

Мобильные приложения для лиц, испытывающих проблемы с потреблением алкоголя

БРЮН Е.А. д.м.н., профессор, директор
КОШКИНА Е.А. д.м.н., профессор, заместитель директора
ТЕТЕНОВА Е.Ю. к.м.н., ведущий научный сотрудник
КОЛГАШКИН А.Ю. научный сотрудник
НАДЕЖДИН А.В. к.м.н., руководитель отделения коммуникационных технологий в наркологии

ГБУЗ Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения г.Москвы.
 109390, г. Москва, ул. Люблинская, д. 37/1

В контексте развития систем mHealth рассматривается ряд зарубежных и отечественных мобильных приложений, ориентированных на лиц, испытывающих проблемы с потреблением алкоголя. Делается вывод о широкой распространенности подобных профилактических продуктов, отмечается слабая насыщенность тематического сегмента отечественного рынка мобильных приложений, отсутствие общедоступных решений для работы групп само- и взаимопомощи, психотерапевтической поддержки и мотивационной терапии, достаточно широко представленных за рубежом.

Ключевые слова: медицинские приложения для мобильных устройств, спиртные напитки, профилактика, психологическая поддержка, когнитивно-поведенческая терапия

Введение

Современному человеку сложно представить свою жизнь без мобильных коммуникационных устройств. Продолжающийся рост технических возможностей таких инструментов информационного обмена обеспечивает расширение их применения в различных областях человеческой жизни. Во многих случаях они оказываются способными решать задачи, недоступные традиционным стационарным компьютерам, или предоставить пользователю большие удобства в работе, чем еще недавно казавшийся вершиной технического прогресса портативный компьютер.

По прогнозам аналитической компании J'son & Partners Consulting, к 2016 г. мировой рынок мобильных приложений составит около 66 млрд долл., причем объем его российского сегмента достигнет 1,3 млрд долл., увеличившись в 8 раз по сравнению с 2008 г. [4]. Наряду с мобильными играми, на нем представлены инструменты для работы в мобильных

социальных сетях, бизнес-приложения (редактура документов, финансовый учет, обмен файлами) и контентные приложения (прослушивание музыки, просмотр фильмов, чтение цифровых книг). Для целей нашего исследования наибольший интерес представляет последняя категория, поскольку именно в нее включаются приложения, используемые в различных сферах здравоохранения.

В настоящее время мобильные медицинские приложения рассматриваются как составной элемент системы мобильного здравоохранения, «помогающей потребителям и пациентам самостоятельно заниматься своим здоровьем» [1]. Предполагается, что подобные приложения смогут как повысить доступность медицинских услуг, так и понизить их стоимость [6]. Следует заметить, что, согласно статистике компании Statista, предполагаемый объем рынка мобильного здравоохранения в 2016 г. должен был составить 19,2 млрд долл., заняв заметный сегмент всего рынка мобильных приложений [5] (рис. 1).

По данным исследования GSMA mHealth Tracker, большинство проектов на мировом рынке мобильного здравоохранения реализуется в сегменте систем здравоохранения (30%). 18% проектов действуют в сегменте предупреждения заболеваний, а 15% помогают медикам в работе, расширяя их возможности. Затем идет мониторинг здоровья пользователей (14%), решения по общему их оздоровлению (спортивные приложения — 9%), диагностике (9%) и лечению (6%) (рис. 2).

В Российской Федерации развитие систем мобильного здравоохранения имеет достаточно хорошие

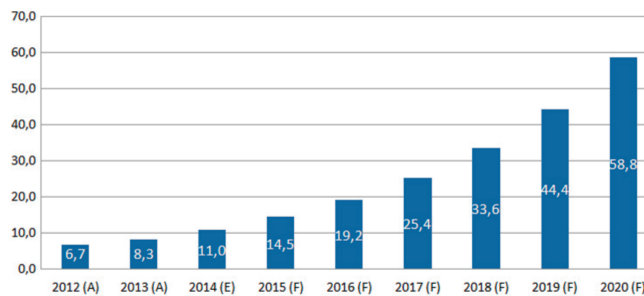


Рис. 1. Объем мирового рынка мобильной медицины, млрд долл. Приводится по [5].

