

Мобильные приложения для больных табачной зависимостью

КОШКИНА Е.А. д.м.н., профессор, заместитель директора

КОЛГАШКИН А.Ю. научный сотрудник

ТЕТЕНОВА Е.Ю. к.м.н., ведущий научный сотрудник

НАДЕЖДИН С.А. лаборант-исследователь

ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения г.Москвы»

109390, г.Москва, ул. Люблинская, д. 37/1

Дан обзор мобильных приложений для лиц, самостоятельно бросающих курить, большинство из которых созданы за рубежом. Проанализировано 14 приложений с кратким описанием их функционала и отличительных особенностей. Сделан вывод о незначительном разнообразии подходов к разработке приложений. По своему функционалу большинство программных продуктов используют одинаковый принцип виртуального подсчета невыкуренных сигарет, предоставляют информацию о пользе для здоровья и экономической выгоде в зависимости от срока воздержания от курения, а также подкрепления мотивации, в том числе путем обмена в социальных сетях индивидуальным опытом и достижениями в отказе от курения.

Ключевые слова: мобильные приложения, курение, сигареты, здоровье, мотивация

Введение

Проводимая в последние годы в России активная антитабачная кампания привела к заметным положительным изменениям. Так, по данным Минздрава России, число курильщиков в стране в последнее время сократилось приблизительно на 17% и составляет около 34% от всего населения страны [6]. Тем не менее, это означает, что и сегодня каждый третий житель нашей страны не может или не хочет избавиться от табачной зависимости.

По данным ВОЗ употребление табака является важной причиной возникновения многих наиболее смертельно опасных болезней в мире, в том числе сердечно-сосудистых заболеваний, хронических obstructивных болезней легких и онкологических заболеваний. Всего от употребления табака умирает примерно 1 взрослый из 10 во всем мире. Курение часто является скрытой причиной заболевания, которое регистрируется в качестве причины смерти [3].

Противораковое общество России приводит следующую статистику: курение в России ежегодно убивает 332 000 чел., около 240 000 из них умирают в среднем возрасте, большинство из умерших по причине курения могли бы прожить еще 10, 20, 30 лет или более [7].

В этой ситуации несомненную актуальность приобретают различные способы мотивации человека на отказ от употребления табака, оказание ему необходимой психологической поддержки. Как представляется, большую роль в этой работе могли бы сыграть приложения для мобильных устройств, специально разработанные для лиц, желающих покончить с пагубной привычкой или снизить количество потребляемого табака.

В своей предыдущей работе авторы настоящей статьи уже достаточно подробно рассказали о текущей ситуации и перспективах развития мирового рынка мобильных медицинских приложений [2]. Была отмечена перспективность этого достаточно нового направления в медицине для Российской Федерации, в здравоохранение которой все шире внедряются современные информационные технологии [1, 9]. Также следует подчеркнуть развитость сетей мобильной связи, покрывающих сейчас практически всю территорию страны, обеспечивая, таким образом, повсеместную доступность мобильных приложений.

Не следует преуменьшать значение такой положительной особенности мобильных решений, как комфорт для пользователя. При необходимости получить консультацию или психологическую помощь он может обратиться за ней в любое время и в любом месте, без необходимости использовать стационарные подключения к сети Интернет, ноутбук или планшет.

Продолжая работу по изучению используемых в терапии болезней зависимости приложений для мобильных устройств, мы обратились к мобильным приложениям, разработанным для помощи отказа от табакокурения.

Цель исследования: провести изучение функциональных возможностей популярных зарубежных и отечественных приложений для мобильных устройств, оказывающих терапевтическую поддержку при табакокурении.

Материалы и методы исследования

Объектом исследования стали платные и бесплатные приложения для мобильных устройств, ориентиро-

ванные на лиц, испытывающих проблемы с отказом от потребления табака. При отборе приложений для исследования, мы попытались поставить себя на место рядового пользователя мобильных устройств, который не является профессионально подготовленным специалистом в области болезней зависимости, 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, мы отобрали первые 14 приложений, основная часть которых появилась на рынке в 2015 г.

Мобильные приложения для лиц, имеющих проблемы с потреблением табака

Butt Out — Quit Smoking Forever — «Забычарь — брось курить навсегда»

Платное приложение (цена 3 доллара) для iPhone и Android (рис. 1).

Разработчики приложения подчеркивают, что, потратив сумму, значительно меньшую, чем цена одной пачки сигарет, их клиент получит возможность постоянно не упускать из вида свою цель — бросить курить. Приложение дает возможность использующему его лицу выбрать индивидуальную мотивационную картинку и получать от сообщества бросающих курить сообщения с поддержкой. Приложение позволяет учитывать, сколько раз у человека возникало желание покурить, сколько раз ему не удалось справиться с тя-

гой к табаку и каких успехов он смог добиться с течением времени. В качестве одной из особенностей приложения заявляется возможность использовать его как для немедленного прекращения курения, так и сокращения потребления табака к определенному сроку или мониторинга воздержания от курения (при этом дата отказа от курения задается в прошлом).

Функционально приложение реализовано на пяти экранах, первый из которых отслеживает употребление сигарет пользователем, второй демонстрирует динамику его показателей, третий — состояние здоровья, четвертый позволяет связаться с сообществом бросающих курить для получения психологической поддержки, пятый — содержит настройки программы. Рассмотрим их подробнее.

Первый экран разделен на несколько зон. В верхней части расположен счетчик, показывающий сэкономленную в текущий день за счет отказа от курения сумму, число выкуренных сигарет и число испытанных позывов к курению. Основную часть экрана занимает устанавливаемая пользователем мотивационная картинка и краткое мотивационное сообщение о том, почему он или она решили бросить курить. В нижней части экрана расположены две большие кнопки «Я покурил», «Я хочу курить». Отдельная кнопка позволяет вывести на экран «Журнал курения». В нем приводится привязанная ко времени ежедневная статистика выкуренных сигарет и испытанной тяги к курению за период действия программы, например: «Хотел курить в 11:30; Хотел курить в 12:50; Покурил в 12:50».

