšie k svetu nových technológií, čo uľahčuje používanie aplikácie.

Závery

Táto aplikácia je jasným príkladom dobrej praxe týkajúcej sa mladých dospelých s problémami duševného zdravia a využívania technických nástrojov na uľahčenie ich začlenenia. Skupina Atra vnímala potrebu svojich používateľov a odborníkov a medzeru v odbornej príprave takže vytvorením aplikácie pokryla oboje.

Aplikácia plní svoj účel, ktorým je udržiavať používateľov v kontakte s odborníkmi a organizáciou, informovať ich o aktivitách a zdrojoch v ich meste, čím ich spája s ich okolím, a vďaka verejnej časti aplikácie zvyšovať povedomie širokej verejnosti o problematike duševného zdravia.

Okrem toho je dobrým príkladom aj proces implementácie aplikácie, pretože odborníci sa uistili, že všetci používatelia sú spokojní s technológiami a využili príležitosť na školenie o zodpovednom používaní technológií, čo je aktuálna téma najmä pre mladistvých a mladých dospelých.

Na záver možno konštatovať, že program Actua (v jeho troch rôznych variantoch) a začlenenie technologického nástroja (Apptu@) do neho sú dobrým príkladom toho, ako možno technológie využiť na uspokojenie existujúcich potrieb, ale aj ako dôvod na zlepšenie odbornej prípravy a vedomostí používateľov a na prácu na tých mäkkých zručnostiach, ktoré budú užitočné pri ich začleňovaní na trh práce a v ich živote vo všeobecnosti.

Viac informácií o Apptu@ nájdete tu: https://www.grupatra.org/el-programa-actua-presenta-la-innovadora-aplicacio-apptu/

Zoznam technológií

Nasleduje zoznam technológií, ktoré môžu byť užitočné pri intervencii s mladistvými, ktorí zažívajú duševné a emocionáne ťažkosti. Partneri projektu StepForME zostavili súhrn rôznych technológií, ktoré sa dajú použiť na tento účel. Zoznam je rozdelený podľa kategórií: Interakčné aplikácie, aplikácie poskytujúce informácie, diagnostické nástroje a aplikácie na zlepšenie duševnej pohody.

Je potrebné poznamenať, že v žiadnom prípade nejde o spôsob, ako vnucovať technické nástroje do každodennej praxe, ale o návrh a predstavenie niektorých možností, ktoré sú k dispozícii a ktoré by mohli byť užitočné pre profesionálov aj mladých dospelých, ak sa používajú zodpovedne.

Interakčné aplikácie

Táto časť obsahuje technológie, ktoré umožňujú interakciu medzi používateľom a dalšou osobou alebo umelou inteligenciou. To znamená, že používateľ môže komunikovať s aplikáciou, ktorá mu poskytne odpoveď, pričom táto odpoveď môže byť vo forme ľudského kontaktu (odborník, vyškolení dobrovoľníci atď.) alebo vo forme umelej inteligencie (napríklad chatbot, ktorý odpovedá na požiadavky).

Ľudské kontakt

1. Circles (kruhy)

Táto aplikácia ponúka online podporné skupiny so zámerom pomôcť ľuďom, ktorí majú ťažkosti s duševným a emocionálnym zdravím. Pomocou technológie umelej inteligencie sa Circles pýta používateľov na sériu otázok, ktoré im umožnia automaticky sa spojiť so skupinami iných ľudí, ktorí prechádzajú podobnými problémami: Osobné problémy alebo ťažkosti týkajúce sa duševného zdravia, náhla strata príbuzného, situácie zahrňujúce sexualizované násilie, trvalá starostlivosť o závislú osobu, ťažkosti s výchovou detí, rozchod páru atď. V rámci týchto skupín ôsmich ľudí je pridelený profesionálny facilitátor, ktorý pomáha účastníkom zdieľať ich situáciu. Cieľom je, aby účastníci vytvorili stabilný priestor na rozhovor a stretnutia medzi sebou, ktorý im umožní vzájomne sa podporiť svojimi skúsenosťami z podobných situácií, ktorými prešli. Kruhy sú súkromnou platenou službou. Prvý týždeň skupinovej terapie je bezplatný a v ďalších týždňoch služba stojí približne 26 eur týždenne.