перспективы. Это объясняется целым рядом причин, первой из которых является реализуемый Минздравом России курс на модернизацию здравоохранения, успешное проведение которого невозможно без использования в лечебной и профилактической практике современных информационных технологий. Меньшая затратность мобильного здравоохранения позволит обеспечить необходимое качество ряда медицинских услуг, в том числе и в ситуации сокращения бюджетных расходов на здравоохранение. Мобильные приложения могут быть достаточно просто и эффективно использованы для оказания платных медицинских услуг. Наконец, не следует забывать и географический фактор. Для мобильного здравоохранения не имеет большого значения, где находится потребитель услуги — в крупном городе или отдаленном районе, необходима лишь возможность доступа к сети Интернет. По прогнозам компании Brookings, в 2017 г. российский рынок мобильного здравоохранения будет достигать около 800 млн долл., составляя приблизительно 3% мирового рынка [5].

Еще одной, до конца не оцененной положительной особенностью мобильных приложений, является комфорт для пациента. При необходимости получения консультации он может обратиться за ней в любое время и в любом месте, для этого ему не надо включать компьютер, или использовать планшет, информация на котором может быть видима и окружающим его людям — например, в общественном транспорте.

По мнению авторов, подобные приложения могут сыграть важную роль в тех областях медицины, где существует проблема комплаенса и есть необходимость в постоянной психотерапевтической поддержке пациентов, как, например, в наркологии. Разработка и внедрение таких приложений может существенно повысить эффективность медицинских мероприятий у пациентов, страдающих болезнями зависимости.

Цель исследования: провести изучение функциональных возможностей доступных зарубежным и отечественным пользователям мобильных устройств приложений, предназначенных для лиц, испытывающих проблемы с потреблением алкоголя.

Материал и методы исследования

Объектом исследования стали платные и бесплатные приложения для мобильных устройств, ориентированные на лиц, затрудняющихся контролировать свое поведение, связанное с употреблением спиртных напитков. Рассматривались программные продукты, ориентированные как на англоязычную аудиторию, так и предназначенные для русскоязычных пользователей. При отборе приложений для исследования, авторы работы попытались поставить себя на место ря-

дового пользователя мобильных устройств. Подобный человек, очевидно, не является профессионально подготовленным аддиктологом, и, следовательно, не может сформировать научно обоснованного мнения о том или ином мобильном приложении. Следовательно, будет применяться наиболее простой алгоритм поиска — обращение в популярный «магазин» приложений, и ориентация на рейтинги, формируемые самими пользователями этого сервиса. Исходя из этого, авторами статьи было отобрано 14 приложений, основная часть которых появилась на рынке в 2015 г. Поиск приложений проводился на сервисах Google Play (для Android) и iTunes (для iPhone).

Обзор мобильных приложений для лиц, имеющих проблемы с потреблением алкоголя

*Stop Drinking with Andrew Johnson —
«Прекратите пить с Эндриу Джонсоном»*

Платное приложение (цена 3 доллара за весь срок использования) для iPhone и Android входит в группу, разработанную Майклом Шнейдером (Michael Schneider) (рис. 3). В ней также представлены мобильные инструменты для релаксации, улучшения сна, контроля за весом, укрепления самооценки, профилактики курения, достижения успеха, подготовки к экзаменам, борьбы с социальными фобиями, а также интернет-зависимости. В приложении применяется методика, разработанная известным английским гипнотизером и специалистом в области стресс-менеджмента Эндриу Джонсоном.

По мнению разработчиков, профилактическое воздействие приложения основывается на сочетании релаксации, гипнотерапии, позитивных предложений и визуализации образов. В результате устраняется крейвинг к алкоголю. Прослушивать его можно как в состоянии бодрствования, так и во сне. Примечательны отзывы некоторых пользователей приложения. Они сравнивают эффективность воздействия приложения с препаратом налтрексон. Один из них счита-



Рис. 2. Распределение проектов mHealth по видам услуг (2014 г.).

