

# Tratamentul pentru dependență e chiar în mâinile noastre?

de *Olivia Ianculescu*

traducere de *Ioana Fotescu*



sursa: [MediaScop](#)

Suntem conectați permanent.

Potrivit unui nou studiu realizat de Banca Mondială, aproximativ o treime din populația planetei are acces la un telefon mobil cu conexiune la internet. Mai exact: trei din fiecare patru oameni din întreaga lume.

Numărul abonamentelor de telefonie mobilă a crescut simțitor în ultimii 13 ani, urcând abrupt de la mai puțin de 1 miliard în anul 2000 până la 6 miliarde, dintre care 5 miliarde în țările aflate în curs de dezvoltare. În 2011, au fost descărcate mai mult de 30 de miliarde de aplicații pentru telefoanele mobile.

Mary Meeker, analist al Kleiner Perkins Caufield & Byers - "una din companiile de top din Silicon Valley", a făcut în anul 2008 o predicție îndrăznească. Ea a anticipat că până în anul 2014 internetul mobil va depăși conexiunea tradițională la internet. Și se pare că a avut dreptate, așa cum arată un studiu recent realizat de International Telecommunications Union care se așteaptă ca numărul de abonamente de telefonie mobilă să crească de la 6 miliarde în prezent la 7.3 miliarde în anul 2014, număr raportat la populația globală de 7 miliarde. Deja în peste 100 de țări numărul de abonamente de telefonie mobilă depășește numărul de locuitori.

"Telecomunicațiile prin mijloace mobile crează oportunități importante pentru dezvoltarea umană și economică – de la oferirea accesului de bază la informații despre starea de sănătate până la efectuarea plăților online, la crearea de noi locuri de muncă și încurajarea implicării civice în procesul democratic" este de părere Rachel Kyte, Vicepreședinte pentru Dezvoltare Durabilă, Banca Mondială.

Cum poate fi de ajutor tehnologia mobilă în tratamentul abuzului de substanțe? Oare este posibil ca într-o lume în care există o aplicație pentru aproape orice, de la calcularea numărului de calorii, la recunoașterea cântecelor și managementul de proiect să existe o soluție și pentru tratamentul și recuperarea dependenței de droguri și alcool?

Hazelden, una din cele mai mari și mai cunoscute clinici de dezintoxicare din Statele Unite a primit recent un premiu acordat de Casa Albă în cadrul Behavioral Health Patient Empowerment Challenge (Provocarea pentru Încurajarea Comportamentului Pacientului) oferit pentru aplicația ei pentru telefonul mobil intitulată MORE "Field Guide to Life" (Ghid pentru Viață). Noua aplicație face parte din programul MORE (My Ongoing Recovery Experience - Experiența mea de Reabilitare), un program online pentru tratament continuu personalizat, oferit de clinica Hazelden clienților săi. Studiul a arătat că persoanele care au accesat modulele programului MORE în anul ulterior tratamentului au avut o rată a abinenței semnificativ mai ridicată. Deoarece primele 12 până la 18 luni ale recuperării sunt cele mai dificile, aplicația îi ghidează pe utilizatori prin primele etape ale reabilitării, timp de un an, prin intermediul a trei volume.

Richard Choate, Manager pentru Asistența Recuperării la Hazelden crede că puterea aplicației stă în felul în care îi încurajează pe oameni să fie proactivi zi de zi, prin sfaturile zilnice pe care le oferă, mesajele inspiraționale, prevenirea recidivei, provocările săptămânale pentru prevenirea consumului de alcool, urmărirea progresului personal și chiar funcția de localizare a întrunirilor Alcoolicilor Anonimi, prin intermediul căreia utilizatorul poate lua contact imediat cu sponsorul său.

Forumurile online, chat-urile, ghidurile online ar putea fi în curând de domeniul trecutului dat fiind faptul că producătorii se axează pe crearea unor aplicații din ce în ce mai ingenioase pentru a veni în sprijinul persoanelor care se află în perioada de recuperare.

În încercarea de a explora teritorii necunoscute pentru cititorii noștri, am făcut puțină cercetare online și am creat o listă cu cele mai populare aplicații pentru telefonul mobil destinate controlului etapei de reabilitare.

[Twelve Steps – The Companion](#) este una din primele aplicații de acest gen. Include "The Big Book" - „Biblia” Alcoolicilor Anonimi (care poate fi extrem de folositoare pentru utilizatorul care călătorește); meditații zilnice; rugăciuni; un calculator al perioadei de abinență care afișează statisticile personale ale utilizatorului, amintindu-i de cât timp nu a mai consumat alcool, precum și localizarea întrunirilor Alcoolicilor Anonimi, prin intermediul unei hărți și a funcției de a apela rapid persoanele de contact.

O alternativă la The AA Companion este aplicația [The One Day at a Time](#), care include de asemenea "Marea Carte" (The Big Book), alături de rugăciuni și meditații zilnice, un sistem pentru urmărirea abinenței și acces rapid la numerele de telefon utile.

Aplicația [A.A. Speakers](#) este o colecție de 50 de testimoniale audio ale unor persoane care au luat cuvântul în cadrul întrunirilor A.A. Unii vorbitori au luat parte la un eveniment anume, alții au fost aleși deoarece discursurile lor inspiraționale s-au bucurat de succes în rândul ascultătorilor.