Viac informácií nájdete tu: https://circlesup.com/

2. IPSO

Medzinárodná psychosociálna organizácia (IPSO) je humanitárna nezisková organizácia so sídlom v Nemecku a Afganistane, ktorá sa špecializuje na služby duševného zdravia a psychosociálnej podpory (MHPSS) ako aj na sociokultúrny dialóg s cieľom podporiť mier a sociálnu súdržnosť. Ponúka offline a online podporu na zabezpečenej videoplatforme ipso-care.com vo viac ako 20 jazykoch (okrem iného napríklad v arabčine, perzštine a

pandžábčine), ktorá má dnes viac ako 200 000 príjemcov, ktorí sú zväčša prisťahovalcami, utečencami alebo obeťami ozbrojených konfliktov. Poradcovia IPSO sú osoby rovnakého pôvodu, ktoré sú vopred formované v poradenstve založenom na hodnotách, čo je typ krátkodobej intervencie, ktorej cieľom je nadviazať empatiu s dotknutou osobou a podporiť ju bez predsudkov. Okrem toho sociokultúrna pluralita, ktorá umožňuje túto metodiku, uľahčuje jej prispôsobenie rôznym kontextom a poskytuje služby veľmi vysokému a rôznorodému počtu používateľov. Ide o vzájomnú službu, ktorá slúži na posilnenie oboch strán a zároveň sa snaží zabrániť tomu, aby sa prežité ťažkosti alebo traumatické situácie stali chronickými alebo viedli k vážnejším problémom, zároveň pomáha pri sociálnej integrácii.

Viac informácií nájdete tu: https://ipsocontext.org/

3. DigiContact

Ide o okamžitú 24-hodinovú opatrovateľskú službu pre ľudí s potrebou dlhodobej starostlivosti ako napríklad o osoby so zdravotným postihnutím, staršie osoby s odkázanosťou, ale aj osoby s duševnými problémami alebo závislosťami atď. Služba umožňuje dodatočný oddych a podporu neprofesionálnym opatrovateľom týchto ľudí, čím sa predchádza ich vyčerpaniu, a v prípade potreby im ponúka podporu. Používatelia sa môžu do služby prihlásiť buď individuálne, alebo prostredníctvom sociálnych subjektov. Služba sa prispôsobuje potrebám každého používateľa (napríklad volanie, aby mu pripomenula lieky, zobudila ho ráno atď.) podľa toho, čo je stanovené v čase uzatvorenia zmluvy o službe; a v závislosti od potrieb osoby. DigiContact dopĺňa online starostlivosť osobnými návštevami. DigiContact funguje prostredníctvom aplikácie, ktorá sa veľmi jednoducho používa. Iba stlačením tlačidla sa uskutoční hovor (s obrazom), čím je možné získať podporu a pozornosť na diaľku. Kamera sa nachádza uprostred obrazovky, čo uľahčuje pocit blízkosti a umožňuje odborníkom čítať verbálne a neverbálne signály používateľa. V súčasnosti je k dispozícii len v Holandsku.

Viac informácií nájdete tu: https://digicontact.nl/

4. Krízová linka správ

Krízová linka správ funguje nepretržite 24 hodín denne a spája ľudí, ktorí potrebujú podporu v oblasti duševného zdravia s vyškolenými dobrovoľníkmi a odborníčkami, ktoré môžu posúdiť ich potreby. Rozdiel oproti iným podobným službám spočíva vo využití tzv. strojového učenia. Strojové učenie zabezpečuje aby rizikové konverzácie boli prijaté ako prvé v poradí. Takýto mechanizmus umožňuje zabezpečiť ľuďom, ktorí potrebujú pomoc službu v priebehu piatich minút čím sa znižuje riziko samovraždy. Okrem toho textové správy a chatovanie sú pre mladistvých a mladých dospelých bežnejšie ako telefonovanie. Táto služba prostredníctvom textových správ im dáva pocit, že sa môžu pokojnejšie podeliť o svoje problémy alebo že tak môžu urobiť bez rizika, že niekto bude rozhovor počúvať.