Экран динамики показателей отражает в виде графиков установленные на каждый день цели, количество выкуренных сигарет и количество случаев тяги к курению.

Экран «Состояние здоровья» разделен на несколько зон. В верхней части размещен счетчик, показывающий, сколько сигарет не выкурил пользователь с момента принятия решения об отказе от курения, сколько денег он сэкономил, а также сколько людей скончалось за это время от употребления табака. Далее основную часть экрана занимают графики, показывающие, насколько улучшилось состояние здоровья пользователя после последней выкуренной им сигареты. Рассматриваются следующие показатели: улучшение кровообращения, состояние здоровья легких, снижение тяги к курению, уровень содержания никотина в крови, уровень содержания оксида углерода, восстановление обоняния и чувства вкуса, сокращение вероятности утраты зубов, сокращение риска сердечно-сосудистых заболеваний. Разработчики специально предупреждают, что данные о динамике улучшения состояния здоровья взяты из официальной статистики ВОЗ и не отражают ситуации с конкрет-

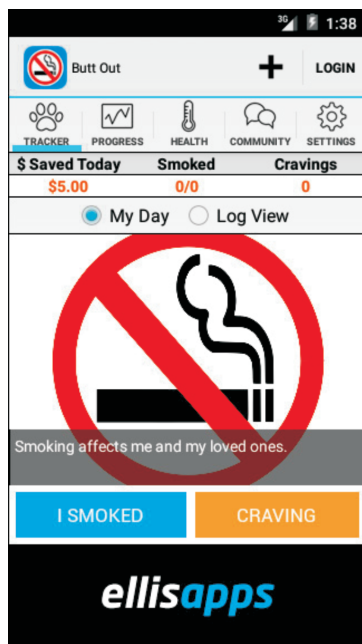


Рис. 1. Начальный экран приложения «Забычарь — брось курить навсегда».

ным пользователем, который может узнать свою собственную ситуацию, обратившись к лечащему врачу.

Экран связи с сообществом, как показывает само его название, позволяет пользователю общаться с другими участниками программы, также пытающимися избавиться от табачной зависимости.

По отзывам пользователей приложение помогает бросить курить даже людям с многолетним стажем курильщика.

Craving to Quit — «Тяга бросить»

Условно бесплатное приложение для iPhone и Android (рис. 2).

Пользователю предоставляется бесплатный трехдневный испытательный срок, после чего дальнейшее использование программы будет обходиться в 1 доллар в день. В основу программы положен разработанный в Йельском университете тренинг, позволяющий бросить курить за 21 день. По заявлениям разработчиков, тренинг основывается на принципах доказательной медицины и как утверждает ими же, в ходе клинических испытаний показал в два раза большую эффективность, чем наиболее популярные терапевтические методы отказа от табака. В основе подхода к лечению лежит разрыв связи между влечением к табаку и самим актом курения. Приложение предлагается также и в офлайн-версии для использования в качестве профилактического инструмента в организациях и страховых компаниях. Программы, основанные на аналогичных принципах, с успехом использовались разработчиками для лечения широкого спектра зависимостей — от алкогольной до кокаиновой [11].

В приложении предусмотрено получение ежедневных инструкций по отказу от курения, представленных в аудио- и видеоформате, возможность устанавливать цели текущего дня и получать напоминания. Также реализованы счетчик выкуренных сигарет, ежедневные размышления о результатах прошедшего дня, психологические мотивационные упражнения.

Оплатив участие в программе, пользователь получает доступ к сообществу бросающих курить, модератором которого выступает известный специалист по тренингам, направленным на борьбу с аддикцией, доктор Джудсон Брюер (Judson Brewer). Сообщество не только предоставляет своим участникам психологическую поддержку, в нем можно также получать еженедельные советы, а также задать вопрос доктору Брюеру. В платной версии также предусмотрена возможность просмотра видеоматериалов, подготовленных тренерами по работе с зависимостями.

Следует заметить, что с технической точки зрения приложение является достаточно «тяжелым», его рекомендуется загружать через сеть wi-fi, причем сам процесс загрузки может занимать до пяти минут.

Get Rich or Die Smoking — «Стань богатым, или умри курильщиком»

Бесплатное приложение для Android (рис. 3).

Отличается броским названием. Представляет собой еще один вариант калькулятора расходов на курение, обладающий некоторыми любопытными дополнительными возможностями. Наиболее примечательной из них является возможность не только опреде-

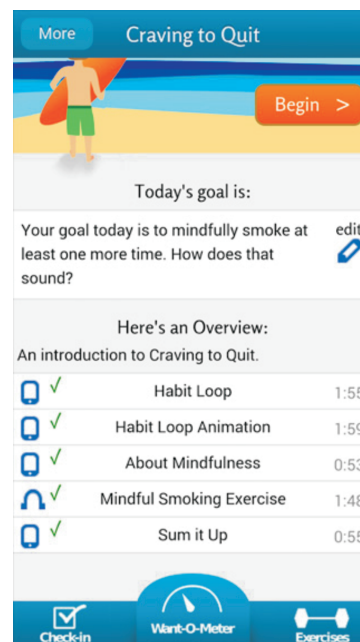


Рис. 2. Экран ежедневных инструкций приложения «Тяга бросить».



Рис. 3. Экран статистики приложения «Стань богатым или умри курильщиком».

