

Мобильные приложения для больных наркотической зависимостью

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
Надеждин А.В.	к.м.н., руководитель отдела мониторинга
Сокольчик Е.И.	к.м.н., главный врач
Колгашкин А.Ю.	научный сотрудник

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

Автор для корреспонденции. Надеждин Алексей Валентинович; e-mail: aminazin@inbox.ru

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила: 20.12.2016.

Рассматривается ряд зарубежных и отечественных мобильных приложений, ориентированных на лиц, испытывающих проблемы с потреблением наркотиков. Делается вывод о недостаточно активном использовании профессионалами здравоохранения возможностей, которые представляют сетевые технологии для вовлечения в лечебный процесс лиц, испытывающих проблемы с потреблением наркотиков. Подчеркивается необходимость создания мобильных приложений, информирующих потенциальных клиентов о средствах и методах профилактики и лечения болезней зависимости с доказанной эффективностью.

Ключевые слова: приложения для мобильных устройств, наркотическая зависимость, профилактика, группы само- и взаимопомощи, когнитивно-поведенческая терапия

Введение

Применение сетевых и мобильных технологий в сфере профилактики и лечения болезней зависимости имеет уже достаточно длительную по современным меркам историю. Еще в 2010 году Christensen и Hickie отмечали, что оказание медицинских услуг пациентам с психическими расстройствами, позволит не только устранить традиционные географические, психологические и финансовые барьеры, мешающие получить доступ к лечению, но также снизить его стоимость и количество занятого в оказании помощи клинического персонала [12].

При этом особое внимание как исследователей, так и практиков привлекала возможность осуществления интерактивных онлайн-интервенций, основывающихся на принципах когнитивно-поведенческой терапии в таких областях, как депрессия и панические расстройства, а также при расстройствах, связанных с употреблением психоактивных веществ [14, 15].

Сетевые технологии предоставили исследователям проблем наркозависимости возможность заглянуть в ранее недоступную для прямого наблюдения среду общения лиц, регулярно употребляющих психоактивные вещества. Изучение интернет-сообществ наркозависимых

позволило получить еще недоступную в специальной литературе информацию о новых наркотиках. Ученые особо подчеркивали, что форумы наркозависимых достаточно часто посещают лица с достаточно глубокими познаниями в фармакологии и технике обращения с наркотиками. Понимание деятельности этих сообществ, потенциально очень полезно для получения сведений о новых тенденциях в употреблении психоактивных веществ, которые, в свою очередь, могут быть использованы в лечебной, профилактической, правоохранительной и пропагандистской антинаркотической деятельности [13]. К таким же результатам пришли и отечественные исследователи [6, 8—10].

В последнее время все более заметную роль в интернет-медицине стали играть уже не традиционные формы сетевой активности, такие как форумы, тематические сообщества в социальных сетях и специализированные сайты, а приложения, предназначенные для использования в мобильных устройствах, которые потенциальный клиент сервиса постоянно имеет при себе.

В своих предыдущих статьях авторы настоящего исследования достаточно обстоятельно осветили различные аспекты текущей ситуации и перспективы мирового и отечественного рынка мобильных медицинских приложений [2, 4]. Рядом авторов отмечалась

перспективность этого достаточно нового направления в психиатрии и психиатрии-наркологии для нашей страны, в здравоохранение которой все шире внедряются современные информационные технологии [1, 7]. Также следует подчеркнуть развитость сетей мобильной связи и относительно низкую стоимость трафика, что обеспечивает повсеместную возможность использования 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 лицам, имеющим проблемы с употреблением наркотических средств и психотропных веществ.

Цель исследования: провести дескриптивно-аналитическое изучение функциональных возможностей зарубежных и отечественных приложений для мобильных устройств, предназначенных для лиц, испытывающих проблемы с потреблением наркотиков.

Материал и методы исследования

Объектом исследования стали платные и бесплатные приложения для мобильных устройств, ориентированные на лиц, испытывающих проблемы с потреблением наркотиков, их родных и близких. При отборе объектов для исследования мы попытались поставить себя на место рядового пользователя планшета или смартфона, 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, таким пользователем будет применяться наиболее простой алгоритм поиска — обращение в популярный «магазин» приложений, и рассмотрение первых результатов поискового запроса. Поступив подобным образом, мы отобрали для более подробного рассмотрения 22 приложения для мобильных устройств. Следует отметить, что, если не указано иное, все анализируемые далее приложения имеют англоязычный пользовательский интерфейс. Это, несомненно, снижает возможность их применения для отечественной аудитории, хотя и не препятствует покупке продукта и установке его на то или иное мобильное устройство. В зависимости от доступной информации цены на приложения указаны или в долларах США или в рублях Российской Федерации.