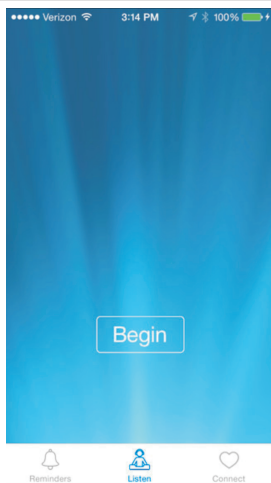


Рис. 3. Начальный экран приложения «Прекратите пить с Эндрю Джонсоном».

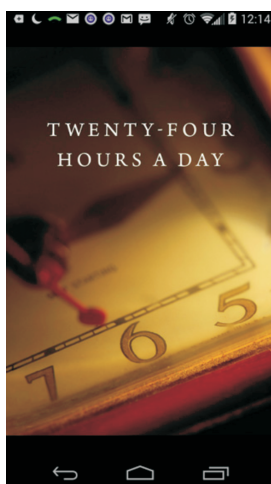


Рис. 4. Начальный экран приложения «Двадцать четыре часа в сутки».

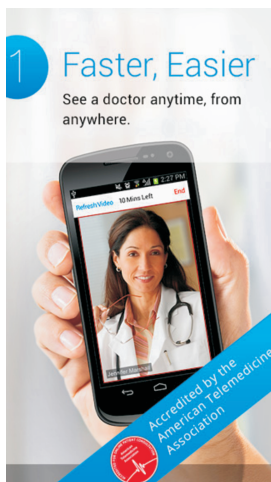


Рис. 5. Начальный экран приложения «Посетите врача прямо сейчас».

ет, что его нынешнее состояние трезвости на 75% определяется налтрексоном, а на 25% использованием мобильного приложения, а второй заявляет, что указанная программа полностью заменила ему прием налтрексона [3]. Безусловно, подобные утверждения не имеют ничего общего с клинической реальностью, но их появление весьма примечательно.

*Twenty-Four Hours a Day —
«Двадцать четыре часа в сутки»*

Платное приложение (цена 5 долларов за весь срок использования) для iPhone и Android (рис. 4). Основой для программы послужила одноименная книга медитаций, применяемых одной из крупнейших американских благотворительных организаций, занимающихся борьбой с алкоголизмом и наркотической зависимостью — «Фондом Бетти Форд». В своей терапевтической практике фондом используются программы «12 шагов». Пользователь приложения получает возможность постоянного доступа к медитативным текстам. В анонсе программы специально подчеркивается, что в сложной жизненной ситуации достаточно, достав телефон, прочесть текст и укрепиться в своем намерении прекратить употребления алкоголя и наркотиков. Также отмечается возможность круглосуточного получения психологической поддержки, что имеет особое значение при болезнях зависимости.

Программа включает в себя 366 текстов для ежедневной медитации и столько же «мыслей дня» от «Анонимных алкоголиков». Реализована функция автоматического ежедневного напоминания о необходимости прочесть соответствующий материал, доступа ко всей базе медитаций, установки закладок на избранных текстах, автоматической синхронизации с электронной почтой для отправки сообщений друзьям, также участвующим в реабилитационной программе, или собирающимся к ней обратиться.

*Amwell: Live Doctor Visit Now —
«Посетите врача прямо сейчас»*

Бесплатное приложение для iPhone и Android, изначально ориентировано на жителей США, однако в настоящее время считается наиболее популярным сервисом в области телемедицины (рис. 5). Является первым продуктом, получившим официальную аккредитацию Американской ассоциации телемедицины.

Приложение не является специально предназначенным для лиц с болезнями зависимости, а скорее представляет собой виртуальную клинику, работающую по графику 24/7. Пользователь имеет возможность выбрать интересующего его специалиста (врача общей практики, диетолога, психолога) и общаться с ним по защищенному видеоканалу. Имеется возможность познакомиться врача с необходимой медицинской документацией — история болезни, анализы и т.п. В зависи-

мости от конкретной ситуации врач может поставить диагноз, предложить лечение, выписать рецепт. Полученные назначения оплачиваются большинством компаний, предоставляющих услуги медицинского страхования, но даже пациент, не имеющий страховки, значительно сокращает свои затраты на визит к врачу.