лить, сколько денег было сэкономлено пользователем за счет отказа от курения, но и определить, на что может хватить этих средств. Приложение имеет английский, немецкий, французский, польский и венгерский интерфейсы, поддерживает работу с несколькими валютами. В нем реализована достаточно сложная система наград и поощрений, предусмотрена возможность срыва во время прохождения программы. Достаточно характерным для подобных сервисов является возможность присоединиться к сформированному вокруг программы сообществу бросающих курить, а также информировать других о своих достижениях с помощью SMS, электронной почты, сети Facebook и других приложений.

Как и другие калькуляторы расходов, приложение реализовано на нескольких экранах, отражающих статистику курения, состояние здоровья, достижения пользователя и иную значимую, по мнению разработчиков, информацию.

Экран «Статистика» показывает срок, в течение которого не курит пользователь (дата начала и общая продолжительность), подсчитывает число невыкуренных сигарет, количество срывов, сэкономленные деньги и время. Экран «Сообщество» служит для обмена сообщениями с другими участниками программы. Экран «Здоровье» реализован с таким расчетом, чтобы пользователь мог достаточно часто получать положительные подкрепления своего решения. Первый рубеж — снижение давления крови и повышение температуры конечностей — может быть достигнут уже через 20 минут, следующий — нормализация уровня окиси

углерода в крови — через 8 часов, а снижение вероятности инфаркта — через сутки после прекращения курения. Во многом схожую функцию выполняет экран «Достижения», где отмечается воздержание от курения в течение одного часа, одного дня, семи дней, тридцати дней, ста дней и одного года.

Интересной особенностью проекта является так называемый «Информационный экран». На нем пользователь может по своему выбору указать предмет, на который собирается потратить сэкономленные за счет отказа от курения средства. Приложение рассчитывает стоимость этого предмета в сигаретах, а также количество дней, за которые они были бы выкурены. Затем результат в цифровой и графической форме демонстрируется пользователю. Он видит, на сколько процентов приблизился к реализации поставленной цели, а также сколько дней и невыкуренных сигарет понадобится для ее достижения.

В меню настройки пользователь самостоятельно устанавливает стоимость пачки сигарет, число сигарет в упаковке, ежедневное потребление табака, а также время, затрачиваемое на выкуривание одной сигареты. Также определяется время входа в программу. Дополнительной опцией является наличие двух виджетов, отражающих успехи пользователя.

Kwit — «Брось»

Платное приложение (цена 5 долларов) для iPhone и Android (рис. 4).

Бесплатная версия доступна с урезанным функционалом и неотключаемыми рекламными объявлениями. В основе представляет собой калькулятор расходов на курение, реализованный в стилистике аркадной игры. Отказываясь от курения, пользователь последовательно открывает 60 уровней программы, получая на некоторых из них дополнительную информацию о пользе отказа от курения для здоровья и увеличения продолжительности жизни. В ходе продвижения по уровням участник программы также может собрать 86 достижений. Результатами прохождения программы можно делиться с друзьями и знакомыми в сетях Facebook, Twitter, а также с помощью рассылки SMS и электронной почты.

Учитываемые в калькуляторе параметры могут наглядно представляться пользователю как в виде графиков, так и в формате «индикатора процесса» — элемента графического интерфейса пользователя, представляющего собой прямоугольную область, которая «заполняется» областью другого цвета по мере выполнения задачи. Оцениваются такие мотивационно значимые параметры как общее состояние здоровья, благосостояние, сэкономленное время и деньги, невыкуренные сигареты, рост ожидаемой продолжительности жизни, уровня CO в крови. Также, осно-

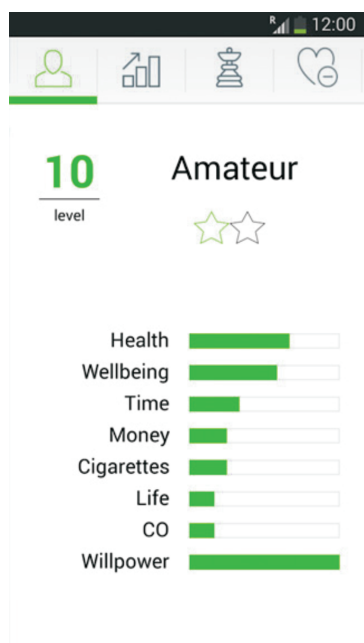


Рис. 4. Экран оценки достижений пользователя в приложении «Брось».

вываясь на статистике рецидивов, вычисляется и такой показатель, как сила воли пользователя.

Следует отметить, что достижение новых уровней состояния здоровья сопровождается не только поощрениями, но и мотивирующими сообщениями. Так, например, наряду с уведомлениями «уровень кислорода в крови нормализовался» или «в вашей крови больше нет никотина» пользователь может получить и такое сообщение: «Вы кашляете, это нормально, идет процесс очищения организма».

Интересно, по мнению авторов статьи, реализована технология мотивационной составляющей программы. Она представляет собой базу из 200 сообщений, выводящихся на экран по требованию пользователя в тот момент, когда он испытывает тягу к курению. При этом для получения информации не надо нажимать никаких кнопок, а достаточно просто встряхнуть мобильное устройство.

Определенные вопросы вызывают временные интервалы между различными «достижениями». Так, например, переход с 6-го на 7-й уровень в разделе «Продолжительность жизни» требует 66 дней, а с 8-го на 9-й уровень в разделе «Состояние здоровья» — 110 дней.

Livestrong MyQuit Coach — «Ливстронг — мой тренер по отказу от курения»

Бесплатное приложение для iPhone (рис. 5).

Разработавшая приложение компания Livestrong также разработала мобильное приложение — счетчик калорий и является официальным партнером фонда Livestrong, оказывающего помощь лицам, страдающим онкологическими заболеваниями. Программа прошла оценку специалистами в области борьбы с зависимостью от табака, психологом, кардиологом и врачом по внутренним болезням.

