

НЕОБХІДНІСТЬ РОЗРОБКИ ПРОГРАМНОГО ЗАСТОСУНКУ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ АЛЕКСИТИМІЇ

Страшненко Г.М., Прибила Д.О.

*Харківський аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків*

Алекситимія – це стан, що характеризується труднощами з розпізнаванням, розумінням та описом власних емоцій. Цей стан є поширеним і зачіпає 10-20% населення. Він може бути пов'язаний з низкою фізичних і психічних розладів, включаючи депресію, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад та хронічні захворювання. Люди з алекситимією часто стають емоційно замкнутими і мають труднощі з передачею своїх почуттів іншим. Це може призвести до проблем у стосунках, роботі та загальному психічному благополуччі.

Рання діагностика та лікування алекситимії можуть мати значний вплив на життя людини. Існує низка ефективних методів лікування, які можуть допомогти людям з алекситимією краще розуміти свої емоції та керувати ними, наприклад, когнітивно-поведінкова терапія [1, 2].

У даний час розробка програмного застосунку для визначення алекситимії є актуальною та має такі переваги:

- доступність: можливість зробити скринінг алекситимії більш доступним для людей, які не можуть звернутися до психолога чи іншого фахівця з психічного здоров'я;
- простота використання: застосунок завдяки простоті та зручності у використанні дозволить збільшити кількість людей, які проходять скринінг;
- офлайн-функціональність: застосунок, який працює в режимі офлайн, буде корисним для людей, які не мають доступу до інтернету.

У майбутньому планується розробити програмний застосунок для визначення алекситимії, який дозволить:

- визначити на основі скринінгової анкети наявність алекситимії та надати рекомендації кількома мовами щодо самодопомоги;
- надавати інформацію про алекситимію, включаючи її симптоми, причини та методи лікування, а також перелік ресурсів, таких як веб-сайти, гарячі лінії та групи підтримки, які можуть допомогти пацієнтам з алекситимією;
- відстежувати прогрес у часі, допомагаючи користувачам бачити, як вони покращуються завдяки лікуванню.

Таким чином, розробка програмного застосунку для людей з алекситимією може стати цінним інструментом для підвищення обізнаності про цей стан, покращення доступу до скринінгу та лікування, а також надання підтримки людям, які живуть з алекситимією.

Література:

1. Preece DA, Mehta A, Petrova K, Sikka P, Bjureberg J, Becerra R, Gross JJ. «Alexithymia and emotion regulation». J Affect Disord. 2023 Mar 1. С. 232-238.
2. Skrypnikov, A., Zhyvotovska, L., Herasymenko, L., Boiko, D., & Bodnar, L. «Alexithymia in healthy people and its role in development of different disorders». The Medical and Ecological Problems, 23(1-2). 2019. С. 30-33.