Бесплатно зарегистрировавшись в программе, пользователь получает доступ к базе данных врачей, работающих в 46 штатах США, и диетологов всей страны. База содержит общую характеристику каждого специалиста (специализация, образование, стаж работы, язык общения), статус в данный момент (доступен/недоступен), рейтинг качества обслуживания по данным, полученным от пациентов.

Сервис создан профессиональными врачами. Все работающие на нем специалисты обладают необходимыми сертификатами, их средний стаж работы 10—15 лет. У пользователя есть возможность бесплатного тестирования услуги.

AlcoDroid Alcohol Tracker —
«Счетчик потребления алкоголя»

Бесплатное приложение для Android (рис. 6). Программа реализует достаточно широко распространенную идею фиксации объемов потребления спиртных напитков. Подсчитывается количество стандартных порций алкогольных напитков, потребленных за день, неделю или месяц. По мысли разработчиков приложения, оно должно помогать людям установить реальный объем потребляемого ими спиртного. При подключении соответствующей опции рассчитываются также траты на алкоголь. С целью контроля своего поведения пользователь может также задавать желаемые «целевые уровни» потребления, которые ему не следует превышать.

Основываясь на введенных показателях, приложение рассчитывает уровень содержания алкоголя в крови, что может использоваться, например, при оценке возможности управления автомобилем. Приложение позволяет демонстрировать, редактировать и экспортировать заложенную в него статистику потребления алкоголя, формировать списки предпочитаемых напитков для быстрой загрузки показателей. Возможно также выкладывать показатели в социальную сеть Facebook и отправлять их по электронной почте. Данные представляются в метрической или британской системе мер.

12 Steps AA Companion —
«Спутник анонимного алкоголика»

Платное приложение для iPhone (3 доллара за весь срок использования) и Android (2 доллара за весь срок использования) (рис. 7). Позиционируется разработчиками как наиболее всеобъемлющий инструмент трезвения, доступный для «Анонимных алко-

голиков». Содержит полный текст «Большой книги» сообщества.

При каждом открытии приложения пользователь видит продолжительность своего пребывания в трезвости, а при желании может подсчитать аналогичный показатель и для своих друзей. Интересной особенностью является, то, что иконка приложения, то есть представляющий его элемент графического интерфейса, не содержит никаких указаний на «Анонимных алкоголиков», что дополнительно способствует анонимности — посторонним сложно узнать, какие именно функции выполняет данная программа.

Текст «Большой книги» снабжен необходимыми инструментами для работы с ним, в том числе полнофункциональным поиском, возможностью ориентации шрифта, создания закладок. Пользователь может также создавать собственные тематические заметки, обмениваться ими с другими с помощью социальной сети Facebook, приложения Twitter, электронной почты.

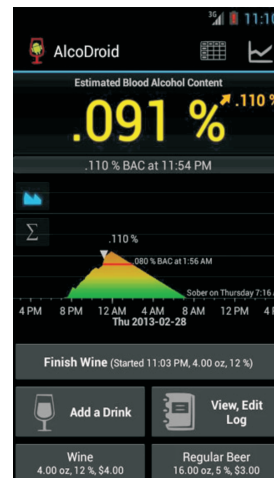


Рис. 6. Начальный экран приложения «Счетчик потребления алкоголя».

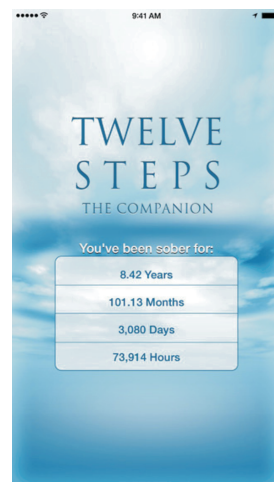


Рис. 7. Начальный экран приложения «Спутник анонимного алкоголика».