Приложение позволяет пользователю создать индивидуальный план отказа от курения. При этом в интерактивном режиме оценивается его текущий статус курильщика, устанавливаются цели и индивидуальные предпочтения. Возможна загрузка индивидуальных мотивационных сообщений, отслеживание ежедневного потребления сигарет и затраченных на это денег, напоминания о превышении установленного уровня расходов, получение наград и поощрений. Отслеживается статистика потребления табака, в случае необходимости происходит автоматическая корректировка планов отказа от курения.

В индивидуальном профиле пользователя задается не только количество выкуриваемых ежедневно сигарет, но и стаж курения, а также время, которое проходит утром от пробуждения до первой сигареты. Предлагается также выбрать из предлагаемого меню причины, побуждающие пользователя курить:

стресс; стремление похудеть; курящее окружение; облегчение общения; просто нравится. Указываются уже испробованные средства отказа от курения, включая акупунктуру, психологическую помощь, гипноз, различные виды никотинозаместительной терапии, а также средства, которые используются в настоящее время.

Приложение содержит большую базу мотивационных цитат, советов и фактов, подготовленных самими разработчиками. Примечательно, что первым советом для успешного прохождения программы является рекомендация обратиться к своему лечащему врачу за информацией о применяемых методах лечения табачной зависимости. Возможен обмен информацией о ходе отказа от курения с помощью сервисов Facebook, Twitter, а также в специализированном форуме, развернутом на сайте разработчика программы. Для успешной работы приложения пользователь должен быть зарегистрирован на сайте разработчика.

Как и в рассматривавшихся выше приложениях, пользователь может отслеживать не только количество выкуриваемых сигарет, но и динамику частоты возникающего сильного желания закурить. Программа предусматривает возможность не только отказа от курения, но и сокращения потребления табака к определенной дате. В качестве полезной опции следует отметить возможность установки пользователем времени получения профилактических напоминаний, что исключает возможность быть разбуженным среди ночи очередным поздравлением от программы.

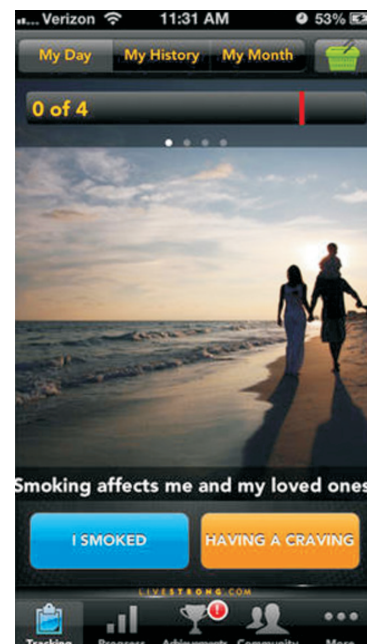


Рис. 5. Начальный экран приложения «Ливстронг — мой тренер по отказу от курения».

Quit It Lite — «Бросай легко»

Бесплатное приложение для iPhone (рис. 6).

Небольшая по функционалу мотивационная программа, помогающая курильщикам отказаться от употребления табака, а бывшим курильщикам — не вернуться к пагубной привычке использует мотив экономии денег за счет отказа от курения.

Программа реализована на пяти экранах с элементарной графикой, ограничивающейся текстовыми сооб-

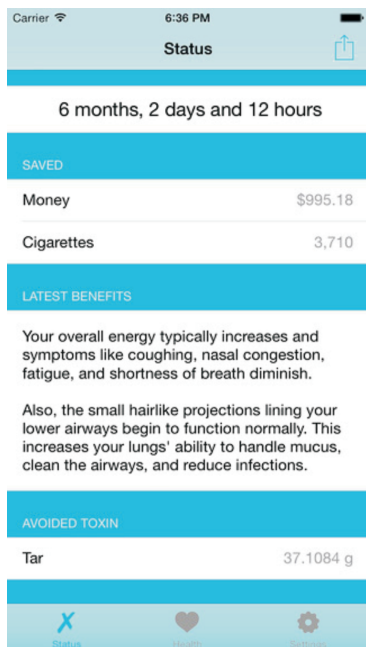


Рис. 6. Экран статуса пользователя в приложении «Бросай легко».



Рис. 7. Страница достижений приложения «Профессионал отказа».

щениями и простейшими индикаторами процесса. Первый экран посвящен статусу курильщика и показывает время, в течение которого он воздерживается от курения, сэкономленные деньги и число невыкуренных сигарет, содержит короткое мотивационное сообщение об улучшении состояния здоровья и позитивных переменных, происходящих в организме, а также информирует о количестве смолы, не попавшей в легкие пользователя за время участия в программе.

Информация на втором экране посвящена здоровью пользователя. Здесь отмечается улучшение функции легких, сокращение негативных симптомов потребления табака, снижению риска сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Третий экран — «Цели» показывает, что стало доступно пользователю в результате экономии средств на покупку сигарет — например, какие модели мобильных устройств фирмы Apple он уже может себе позволить, или сможет приобрести в ближайшие недели и месяцы.

Четвертый экран — «Достижения» указывает, сколько сигарет не было выкурено участником программы с момента вступления в нее. Градация достижений — нелинейная: 10, 50, 100, 250, 500, 750, 1000, 5000, 10000 и так далее.

С помощью последнего, пятого экрана задается индивидуальный профиль пользователя.

Quit Pro — «Профессионал отказа»

Бесплатное приложение для iPhone и Android (рис. 7).

Имеет в своей основе стандартный счетчик выкуренных сигарет, однако обладает определенными особенностями, не встречающимися в других подобных приложениях.

Цель, поставленная перед собой разработчиками, заключалась в том, чтобы снабдить человека, желающего избавиться от потребления табака или сократить его инструментом, помогающим ему понять где, когда и почему он курит.