Viac informácií nájdete tu: https://www.crisistextline.org/

5. Servery Discord označené heslom duševné zdravie

Discord je bezplatná platforma na textový a hlasový chat, ktorá bola navrhnutá na spájanie ľudí prostredníctvom online sociálnych interakcií. Jej zámerom je vytvárať a spravovať súkromné a verejné komunity. Používateľom poskytuje prístup k nástrojom zameraným na komunikačné služby ako sú hlasové správy, videohovory, trvalé chatové miestnosti a prepojenia s inými službami spolu so všeobecnou možnosťou posielať priame správy a vytvárať osobné skupiny. Hoci sa spočiatku môže zdať, že služby Discord sú zamerané len na hráčov, v posledných rokoch sa vďaka niekoľkým novým aktualizáciám stali užitočnejšími pre širšiu populáciu.

Komunity platformy Discord sú organizované do samostatných kanálov nazývaných servery. Používatelia môžu bezplatne vytvárať tematické servery, spravovať ich verejnú viditeľnosť a vytvárať hlasové kanály, textové kanály a kategórie, do ktorých sa kanály triedia.

Komunity vytvorené v takýchto kanáloch sú vybavené moderátorskými nástrojmi a prispôsobeným prístupom členov a rôznymi členskými rolami a právami. Napríklad: The Haven, komunita vzájomnej podpory pre duševné zdravie nad 18 rokov, ktorá funguje na službe Discord.

Viac informácií o projekte The Haven nájdete tu: https://thehaven.support/

6. Ready4life

Ready4life (príprava na život) je koučing program zameaný na prevenciu závislostí, ktorý bol vyvinutý špeciálne pre žiakov a študentov vyšších ročníkov stredných škôl.

Stres, konflikty a negatívne pocity sú súčasťou tejto životnej fázy dospievania a často úzko súvisia s užívaním návykových látok a problémovým správaním. Ready4life si preto stanovil za cieľ senzibilizovať dospievajúcich v ranom štádiu a posilniť ich zdroje, čím sa podporí zdravie a predíde možnému vzniku závislosti. Služba Ready4life je dobrovoľná, anonymná a bezplatná.

Cieľom je podporiť odolnosť, životné zručnosti a sociálne kompetencie ako aj posilniť odolnosť voči rizikovému užívaniu návykových látok (alkohol, tabak, kanabis) a predchádzať problémovému používaniu internetu a smartfónov. Ready4life obsahuje seminár ("be smart"), ktorý sa koná v odbornej škole alebo v školiacej firme, a následný 4-mesačný digitálny koučing.

Viac informácií nájdete tu: https://www.ready4life.at/

7. VOS: denník AI a meranie nálady

VOS je česká aplikácia zameraná na budovanie každodennej duševnej rovnováhy s pomocou umelej inteligencie, psychológov, terapeutov a personalizovaných aktivít. Používateľovi aplikácie stačí, aby si každý deň našiel chvíľu pre seba a spolu s VOS absolvoval niekoľko aktivít vyvinutých špeciálne pre konkrétneho používateľa od záznamu nálady cez dychové

cvičenia či krátku mediatáciu až po dennú aktivačnú výzvu alebo pozastavenia sa nad afirmáciou.

VOS ponúka aj psychologické poradenstvo prostredníctvom rozhovor s poradcom, ktorý vypočuje a poradí, kedykoľvek je to potrebné. Používateľ s ním môže hovoriť tvárou v tvár vo dne aj v noci, podobne ako pri funkcii núdzového kontaktu.

Vďaka umelej inteligencii, monitoru nálady a osobnej analytike VOS môžu používatelia vidieť svoje duševné zdravie v širšom kontexte a zistiť, čo ich môže privádzať do depresie a čo im pomáha cítiť sa lepšie.

Viac informácií nájdete tu: https://vos.health/

Umelá inteligencia

8. Woebot

Tento chatbot pomáha lepšie zvládať nálady, spoznávať samého seba a zvládať duševné a emocionálne ťažkosti.