Приложение также предлагает развернутый сервис поиска ближайших территориально групп «Анонимных алкоголиков», мест их собраний, быстрой связи с выбранной группой с помощью телефона или электронной почты. Предусмотрен также выход на картографические сервисы с целью точного определения места встречи групп анонимных алкоголиков и прокладки маршрута к нему.

Coach.me — «Будьте моим коучем»

Бесплатное приложение для iPhone и Android (рис. 8). Является вариантом популярной интерактивной программы коучинга, реализуемой как на стационарных, так и на мобильных устройствах. Имеет несколько уровней реализации, в том числе с платным контентом.

Программа предлагает пользователю ставить перед собой простые и реалистичные цели, отслеживает их выполнение, отмечает успехи и отвечает на вопросы. Цель может быть достаточно простой, например

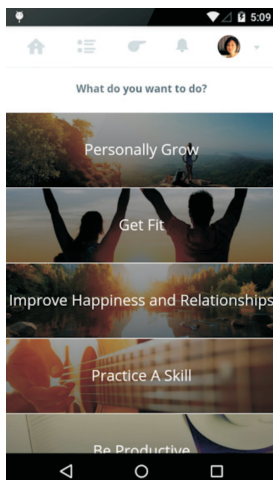


Рис. 8. Начальный экран приложения «Будьте моим коучем».



Рис. 9. Начальный экран приложения «Мой дневник».

«не пить в течение дня», или более сложной. На первом уровне человек общается исключительно с программой. На втором — может задавать вопросы сообществу участников программы и получать от них ответы. Третий, платный уровень, предполагает участие личного коуча и оценивается в 15 и более долларов в неделю. Обмениваться сообщениями с коучем можно или через само приложение, или воспользовавшись телефонной консультацией.

My Daily Journal — «Мой дневник»

Платное приложение для iPhone (2 доллара за весь срок использования) (рис. 9). Разработчики утверждают, что предлагаемое ими приложение является мощным инструментом на пути к трезвости. Любой человек, желающий прекратить пагубное потребление алкоголя и контролировать свое поведение должен отслеживать целый ряд моментов, связанных с употреблением спиртного. К ним относятся: учет употребленного алкоголя, причины, вызвавшие алкогольный эксцесс, эмоции, испытанные в ходе потребления. Предлагаемое приложение позволяет не только работать с текстовыми записями, но и создает их резервные копии на сервисе Dropbox, что гарантирует их сохранность от возможного непреднамеренного повреждения или удаления. Каждая запись дневника может сопровождаться рядом фотографий, а сами записи при необходимости экспортируются в формате PDF. Реализована возможность распространения контента дневниковых записей с помощью социальной сети Facebook, сервиса обмена сообщениями Twitter, электронной почты. В то же время пользователь, не желающий делать записи общедоступными, может защитить их с помощью пароля. По мнению разработчиков, использование приложения позволяет пользователю также восстановить отношения с окружающими и обрести новых друзей.

I am Sober — «Я трезв»

Платное приложение для iPhone (2 доллара за весь срок использования) и Android (2 доллара за весь срок использования) (рис. 10). Приложение помогает пользователю визуализировать свое движение к трезвости. Домашняя страница показывает, сколько лет/месяцев/дней пользователь сохранял трезвость. Предусмотрена функция ежедневных напоминаний, позволяющих постоянно поддерживать нацеленность на трезвый образ жизни. Возможна установка определенных хронологических рубежей — недели, месяца, в случае успешного достижения которых пользователь получает подкрепляющее поздравление. Время старта отсчета и периодичность уведомлений может настраиваться самим пользователем. В качестве одной из функций предусмотрен подсчет денежных средств, сэкономленных за счет отказа от потребления спиртного.