В результате приложение не только учитывает выкуренные сигареты интенсивность влечения к табаку, но и определяет дни недели и время суток, когда стремление покурить выражено сильнее всего, выявляет побуждающие к курению триггеры, а также места, где курение случается чаще всего. Помимо этого, имеются стандартные возможности по учету продолжительности воздержания от курения, сэкономленных денег, получения мотивационной информации об улучшении состояния здоровья и увеличении ожидаемой продолжительности жизни. Реализовано распространение информации о достигнутых результатах в социальных сетях.

Остановимся более подробно на особенностях, отличающих рассматриваемый программный продукт от ана-

логичных предложений. Это раздел «Когда, почему, где». В нем, на основании вводимых пользователем данных представлены графики, отражающие влечение к курению и число реально выкуренных сигарет за последние 10 дней, их распределение по времени суток и дням недели. Также участнику программы предлагается привязывать каждый случай курения и сильного желания закурить к списку, содержащему свыше 20 описаний стандартных ситуаций и настроений, например: управление автомобилем, вечеринка, пешая прогулка, голод, стресс, скука, работа, встреча с друзьями, употребление алкоголя и так далее. На основании полученных данных приложение формирует круговые диаграммы, которые демонстрируют процентное соотношение различных триггеров курения, а также те, каким из них пользователь сопротивлялся наиболее успешно. Привязка приложения к географическим сервисам позволяет определить, в каких именно местах пользователь курит чаще всего.

Таким образом, пользователь может осознать причины своего проблемного поведения и постараться выработать стратегию уклонения от ситуаций, способных спровоцировать очередной курительный эксцесс. Дополнительную помощь в работе над собой ему оказывают краткие мотивационные сообщения (база данных включает 170 штук), передаваемые программой в то время, когда пользователь работает в ее интерфейсе.

Quit Smoking: Cessation Nation — «Бросай курить: некурящая страна»

Бесплатное приложение для Android (рис. 8).

Небольшая мотивационная программа, имеющая в своей основе счетчик выкуренных сигарет, подсчитывающий время, прошедшее с момента отказа от курения, сэкономленные средства, количество невыкуренных сигарет, а также положительные изменения для здоровья. В отличие от рассмотренных выше продуктов, это приложение также имеет в своей структуре несложную отвлекающую игру, предназначенную для преодоления острого желания закурить.

Приложение предоставляет возможность пользователю знакомиться с его индивидуальной статистикой отказа от курения, узнать полезные факты о влиянии отказа от курения на состояние здоровья, воспользоваться отвлекающей игрой, просмотреть список своих достижений и пообщаться в сети Facebook с сообществом бросающих курить.

В качестве любопытной опции, отличающей этот продукт от рассмотренных выше следует отметить возможность получения сводной статистики по всем участникам программы — их общее число, количество дней без табака, общая сумма сэкономленных денег и невыкуренных сигарет. Подобные сводные данные, по нашему мнению, также могут иметь определенный мотивирующий эффект, демонстрирующий реальную возмож-

ность отказаться от пагубной привычки и вносящие в этот процесс элемент соревновательности [5].

Quit Smoking — QuitNow! — «Бросай курить — прямо сейчас!»

Условно бесплатное приложение для iPhone и Android (полнофункциональная версия требует доплаты в 4 доллара) (рис. 9).

По утверждениям разработчиков является одним из наиболее полных инструментов для борьбы с та-

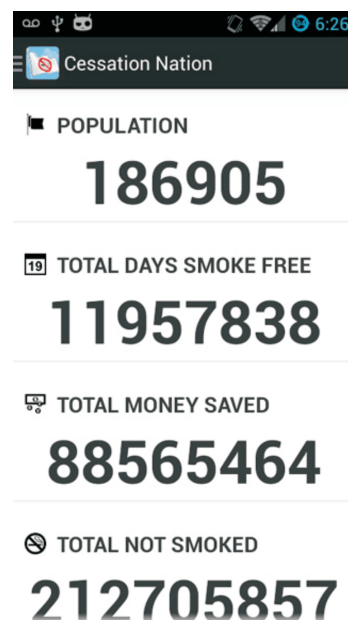


Рис. 8. Экран обобщенной статистики всех участников программы в приложении «Бросай курить: некурящая страна».

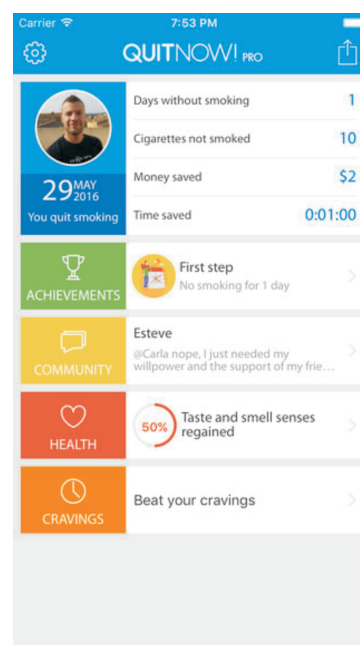


Рис. 9. Начальный экран приложения «Бросай курить — прямо сейчас».

бачной зависимостью, доступных пользователям мобильных устройств, число пользователей приложения превышает 2 миллиона человек. Несмотря на столь обязывающие заявления, продукт не содержит принципиально новых идей или подходов, а является традиционным счетчиком невыкуренных сигарет, причем не предусматривающим очевидным образом возможности срыва в ходе нахождения в программе и необходимости соответствующего пересчета статистики. Пользователь может в режиме реального времени ознакомиться со статистикой своей борьбы с влечением, увидеть, сколько времени прошло с момента выкуривания им последней сигареты, сколько сигарет ему удалось не выкурить, сколько денег и времени он сэкономил. Используемые в программе индикаторы оздоровления организма основаны на данных ВОЗ. Предусмотрена система мотивационных поощрений, помогающих пользователю достичь запланированной цели. Интегральным элементом программы является виджет, устанавливаемый на начальный экран мобильного устройства.