[Afternoon Affirmations](#) le trimite utilizatorilor săi citate, fotografiile sau videoclipuri inspiraționale în fiecare zi la ora 13. Este destinată persoanelor alcoolice, dependenților de droguri, dependenților de medicamente eliberate pe bază de rețetă, celor dependenți de jocurile de noroc sau persoanelor care suferă de tulburări de alimentație.

[iHeal](#) este o aplicație dezvoltată de cercetători de la Universitatea din Massachusetts și de la MIT, SUA. Alături de aplicație, utilizatorul primește și o brățară, un senzor pentru mână care măsoară activitatea electrică la nivelul pielii, mișcarea corpului, temperatura și ritmul cardiac. Toate aceste elemente indică stimulare sau stres și pot fi transmise wireless către un smartphone unde aplicația monitorizează și procesează acești indicatori. Atunci când nivelul de stres atinge un anumit prag, aplicația le cere utilizatorilor să noteze evenimentele care au dus la creșterea stresului, inclusiv informații despre nivelul de stres perceput, poftele incontrolabile de a-și administra drogul sau orice alte activități curente. Aplicația își îmbunătățește rata de răspuns în timp, având scopul de a crea un sistem mai sensibil la indicii chimici și psihologici ai individului.

[The Drinking Mirror](#) este o aplicație mai mult amuzantă decât științifică. Utilizatorul trebuie să încarce o fotografie cu el/ea și să introducă numărul de băuturi alcoolice consumate în fiecare zi. Ca urmare, aplicația va genera o imagine aproximativă a felului în care utilizatorul va arăta peste 10 ani. Aplicația e utilă în special pentru tinerii care sunt nepăsători față de efectele pe termen lung ale abuzului de substanțe, dar pot fi impresionați de imaginea vizuală a transformărilor fizice pe care le provoacă abuzul de alcool.

Aplicația [Mindfulness Meditation](#) își încurajează utilizatorii să ia o pauză, să introducă durata unei perioade de meditație și să se relaxeze. Meditația este recunoscută ca fiind un tratament eficient pentru dependență, prin învățarea tehnicilor de stăpânire de sine și a tehnicilor de conștientizare a nevoilor propriului corp, utilizate pentru reducerea stresului și concentrarea pe recuperare.

[iPromises](#), o aplicație gratuită creată de un centru de dezintoxicare din Malibu conține alerte de activare, un jurnal vizual, acces rapid la sponsori, un calendar al progresului și o agendă cu numerele de telefon ale centrelor unde au loc întâlniri ale Alcoolicilor Anonimi pe teritoriul Statelor Unite, Canadei precum și alte câteva centre internaționale.

Este posibilă așadar gestionarea recuperării dependenței cu ajutorul smartphone-urilor? Poate ea fi cu adevărat eficientă? Sau este posibil - dacă ne uităm la reversul medaliei - să devenim din ce în ce mai dependenți de dispozitivele pe care le utilizăm fie că sunt iPhone și iPad sau alte tablele și smartphone-uri?

Toate aceste aplicații destinate procesului de rehabilitare sunt instrumente noi și foarte interesante care vin în ajutorul persoanelor care se luptă cu dependența de substanțe. Deși la modă și îmbietoare, ele nu sunt, cu siguranță, de ajuns pentru a trata cauzele psihologice care stau la baza dependenței, cauze diferite de la persoană la persoană.

Astfel de aplicații s-ar putea dovedi de folos doar dacă sunt implementate într-un program specializat de recuperare, pe termen lung, și nu ar trebui considerate soluție miraculoasă pentru rehabilitare. Acestea nu trebuie să reprezinte un substitut la ajutorul medical profesionist. În cele din urmă, nimic nu este mai personalizat decât ședințele individuale de terapie care se pot concentra pe nevoile specifice ale pacientului și pe povestea unică a fiecăruia. În cazul în care aveți probleme legate de consumul de substanțe, nu ezitați să ne [contactați](#) pentru a primi sprijin specializat.

*Olivia Ianculescu este asistent PR și editor media online pentru Castle Craig, o clinică privată de dezintoxicare cu sediul în Scoția, care oferă tratament pentru pacienți din Europa, inclusiv România: [www.castlecraig.ro](http://www.castlecraig.ro)*

**Surse și informații suplimentare:**

<http://www.smartinsights.com/mobile-marketing/mobile-marketing-analytics/mobile-marketing-statistics/>

[http://www.siliconindia.com/magazine\\_articles/World\\_to\\_have\\_more\\_cell\\_phone\\_accounts\\_than\\_people\\_by\\_2014-DASD767476836.html](http://www.siliconindia.com/magazine_articles/World_to_have_more_cell_phone_accounts_than_people_by_2014-DASD767476836.html)

[http://www.hazelden.org/web/public/mobile\\_more\\_field\\_guide\\_business.page](http://www.hazelden.org/web/public/mobile_more_field_guide_business.page)

[Link către articolul original publicat pe mediascop.ro \(29 Octombrie 2013\)](#)