V rámci kognitívno-behaviorálnej terapie sa Woebot v krátkom rozhovore pýta používateľa, ako sa cíti a čo sa deje v jeho živote. Woebot tiež hovorí o duševnom zdraví a emocionálnej pohode, zdieľa videá a ďalšie užitočné nástroje na riešenie náročných situácií a potrieb používateľa súvisiacich s jeho duševnou a emocionálnou pohodou. Woebot je ako svojpomocná kniha, ktorá sa prispôsobuje rôznym potrebám a problémom každého človeka.

Woebot využíva kombináciu spracovania prirodzeného jazyka, psychologických znalostí, vynikajúceho písania a zmyslu pre humor na vytvorenie informatívneho a priateľského konverzačného zážitku.

V štúdii, ktorú uskutočnila Stanfordská univerzita, sa ukázalo, že používanie Woebota spôsobilo výrazné zníženie úzkosti a depresie, predovšetkým u ľudí vo veku 18-28 rokov, ktorí sa s Woebotom rozprávali takmer každý deň.

Viac informácií nájdete tu: https://woebothealth.com/

Poskytovanie informácií

Táto sekcia zahŕňa technické nástroje, ktoré sú založené na poskytovaní informácií používateľom, pôsobia ako spoľahlivý zdroj informácií zobrazených atraktívnym spôsobom, aby ich používateľ mohol ľahko konzultovať.

9. SOM Salut Mental 360

Táto digitálna platforma je založená na spolupráci medzi používateľmi, rodinnými príslušníkmi, zdravotníckymi pracovníkmi, sociálnym sektorom a vzdelávacím prostredím a širokou verejnosťou, ktorej cieľom je informovať, sprevádzať, posilňovať a zvyšovať

povedomie verejnosti o duševnom zdraví bez ohľadu na vek a na to, či majú alebo nemajú diagnostikovaný problém s duševným zdravím.

Portál obsahuje aktuálny obsah z oblasti duševného zdravia a postupne bude rozširovať rozmanitosť formátov. Cieľom je vytvoriť inteligentnú platformu, ktorá ponúka obsah prispôsobený preferenciám jednotlivca a vytvára optimálny používateľský zážitok. Vzhľadom na to, že používatelia sú hlavnými predpisovateľmi platformy je portal spoľahlivým a bezpečným zdrojom informácií pre každého, kto potrebuje presné informácie z oblasti duševného zdravia.

SOM Salut Mental 360 v súčasnosti ponúka okrem iného digitálne stretnutia, odborné konzultácie, vyjadrenia zdravotníckych pracovníkov, užívateľov, rodinných príslušníkov, pedagógov a združení, ako aj informačné a monografické články. Všetky informácie na platforme preveruje multidisciplinárny vedecký výbor, ktorý zaručuje ich pravdivosť.

Projekt ponúka aj tematické portály, kde nájdete všetky informácie o danej téme alebo patológii. Prvé tri sú zamerané na poruchy príjmu potravy (PP), poruchy autistického spektra (PAS) a depresívne poruchy.

Viac informácií nájdete tu: https://www.som360.org/es

10. Nepanikař (celosvetovo)

Veronika Kamenská, 20-ročná študentka biomedicíny, vytvorila aplikáciu Nepanikař na základe vlastnej skúsenosti, keď prechádzala ťažkým obdobím a potrebovala psychologickú pomoc. Aplikácia je dostupná všade zadarmo. Aplikácia obsahuje sedem základných modulov: depresia, úzkosť/panika, sebapoškodzovanie, samovražedné myšlienky, sledovanie nálady, poruchy príjmu potravy a kontakty na odbornú pomoc.

Viac informácií nájdete tu: https://nepanikar.eu/

Diagnostické nástroje

Táto časť obsahuje technické nástroje, ktoré možno použiť na pomoc pri diagnostike pacientov rôznymi spôsobmi: kolektívne na sledovanie skupín, individuálne, pretože sa človek cíti neobvykle a chce vedieť, či sa má poradiť s odborníkom, pretože aj odborník potrebuje diagnózu atď. Každý technický nástroj sa líši od ostatných, čo ukazuje, že existuje viacero možných prístupov.