Sobriety Counter — «Счетчик трезвости»

Бесплатное приложение для Android (рис. 11). По отдельным отзывам пользователей является хорошим элементом поддержки для лиц, входящих в группы «анонимных алкоголиков» и «анонимных наркоманов». Во многом напоминает предыдущую программу, однако имеет два важных преимущества. Первое из них — бесплатное распространение. Второе — возможность введения «спонсора». «Спонсором» в данном контексте является психологически важный или авторитетный для пользователя человек. В приложение можно загрузить фотографию «спонсора» и привязать к ней номер телефона, вызываемый одним нажатием клавиши. Таким образом, зависимый человек, оказавшийся в сложной жизненной ситуации, может быстро обратиться за психологической поддержкой.

Happify — «Радуйся»

Бесплатное приложение для iPhone (рис. 12). В отличие от рассмотренных выше программных продуктов, оно не ориентировано исключительно на лиц, испытывающих проблемы с зависимостью от алкоголя. В данном случае на мобильном устройстве реализована программа формирования позитивного отношения к жизни. Она разработана большой международной группой дипломированных психологов, специализирующихся на доказательных методах когнитивно-поведенческой терапии и позитивной психологии. Помимо мобильных устройств, приложение может использоваться на всех типах компьютеров. Программа ориентирована на борьбу со стрессом, плохим настроением, беспокоящими мыслями и, по утверждению разработчиков, предоставляет пользователю эффективные инструменты управления своим эмоциональным состоянием. По утверждению разработчиков, 86% людей, регулярно использовавших программу Happify, уже через 2 месяца испытали улучшение своего отношения к жизни [2].

С помощью специально подобранных последовательностей простых игр, викторин и упражнений пользователь приучается видеть позитивные моменты в окружающем его мире, формировать новые привычки. Благодаря использованию мобильного устройства, пользователь может прибегать к помощи программы в любое время и в любой ситуации. В приложение заложены свыше 30 последовательностей упражнений, предназначенных для противодействия тревожным мыслям, стрессу, укреплению уверенности в себе, стимулированию карьерного роста, медитативным практикам. Пользователь, в зависимости от конкретной ситуации, может выбрать для работы одну или несколько групп упражнений.

При внесении абонентской платы в 5 долларов в месяц возможен переход на более продвинутый уровень Happify+, предоставляющий пользователю



Рис. 10. Начальный экран приложения «Я трезв».

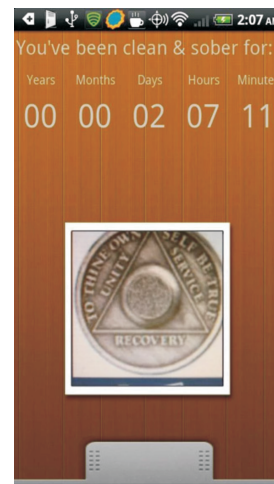


Рис. 11. Начальный экран приложения «Счетчик трезвости».

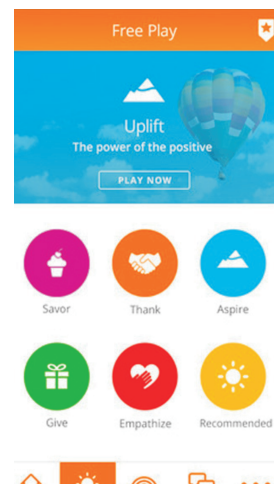


Рис. 12. Начальный экран приложения «Радуйся».

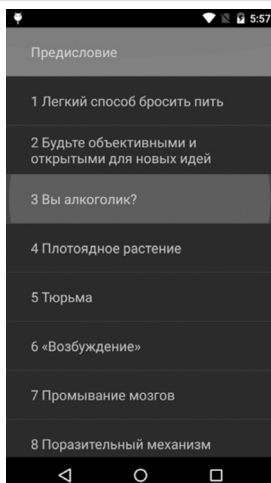


Рис. 13. Начальный экран приложения «Как бросить пить».



Рис. 14. Начальный экран приложения «AlcoStop».