Не исключено, что успех приложения объясняется не столько содержащимися в нем инструментами самооценки и мотивации, а тем, что оно фактически является средством привлечения пользователей мобильных устройств в социальную сеть бросающих курить. Именно эта сеть, функционирующая на 44 языках мира и является основным способом получения и предоставления круглосуточной мотивационной поддержки человеку, борющегося с табачной зависимостью. Пользователи программы могут пользоваться для об-

мена информацией и такими популярными социальными сетями, как Facebook и Twitter.

Главный экран программы разделяется на несколько тематических блоков. В верхней части размещен счетчик времени с момента выкуривания последней сигареты, а затем в виде пунктов меню с краткими анонсами последних сообщений перечислены основные рубрики приложения: «Достижения», «Сообщество», «Здоровье», «Пристрастие». (Названия рубрик приводятся по русифицированной версии приложения. По мнению авторов статьи, название «Пристрастие» не совсем точно отражает смысл предлагаемой услуги. Этим разделом предполагается пользоваться для получения мотивационной поддержки в случае возникновения желания курить).

Рубрики «Достижения» и «Сообщество» не имеют принципиальных отличий от аналогичных разделов рассматриваемых в статье ресурсов. В рубрике «Здоровье» обращает на себя внимание присутствие достаточно редко встречающегося в анти табачных мобильных приложениях показателя «Снижен риск «внезапной смерти».

Quit Smoking with Andrew Johnson — «Бросайте курить с Эндрю Джонсоном»

Платное приложение (цена 3 доллара) для iPhone и Android (рис. 10).

В нем также представлены мобильные инструменты для релаксации, улучшения сна, контроля за весом, укрепления самооценки, профилактики проблемного потребления алкоголя, 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 Эндрю Джонсоном.

Этот продукт принципиально отличается от всех рассматриваемых в настоящей работе приложений. В нем отсутствуют какие-либо счетчики потребленного или не потребленного никотина, а также графики, иллюстрирующие ожидаемое улучшение самочувствия пользователя. Воздействие осуществляется исключительно гипнотическими методами, направленными на укрепление пользовательской мотивации, уверенности в себе и силы воли. Пользователь также имеет возможность общаться с создателем программы с помощью социальной сети Facebook.

В отличие от приложения того же разработчика, направленного на борьбу с проблемным потреблением алкоголя, рассматривавшегося нами в предыдущей статье, авторам не удалось обнаружить большого количества позитивных отзывов о программе, хотя ее пользовательский рейтинг, составленный на основе анонимных оценок, достаточно высок. (ссылка)

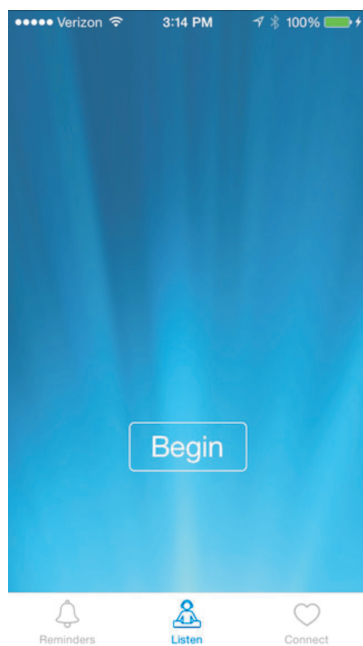


Рис. 10. Начальный экран приложения «Бросайте курить с Эндрю Джонсоном».

Smoke Free — «Без дыма»

Бесплатное приложение для iPhone и Android (рис. 11).

При желании пользователь может сделать добровольное пожертвование (до 6 долларов) для совершенствования программы. Приложение позиционируется разработчиками как основанное на принципах доказательной медицины и разработанное учеными — специалистами в области лечения зависимостей. Пользователь программы приглашается принять участие в исследовании, направленном на выявление наиболее эффективных действующих техник отказа от курения. В качестве элемента изучения поведения пользователя предусмотрено ежедневное заполнение «дневника курильщика».

В основе своей представляет решенный в лаконичном стиле антитабачный калькулятор, показывающий сумму сэкономленных денег, количество невыкуренных сигарет, время, прошедшее с момента отказа от курения, а также сколько часов и дней жизни смог вернуть себе отказавшийся от табака человек.

Заполнение «дневника курильщика» участниками программы, давшими согласие на участие в исследовании, не только имеет дополнительный мотивационный эффект, но и помогает разработчикам приложения понять, какие именно его элементы имеют наибольшую эффективность. Исследование является не только добровольным, но и анонимным, участник имеет право в любой момент его прекратить, при этом вся связанная с ним статистика уничтожается.

Авторы программы отмечают, что бросить курить можно различными путями — с помощью никотинозаместительной терапии (особо подчеркивается необходимость соблюдения всех рекомендаций врача и полного прохождения курса) или самостоятельно. При этом важно отказаться от подхода «еще одна затяжка — и все», так как он неизбежно ведет к возобновлению курения. Также важную роль играет социальная поддержка, однако наиболее важным для успешного отказа от курения является осознание того, каких успехов уже удалось добиться на этом пути и каковы полученные в результате этого решения выгоды. Именно подобными сведениями и снабжают отказывающегося от употребления табака человека разработчики приложения.

Несмотря на заявленную солидную научную базу, визуально ресурс не имеет каких-либо существенных отличий в области предоставляемых данных от проектов, рассмотренных ранее. В то же время авторам статьи хотелось бы отметить очень «легкий и воздушный» пользовательский интерфейс, действительно делающий приятной работу в приложении.