11. Emantik

Emantik je založený na aplikácii (Kanjo), ktorá systematicky zaznamenáva emocionálny stav žiakov troch škôl, ktoré program realizovali. Ide o systém, v ktorom deti a dospievajúci musia na tablete označiť emóciu, ktorá najlepšie odráža ich náladu spomedzi pokoja, spokojnosti, hnevu, strachu, znechutenia a smútku trikrát denne (pri príchode do školy, po skončení hry a na konci školského dňa). Takto sa chlapci a dievčatá učia identifikovať svoje emócie a na druhej strane analýza údajov umožňuje zistiť emocionálne stavy, ako aj ich vývoj čo môže

predchádzať situáciám izolácie, šikany alebo iným typom situácií nepohody alebo zraniteľnosti.

Systém Kanjo nemá v žiadnej fáze procesu prístup k osobným údajom chlapcov a dievčat a iba školy majú možnosť prepojiť anonymizované identifikačné čísla algoritmu s údajmi svojich žiakov.

V súčasnosti sa vyvíja v Baskicku v Španielsku.

Viac informácií nájdete tu: EmanTik: programa para el abordaje precoz del malestar infantil (berrituz.eus)

12.StressHelp

Aplikácia StressHelp obsahuje špecifikované skríningové testy, na základe ktorých je možné určiť psychický stav používateľa z hľadiska stresu, úzkosti alebo depresie. Prostredie aplikácie je intuitívne, jednoduché a výsledky po vyplnení testu jasne ukazujú, či je potrebné vyhľadať odbornú pomoc.

Pomocou StressHelp je možné merať a diagnostikovať stupeň závažnosti akútnej stresovej poruchy, depresie a úzkosti. Aplikácia vyhodnotí odpoveď, vypočíta skóre, prevedie ho na výsledok, edukuje, odporučí prvú pomoc a kontaktuje lekára (v prípade klinicky výrazného výsledku) a najbližších psychoterapeutov v jeho obvode. Existuje databáza psychoterapeutov, ktorí sú ochotní pomáhať v okresoch a prihlásili sa, aby sa ich mená a kontakty objavili v uvedenej aplikácii. Psychoterapeutické služby možno využiť osobne, ale aj na diaľku.

Viac informácií nájdete tu: https://stresshelp.psychologin.sk/

13.Sensa

Sensa je mobilná aplikácia navrhnutá ako kompletný sprievodca na zlepšenie duševného zdravia. Aplikácia Sensa je postavená na princípoch kognitívno-behaviorálnej terapie (KBT) a využíva vyvinuté techniky na boj proti množstvu problémov duševného zdravia vrátane úzkosti, stresu, depresie, prokrastinácie, ADHD, nedostatku sebavedomia a vyhorenia. Tento zoznam sa však neustále rozširuje a Sensa neustále hľadá nové spôsoby, ako pomôcť používateľom bez ohľadu na to, čím trpia.

Aplikácia Sensa je aplikácia vhodná na písanie denníkov, ktoré sa zameriavajú na využitie kognitívno-behaviorálnej terapie (KBT), aby pomohli človeku zvládnuť negatívne príznaky spojené s úzkosťou, chronickým stresom alebo depresiou. Okrem poskytovaných denných cvičení ponúka aplikácia Sensa aj sledovanie nálady a aktivity, ktoré môže používateľ používať na sledovanie svojej nálady a posúdenie, či došlo k relevantným zmenám. Používateľ musí zaplatiť určitú sumu, aby dostal výsledky a ich plán do svojho e-mailu.

Viac informácií nájdete tu: https://sensa.health/

Aplikácie pre duševnú pohodu

Táto časť sa týka aplikácií, ktoré sú určené na zlepšenie životného štýlu používateľov bez potreby odbornej pomoci. Preto sem patria aplikácie na sledovanie, meditáciu, písanie denníkov atď. Tieto nástroje pomáhajú človeku skúmať a premýšľať o sebe a môžu pomôcť zlepšiť kvalitu života, pokiaľ sa nevyskytujú závažné problémy s duševným zdravím, ktoré si vyžadujú odbornú pomoc.

14.Symple

Symple je mobilná aplikácia, ktorá používateľom ponúka rôzne služby, ktorých hlavným cieľom je pomôcť používateľom sledovať, ako sa cítia, a monitorovať ich zdravie.