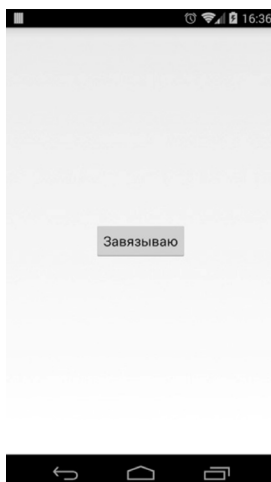


Рис. 15. Начальный экран приложения «Стоп-алко».

расширенные возможности по анализу результатов своей деятельности в программе, а также дополнительные упражнения.

Рассмотренные выше приложения рассчитаны в первую очередь на зарубежного пользователя, хотя, в силу глобального характера коммуникационных технологий, ими могут пользоваться и наши соотечественники, владеющие английским, а в некоторых случаях и испанским языком (имеется в виду рабочий язык интерфейса программы). В связи с этим возникает закономерный вопрос, какую помощь может получить лицо, страдающее алкогольной зависимостью, но не владеющее иными языками, кроме русского. Чтобы получить ответ, авторы обратились в наиболее популярный магазин сетевых приложений Google Play, где и предприняли поиск по ключевым словам «бросить пить». При этом отбирались исключительно продукты с русскоязычными анонсами и интерфейсом.

«Как бросить пить»

Бесплатное приложение для Android (рис. 13). Представляет собой адаптированный для мобильных устройств текст известной книги Алена Карра «Легкий способ бросить пить». Программа предусматривает ряд достаточно широко распространенных возможностей работы с текстом — быструю навигацию, поиск, вид экрана, индикацию количества прочитанного, настройки шрифтов и анимации, «ночной» режим для чтения в темноте. Какие-либо возможности обмена информацией с другими пользователями, например в рамках социальных сетей не реализован.

«AlcoStop» — калькулятор потребления алкоголя

Бесплатное приложение для Android (рис. 14). Программа предназначена для лиц, желающих вести учет потребляемого спиртного. По мнению разработчиков, ее использование поможет пользователю пить меньше или вовсе отказаться от употребления алкоголя. Программа позволяет установить продолжительность периода воздержания от алкоголя, подсчитать «дни трезвости», графически изображает на месячном календаре «сухие» дни.

В качестве дополнительных возможностей предусмотрена возможность ввода количества выпитого, просмотра высказываний антиалкогольной направленности, принадлежащих известным людям, экспорта статистики на другое устройство.

«Стоп-алко»

Бесплатное приложение для Android. Строго говоря, не является самостоятельным приложением (рис. 15). Оно представляет собой всего лишь виджет, устанавливающийся на домашний экран мобильного устройства, и напоминающий, сколько дней пользователь находится в трезвости.

«Бух учет!»

Бесплатное приложение для Android (рис. 16). Содержит ряд мотивационных утверждений, носящих антиалкогольный характер, например: «Не ждите подходящего момента, чтобы стать непьющим человеком», «Поймите, что вы контролируете желание, а не наоборот», «Не поддавайтесь искушению агитировать своих друзей, пока они сами не попросят». Пользователю предлагается ввести в программу средние затраты на 1 выпивку, а также частоту, с которой ранее употреблялся алкоголь. Исходя из этих данных, программа подсчитывает экономию средств, которую дает трезвый образ жизни, максимальные и средние показатели воздержания от употребления спиртного.

Однако, пожалуй, наиболее важной особенностью рассматриваемого приложения является возможность формировать собственный «рейтинг трезвости». Введя в программу свое условное обозначение («ник»), и, подтвердив согласие на участие нажатием на кнопку «Участствовать в рейтинге!», пользователь получает возможность сравнивать свои показатели с данными по длительности успешного участия в программе других пользователей. Предусмотрена достаточно дискретная градация данных о трезвости, меняющаяся по экспоненте: «до 5 дней», «5—14 дней», «14—31 день», «31—61 день», «61—180 дней», «180—365 дней», «365—730 дней», «свыше 730 дней». Реализована возможность сравнения своих показателей как с результатами активных пользователей, обновлявших свои показатели в течение месяца, так и со всеми участниками программы. Также предлагается записывать свои мысли о положительном эффекте от трезвости и негативном — от употребления спиртного: «Болит голова», «Нет уверенности в себе», «Нет уважения близких».