Рассмотренные выше продукты рассчитаны в первую очередь на зарубежного пользователя, хотя, в силу глобального характера коммуникационных технологий, ими могут пользоваться и наши соотечествен-

ники, владеющие иностранными языками (имеется в виду рабочий язык пользовательского интерфейса программы). В связи с этим возникает закономерный вопрос, какую помощь может получить лицо, желающее избавиться от табачной зависимости, не владеющее иными языками, кроме русского. Чтобы получить ответ, мы обратились в наиболее популярный магазин сетевых приложений Google Play, где приняли поиск по ключевым словам «бросить курить». При этом отбирались исключительно продукты с русскоязычными анонсами и интерфейсом.

«Не курю!»

Условно бесплатное (есть платный контент стоимостью до 355 рублей, в частности, за плату удаляются рекламные сообщения) приложение для Android (рис. 12).

Представляет собой вариант счетчика невыкуренных сигарет, позволяющий отмечать время, прошедшее с момента выкуривания последней сигареты, количество невыкуренных сигарет, сэкономленных денег и времени, узнать, на сколько пользователь приложения продлил свою жизнь, сколько никотина и смолы не поступило в организм за время воздержания от курения. Также предусмотрена система мотивационных достижений, показателей, демонстрирующих улучшение здоровья бывшего курильщика и база советов, помогающих воздерживаться от курения.

Быстрый доступ к интересующей пользователя информации реализован с помощью специального виджета на рабочем столе мобильного устройства. Имеется возможность поделиться своим опытом преодоления зависимости с друзьями.

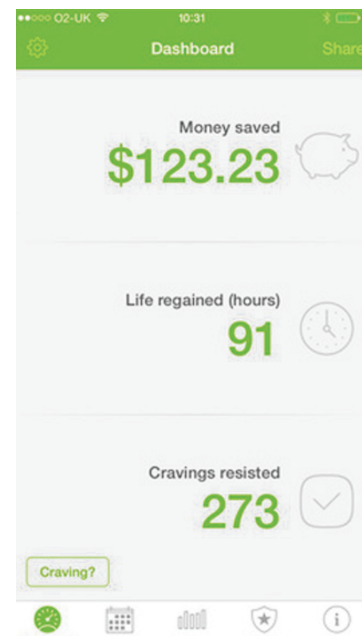


Рис. 11. Экран статистики приложения «Без дыма».

Stop Smoke — бросить курить!

Условно бесплатное приложение для Android (рис. 13).

Бесплатно доступна только демонстрационная версия, полнофункциональное приложение предлагается по рекламной цене в 15 рублей.

В отличие от многих других программных продуктов, рассмотренных в настоящей статье не является разновидностью «счетчика отказа от курения», а ре-



Рис. 12. Начальный экран приложения «Не курю!».

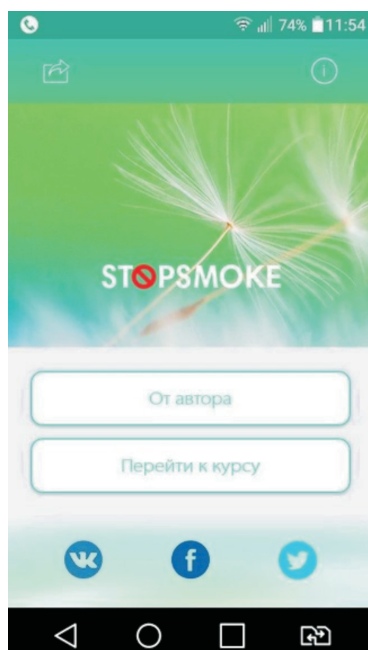


Рис. 13. Начальный экран приложения «Stop Smoke — бросить курить!».

ализует методику отказа от курения в 10 шагов, разработанную основателем «Центра Передовых Психотехнологий» Дмитрием Петуховым. Применяемый психотерапевтический подход до некоторой степени напоминает программу «Бросайте курить с Эндрю Джонсоном», о которой уже говорилось выше, однако продвигается более энергично. Разработчик утверждает, что для достижения успеха достаточно сделать всего три шага: скачать программу, прослушать составляющие ее 10 аудиозаписей, запомнить нужную информацию на подсознательном уровне. После этого пользователь легко отказывается от следующей сигареты и «никогда больше не испытывает необходимость «закурить».

По мнению разработчика, программа помогает выработать позитивный эмоциональный настрой на отказ от курения, устраняет стресс, испытываемый организмом при прекращении употребления табака, нейтрализует «эмоциональную нестабильность и раздражительность, которые являются следствием «никотинового голодания», полностью снимает психологическую зависимость от процесса курения.

Приложение позволяет обмениваться сообщениями в сетях «ВКонтакте», «Facebook» и «Twitter».

Stop smoking — бросить курить

Условно бесплатное (платная версия — 90 рублей) приложение для Android (рис. 14).

Объемный проект, предлагающий, наряду со счетчиком длительности отказа от сигарет и сэкономленных за счет этого средств достаточно большое число вспомогательных элементов, в число которых среди

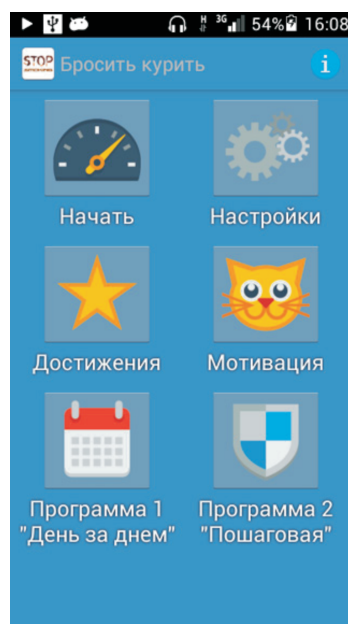


Рис. 14. Начальный экран программы «Stop smoking — бросить курить».