Jeho hlavnými funkciami sú: sledovanie príznakov (používateľ si môže vybrať zo zoznamu príznakov alebo si môže vytvoriť nové príznaky a sledovať ich počas dňa tak, že ich ohodnotí na stupnici. To umožňuje používateľovi mať záznam o rôznych príznakoch a mať možnosť časového porovnania), sledovanie faktorov, ktoré ovplyvňujú to, ako sa človek cíti (používateľ môže denne zaznamenávať rôzne faktory, ako je počet krokov (presunov na vozíku), štatistiky spánku, srdcová frekvencia a kalórie v strave), denné fotografie (aplikácia má priestor, kde môže používateľ nahrať fotografie s časovou pečiatkou, aby mal prehľad najmä o liekoch a jedle každý deň) a denník (používateľ má denne priestor na napísanie opisu dňa alebo otázok pre lekára, zdravotnú sestru alebo lekárnika).

Symple poskytuje dva rôzne spôsoby zobrazenia údajov, grafy zamerané na symptómy a grafy zamerané na faktory. Obe možnosti je možné zobraziť podľa dní, týždňov alebo mesiacov. Umožňuje tiež používateľovi exportovať údaje na export údajov do rôznych aplikácií tabuľkového procesora. Ďalšou užitočnou funkciou je kalendár, ktorý uľahčuje navigáciu medzi mesiacmi a rokmi.

Táto mobilná aplikácia je užitočná pre používateľov, ktorí chcú mať pod kontrolou svoj každodenný život, aj pre tých, ktorí chcú mať prísnejšie sledovanie, aby sa mohli preukázať svojim zdravotníckym pracovníkom.

Viac informácií nájdete tu: https://www.sympleapp.com/

15.Daylio

Je to aplikácia pre osoby s analytickými sklonmi. Pomocou tejto aplikácie môžu používatelia dokumentovať svoju dennú náladu a získať prehľad o svojich štatistikách. To umožňuje identifikovať vzorce v ich správaní a vytvárať nové návyky.

Vypĺňanie denníka je pomerne jednoduché: kliknete na smajlíka, ktorý zodpovedá vašej nálade, potom si zapíšete, čo ste dnes robili, a pridáte poznámku.

Viac informácií nájdete tu: https://daylio.net/

16.Diaro

Táto aplikácia pozostáva z písania denníkového záznamu v klasickom zmysle, výberu vhodných kľúčových slov a pridania nálady. Používatelia môžu tiež vkladať obrázky a miesta. V prehľade môžu používatelia vidieť náhľad záznamov a tiež ich triediť podľa fotografií, pomocou kľúčových slov možno rýchlo nájsť aj staršie záznamy.

Viac informácií nájdete tu: https://diaroapp.com/

17.Breathe2Relax

Táto aplikácia, ktorú navrhlo Národné centrum pre telezdravie a technológie je prenosný nástroj na zvládanie stresu, ktorý poskytuje podrobné informácie o účinkoch stresu na organizmus ako aj pokyny a cvičenia, ktoré pomáhajú používateľom naučiť sa zručnosti zvládania stresu nazývanej bránicové dýchanie. Bolo zdokumentované, že dychové cvičenia znižujú reakciu tela "boj alebo útek" (stres) a pomáhajú pri stabilizácii nálady, kontrole hnevu a zvládaní úzkosti. Breathe2Relax sa môže používať ako samostatný nástroj na zníženie stresu alebo sa môže používať spolu s klinickou starostlivosťou vedenou zdravotníckym pracovníkom.

Breathe2Relax pomáha upokojiť reakciu "boj alebo útek", ktorú vyvolávajú úzkostné poruchy, pomocou cvičení bránicového dýchania.

Viac informácií nájdete tu: Breathe2Relax

18. Headspace

Aplikácia Headspace môže pomôcť znížiť úzkosť a stres a zlepšiť pohodu tým, že používateľov vedie pri meditáciách. Headspace poskytuje stovky relaxačných meditácií, zvuky na podporu spánku, hudbu na sústredenie a ďalšie zdroje, ktoré pomáhajú používateľom žiť menej stresujúci život. Okrem toho tím, ktorý stojí za aplikáciou, vykonáva pravidelný výskum, aby zistil, aký vplyv má meditácia na používateľov a čo by sa malo zlepšiť, aby svojim používateľom poskytol viac zdrojov.