Авторам, к сожалению, не удалось обнаружить аналогичных русскоязычных приложений для iPhone, хотя мы и не можем взять на себя смелость заявить об их полном отсутствии. Проблема, скорее, заключается в более сложном и трудозатратном алгоритме поиска.

Заключение

Предложенный материал позволяет прийти к выводу, что профилактические антиалкогольные приложения для мобильных устройств распространены достаточно широко. Пользователь имеет возможность выбрать именно то решение, которое представляется оптимальным исходя из конкретной ситуации и имеющихся задач и целей.

Приложения могут носить автономный характер, то есть действовать без необходимости обмена ин-

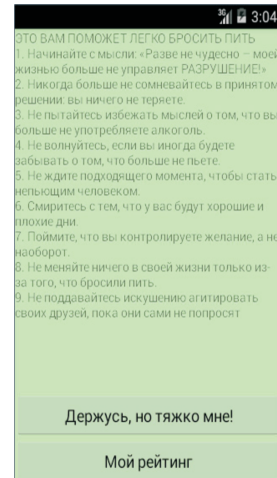


Рис. 16. Начальный экран приложения «Бух учет!».

формацией в рамках коммуникационных сетей. Однако значительно чаще пользователь имеет возможность сообщить о своих действиях и результатах заинтересованному сообществу, что, на наш взгляд, усиливает профилактический эффект.

Отечественный рынок профилактических антиалкогольных приложений представляется слабо насыщенным. Практически отсутствуют общедоступные решения для работы групп само- и взаимопомощи, психотерапевтической поддержки и мотивационной терапии, достаточно широко используемых за рубежом.

Представляется целесообразным разработать механизм, позволяющий привлекать к оценке качества подобной профилактической продукции профессиональное наркологическое сообщество и потребителей ПАВ.

Список литературы

1. Мобильные медицинские приложения могут помочь сэкономить миллиарды долларов. Cnews.ru. Режим доступа: http://www.cnews.ru/news/top/mobilnye_meditsinskie_prilozheniya_mogut
2. Режим доступа: <https://itunes.apple.com/ru/app/happify-science-based-activities/id730601963?mt=8>
3. Режим доступа: <https://itunes.apple.com/us/app/stop-drinking-andrew-johnson/id365566955?mt=8>
4. Рынок мобильных приложений в России и мире. J'son & Partners Consulting. Режим доступа: http://www.json.ru/poleznye_materialy/free_market_watches/analytics/gynok_mobilnyh_prilozhenij_v_rossii_i_mire/
5. Рынок mHealth в России и мире, итоги 2014 года. J'son & Partners Consulting. Режим доступа: http://json.tv/ict_telecom_analytics_view/gynok-mhealth-v-rossii-i-mire-itogi-2014-goda-20150303103048
6. Тетенова Е.Ю., Надеждин А.В., Колгашкин А.Ю. Некоторые тенденции потребления наркотиков в 2012—2014 гг. Сравнительный аспект // Наркология. — 2015. — № 12. — С. 7—11.

MOBILE APPS FOR PEOPLE EXPERIENCING PROBLEMS WITH ALCOHOL CONSUMPTION

Bryun E.A. Doctor of Medicine, professor, Director
Koshkina E.A. Doctor of Medicine, professor, Vice-Director
Tetenova E.Ju. PhD, Leading Researcher
Kolgashkin A.Ju. Researcher
Nadezhdin A.V. PhD, Head, Department for Communication Technologies in Addiction Treatment

Moscow Research and Practical Centre for Narcology of the Department of Public Health

The article addresses a number of foreign and domestic mobile applications, targeted at people having problems with alcohol in the context of the development of mHealth systems. Conclusion is made that domestic prevention-oriented products of the type are rare on the market of mobile applications, especially those designed for groups of self-help and mutual aid, psychological support and motivational therapy, widely represented abroad.

Keywords: medical applications for mobile devices, alcohol, prevention, psychosocial support, cognitive-behavioral therapy