прочих входят: 200 мотивационных изображений; 30 замещающих курение действий; 2 программы (ежедневная и пошаговая) отказа от курения; мотивационные советы; истории о том, как бросили курить известные люди.

По утверждению разработчиков, пользователь, который провел в программе 21 день, успешно отказался от курения и победил зависимость.

Заключение

Предложенный обзор позволяет прийти к выводу, что профилактические антитабачные приложения для мобильных устройств распространены достаточно широко, доступны в любом формате: платном, бесплатном и условно бесплатном. Пользователь имеет возможность выбрать решение, которое представляется ему оптимальным.

В то же время следует отметить, что подавляющее большинство представленных программных продуктов являются вариациями на тему счетчика невыкуренных сигарет и сэкономленных за счет этого денег, рассматриваемых разработчиками в качестве наиболее простого и наглядного средства для поддержания мотивации на отказ от курения.

Приложения позиционируются разработчиками как самостоятельный инструмент избавления от табачной зависимости. Крайне редко включаются в структуру антитабачных приложений для мобильных устройств предложения проконсультироваться со специалистом-медиком или обратиться в специализированную службу помощи по отказу от курения и получить квалифицированную медицинскую помощь в соответствии с научно обоснованными рекомендациями [4, 8, 10].

Психотерапевтическая основа преодоления табачной зависимости является лишь производной от статистической составляющей сервисов (счетчика невыкуренных сигарет и т.д.) и коммуникации с сообществом бросающих курить. Это, несомненно, обеспечивает определенный позитивный эффект, однако не информирует пользователя приложения о всех возможностях современной терапии, в том числе когнитивно-поведенческой в помощи по отказу от курения, признанной на сегодняшний день наиболее эффективной психотерапевтической техникой [4, 8].

Нам не встретились приложения, использующие программы «Анонимных курильщиков» (Nicotine Anonymous), которых крайне мало, в отличие от «Анонимных алкоголиков», подходы которых достаточно активно представлены на рынке мобильных приложений для лиц, страдающих алкоголизмом.

Отечественный рынок профилактических антитабачных мобильных приложений представляется достаточно вторичным по реализуемым подходам. Практически отсутствуют решения, предоставляющие пользователю информацию о необходимых действиях в случае отсутствия успеха в попытках самостоятельного отказа от курения или наличии тяжелых соматических заболеваний. Специального рассмотрения заслуживает вопрос оценки конкретных мобильных приложений профессиональным сообществом, с целью их рекомендации по дальнейшему использованию в работе с пациентами.

Список литературы

1. Бедина И.А., Баева А.С. Место интернет-службы в системе оказания медико-психологической помощи лицам со стрессовыми расстройствами и кризисными состояниями на территории Российской Федерации // *Тюменский медицинский журнал*. 2012; 3: 50—51.
2. Брюн Е.А., Кошкина Е.А., Тетенова Е.Ю., Колгашкин А.Ю., Надеждин А.В. Мобильные приложения для лиц, испытывающих проблемы с потреблением алкоголя // *Наркология*. 2016; 4: 14—22.
3. Информационный бюллетень ВОЗ: 10 ведущих причин смерти в мире. *Режим доступа*: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/ru/index2.html>
4. Надеждин А.В., Тетенова Е.Ю., Зекрина Н.А., Колгашкин А.Ю. Лечение и диагностика никотиновой зависимости // *Наркология*. 2011; 10: 84—94.
5. Надеждин С.А. Методы глобального информационного контроля как способ оптимизации системы медицинского страхования // *Наркология*. 2016; 3: 78—83.
6. Пресс-секретарь Минздрава России Олег Салагай: «Большинство людей в России не курят» режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/news/2015/06/03/2377-press-sekretar-minzdrava-rossii-oleg-salagay-bolshinstvo-lyudey-v-rossii-ne-kuryat>
7. Противораковое общество России / Профилактика рака / 10 фактов о табаке и воздействии вторичного табачного дыма / Смертность от курения. *Режим доступа*: http://www.pror.ru/nosmoking_smertokur.shtml
8. Сахарова Г.М., Антонов Н.С. Оказание медицинской помощи по отказу от табака: Пособие для врачей. — Palmarium Academic Publishing, 2013. — 68 с.
9. Тетенова Е.Ю., Надеждин А.В., Колгашкин А.Ю. Интернет-консультирование при немедицинском потреблении психоактивных веществ // *Вестник психиатрии и наркологии Чувашии*. 2010; 6: 46—59.
10. Тетенова Е.Ю., Надеждин А.В., Колгашкин А.Ю. К вопросу о разработке стандартов лечения табачной зависимости применительно к учреждениям наркологического и психоневрологического профиля // *Наркология*. 2012; 5: 33—40.
11. Brewer J.A., Elwafi H.M., Davis J.H. Craving to quit: Psychological models and neurobiological mechanisms of mindfulness training as treatment for addictions // *Psychol. Addict Behav.* 2013; 27(2): 366—379. PMID: 23434285

MOBILE APPS FOR TOBACCO ADDICTS

Koshkina E.A., Kolgashkin A.Ju., Tetenova E.Ju., Nadezhdin S.A.

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

The article provides an overview of mobile applications aimed at people quitting smoking on their own. Most of products are developed abroad. 14 analyzed applications are provided with a brief description of their functionality and specific features. Conclusion is made on an almost uniform approach to application development. Functionally most software products use the same principle of virtual counting of unsmoked cigarettes, provide information about the health and economic benefits depending on the duration of abstinence from smoking, as well as the reinforcement of motivation, including sharing of individual experiences and achievements in smoking cessation by means of social networks.

Keywords: mobile applications, smoking, cigarettes, health, motivation