

APPstinuj: Inovativní nástroj v prevenci relapsů a podpoře abstinence

Michal Růžicka

e-mail | michal.ruzicka@upol.cz

Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav speciálněpedagogických studií

S rozvojem digitálních technologií přicházejí nové možnosti pro podporu terapeutické praxe. V oblasti adiktologie, kde jsou dlouhodobá abstinence a prevence relapsů zásadními výzvami, však tyto technologie teprve své uplatnění začínají nacházet. Aplikace APPstinuj představuje inovativní přístup, který kombinuje principy moderní psychoterapie s praktickými nástroji pro každodenní podporu klientů. Tento článek přináší podrobný pohled na vznik, funkce a přínosy této aplikace, která byla vytvořena Univerzitou Palackého v Olomouci ve spolupráci s P-centru a Technologickou agenturou ČR.

APPstinuj je webová aplikace určená pro klienty doléčovacího programu a adiktologické poradny v P-Centru v Olomouci, která si klade za cíl zlepšit kvalitu života osob usilujících o abstinenci a ideálně i o její udržení. Její funkcionality zahrnují monitoring denních aktivit, edukační moduly a krizovou podporu, což společně tvoří komplexní nástroj pro dlouhodobou podporu klientů. Aplikace je zatím využívána na půdě P-centra, začala s ní však také experimentovat v kurikulech svých servisů některá další pracoviště.

KLÍČOVÉ FUNKCE APLIKACE

Monitoring denních aktivit je jednou z hlavních složek aplikace APPstinuj. Uživatelé do aplikace zaznamenávají hodnoty v oblastech, jako jsou spánek, strava, fyzická aktivita, stres, vztahy, zdraví, volný čas, pokušení a abstinence. Tyto záznamy se vizualizují formou grafů, což umožňuje terapeutům i klientům analyzovat souvislosti mezi jednotlivými faktory, například zhodnotit vliv stravy a spánku na craving nebo propojení fyzické aktivity s celkovým pocitem spokojenosti.

Edukační modul obsahuje teoretické i praktické informace, které klientům pomáhají porozumět důležitosti zdravého životního stylu pro udržení abstinence. Modul zahrnuje texty, audio nahrávky v podání herce Alfréda Strejčka a interaktivní prvky, jako jsou kvízy a cvičení. Tato edukace



Obrázek 1 | Ukázka aplikace

umožňuje klientům lépe pochopit souvislosti mezi jejich osobními návyky a jejich vlivem na jejich psychické zdraví a abstinenci.

SOS portál je další důležitou složkou aplikace. Klienti si zde mohou uložit motivační texty, fotografie či kontakty, které jim pomohou zvládat krizové situace. Tento nástroj slouží jako rychlý zdroj podpory v okamžicích, kdy klienti pociťují riziko relapsu, a pomáhá jim zaměřit se na pozitivní aspekty života.

TERAPEUTICKÝ ZÁKLAD A VÝZKUMNÁ PODPORA

APPstinuj vychází z principů kognitivně-behaviorální terapie (KBT) a mindfulness. Monitoring klientům pomáhá rozpoznávat maladaptivní vzorce chování, edukační modul zase podporuje jejich kognitivní restrukturalizaci a krizová intervence jim poskytuje okamžitou podporu v rizikových situacích.

Inspirací pro tvorbu aplikace byla řada odborných studií, například práce Schaub a et al. (2019), která analyzuje kombinaci KBT a mindfulness při prevenci relapsů. Dalšími relevantními studiemi byly například výzkum Alghamdiho (2023) o digitální formě KBT nebo studie Lee a Cho (2021) o kognitivní terapii založené na mindfulness.

VÝVOJ A EVALUACE APLIKACE

Aplikace byla vyvíjena v rámci evaluace, která propojuje teoretické poznatky s praktickými zkušenostmi. Výzkumný tým sestával z odborníků na adiktologii, psychoterapii a z IT specialistů. Proces tvorby zahrnoval řadu fokusních skupin a hloubkových rozhovorů s klienty, což zajistilo, že aplikace odpovídá reálným potřebám uživatelů.

Během vývoje byly vytvořeny tři hlavní verze aplikace, které byly postupně testovány a inovovány. Evaluace potvrdila, že APPstinuj je nejvhodnější pro klienty ve fázi udržování abstinence, zatímco v raných fázích doléčování se tato aplikace nedoporučuje kvůli možnému zahlcení klientů informacemi.

PERSPEKTIVY BUDOUCÍHO VÝVOJE

Do budoucna se plánuje rozšířit využití aplikace do pobytových programů, v nichž se mobilní telefony stávají běžnější součástí terapeutické praxe. Dále se zvažuje integrace dalších funkcionalit zaměřených na individuální potřeby klientů a na rozvoj jejich sociálních dovedností.

APPstinuj tak představuje unikátní propojení e-health technologií a adiktologické péče, které může zásadně ovlivnit dlouhodobou abstinenci a kvalitu života osob se závislostmi. Tento inovativní přístup nastavuje nový standard v oblasti terapeutických intervencí a nabízí široké možnosti pro modernizaci praxe.

ZÁVĚR

Aplikace APPstinuj představuje nejenom inovativní nástroj v oblasti podpory abstinence, ale i přínos pro modernizaci terapeutické praxe. Pokud byste měli zájem aplikaci vyzkoušet nebo se o ní dozvědět více, neváhejte kontaktovat autora tohoto článku. Rád poskytne bližší informace a zpřístupní aplikaci k testování. Ilustrativní video k aplikaci naleznete zde: <https://appstinuj.upol.cz/>.

LITERATURA / REFERENCES

Alghamdi Alya Attiah. (2023). Cognitive behavioral therapy treatment for drug addiction. *Journal of Addiction Therapy and Research*, 7, 005–007. <https://doi.org/10.29328/journal.jatr.1001025>

Lee, S.-H., & Cho, S. (2021). Cognitive behavioral therapy and mindfulness-based cognitive therapy for depressive disorders. In *Advances in experimental medicine and biology* (vol. 1305, pp. 295–310).

Schaub, M. P., Lee, J. Y.-C., & Pirona, A. (2018). *m-Health applications for responding to drug use and associated harms*. Publications Office of the European Union.