Viac informácií nájdete tu: https://www.headspace.com/

19.Denník MoodTrack

Denník MoodTrack umožňuje voľne sledovať nálady a hodnotiť ich od 1 do 5. Nálady sa zobrazujú na časovej osi, ktorá uľahčuje vizualizáciu cyklov nálad. Aplikácia tiež umožňuje spojiť sa s ostatnými používateľmi aplikácie a podporovať ich, čím sa vytvára komunita medzi používateľmi aplikácie.

Viac informácií nájdete tu: http://www.moodtrack.com/

Iné

20.Einblick (Rakúsko)

"Einblick" je nástroj, ktorý podporuje zhromažďovanie a odborné hodnotenie rôznych výrokov a názorov. Je možné čokoľvek, od internej spätnej väzby v rámci inštitúcie, cez prieskumy mládeže v obciach až po tematizáciu dialógu EÚ o mládeži.

"Einblick" možno použiť na prieskum medzi mladými ľuďmi na rôzne témy. Predpokladom je skupinové prostredie, ako je to bežné pri otvorenej a asociatívnej práci s mládežou, kde existujú vzťahy alebo fyzické kontakty s jednotlivými mladými ľuďmi. To je obzvlášť dôležité, pretože výsledky získané pomocou "Einblick" sa majú poskytnúť zúčastneným mladým ľuďom na účely spätnej väzby.

Každých 1,5 roka sa vyberajú nové témy, na ktoré sa potom zbierajú názory mladých ľudí.

Viac informácií nájdete tu: https://einblick.azurewebsites.net/

Odkazy

Alvarez-Jimenez, M., Koval, P., Schmaal, L., Bendall, S., O'Sullivan, S., Cagliarini, D., . . . Gleeson, J. (2021). The Horyzons project: a randomized controlled trial of a novel online social therapy to maintain treatment effects from specialized first-episode psychosis services (Projekt Horyzons: randomizovaná kontrolovaná štúdia novej online sociálnej terapie na udržanie účinkov liečby zo špecializovaných služieb pre prvú epizódu psychózy). *World Psychiatry 20(2)*, 233-243.

Gradaille Pernas, R., & Caballo Villar, M. (2016). Las buenas prácticas como recurso para la acción comunitaria: criterios de identificación y búsqueda. *Contextos educativos. Revista de Educación 0.19 (2016)*, 75-88.

Medzinárodná organizácia práce (MOP). (2003). *Usmernenia o osvedčených postupoch; identifikácia, preskúmanie, štruktúrovanie, šírenie a uplatňovanie.* Medzinárodný program na odstránenie detskej práce (IPEC).

López-Santín, J., & Álvaro Serón, P. (2018). Digitálne duševné zdravie: kritický prístup z hľadiska etiky. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. 38(134)*, 359-379.

Orsolini, L., Appignanesi, C., Pompili, S., & Volpe, U. (2022). Úloha digitálnych nástrojov pri poskytovaní duševného zdravia mládeže: výsledky medzinárodnej multicentrickej štúdie. *International Review of Psychiatry (34:7-8)*, 809-826.

Rodrigo López, M., Amorós Martí , P., Arranz Freijo, E., Hidalgo Garcia, M., Màiquez Chaves, M., Martín Quintana, J., . . . Ochaita Alderete, E. (2015). *Guía de Buenas Prácticas en Prentalidad Positiva.* Madrid: FEMP.

Sánchez-Martínez, M., & Otero Puime, Á. (2010). Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid. *Atención Primaria 42(2)*, 79-85.

Torous, J., Onnela, J.-P., & Keshavan, M. (2017). Nové rozmery a nové nástroje na využitie potenciálu RDoC: digitálne fenotypovanie prostredníctvom smartfónov a pripojených zariadení. *Translational Psychiatry 7*.

Verdugo Alonso, M., & Schalock, R. (2013). *Discapacidad e inclusión: manual para la docencia.* Salamanca: Amaru Ediciones.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO). (2021). Komplexný plán duševného zdravia na roky 2013 - 2030. Ženeva, Švajčiarsko.

Co-funded by
the European Union