Мобильные приложения для лиц, имеющих проблемы с потреблением наркотиков

Drug addiction, stop your dependence —

«Наркомания, справьтесь со своей зависимостью»

Приложение предлагается бесплатно для Android и по цене в 75 рублей для iPhone (рис. 1).

Представляет собой электронную научно-популярную книгу, позиционируемую разработчиками как «одно из наиболее заслуживающих внимания руководств по наркотической зависимости». Исходя из информации, содержащейся в аннотации, приложение рассчитано на наркозависимых, членов их семей или знакомых. Текст составлен бывшим наркозависимым, находящимся в длительной ремиссии, и структурируется по следующим разделам: «Введение», «Почему люди употребляют наркотики», «Метамфетамин», «Героин», «Марихуана», «Кокаин», «Алкоголь», «Никотин». Пользовательский интерфейс крайне прост и интуитивно понятен.

Книга не требует от пользователя специальных знаний в предметной области. Автор предлагает свое видение причин, по которым люди начинают употреблять наркотики, дает ряд советов по снятию стресса. В приложении также содержится информация о различных видах наркотических средств, объясняется механизм действия наркозависимости. Пользователю предоставляется возможность установить, существуют ли у него, его родственников или знакомых проблемы с наркотиками, и как следует действовать в подобной ситуации. Рассказывается о процедуре

Drug Addiction Table of Content
DISCLAIMER
INTRODUCTION
PEOPLE USE DRUGS
METHAMPHETAMINE
HEROIN
MARIJUANA
COCAINE
ALCOHOL
NICOTINE

Рис. 1. Начальный экран приложения «Наркомания, справьтесь со своей зависимостью».

детоксикации, различных методах лечения зависимости. В частности, описываются программы «12 шагов», деятельность групп «Анонимных алкоголиков» и «Анонимных наркоманов», реабилитационных центров. Описываются применяемые в терапии зависимостей когнитивно-поведенческие и рационально-эмоциональные методики, упоминаются заместительная терапия и акупунктура.

Высокий рейтинг — 4,1 из 5 по данным магазина приложений Google Play, количество оценок (165) и его скачиваний (интервал от 50 до 100 тысяч) позволяет говорить о нем как о достаточно популярном.

Любопытно, что магазин приложений AppStore предлагает владельцам iPhone еще один продукт с очень близким названием: **Drug Addiction: Drugs Handbook & Prescription Medications Reference Guide** — «Наркозависимость: справочник по наркотикам и препаратам рецептурного отпуска» (рис. 2).

Условно-бесплатное приложение (3 доллара за версию без рекламы). По заявлению разработчика, оно идеально подходит для использования работниками системы здравоохранения — врачами, интернами, медицинскими сестрами, а также будет полезно студентам медицинских институтов и всем, интересующимся проблемой наркомании и наркозависимости. Обращает на себя внимание сопровождающее продукт краткое описание функционала и в несколько раз превышающее его по объему заявление об отказе от ответственности, где подчеркивается, что приложение носит исключительно информационный харак-

тер. Все содержащиеся в нем сведения не заменяют очных консультаций с врачом. Приложение не должно использоваться для диагностики или лечения зависимости и не является исчерпывающим источником информации по предмету.

Возможно, столь подробное описание того, как не следует использовать приложение объясняется тем, что, по отзывам пользователей, оно крайне малоинформативно, содержит лишь краткую информацию по отдельным наркотикам и, знакомя с концепцией возникновения зависимостей, не предлагает пользователю никакой поддержки.

My Narcotics Anonymous Toolkit — «Мой набор анонимного наркомана»

Условно-бесплатное приложение для Android, есть платный контент стоимостью 3 доллара. Программа с англоязычным интерфейсом, представляющая собой подборку методических инструментов для участника групп «Анонимных наркоманов» (рис. 3).

Основным элементом является электронный «Журнал анонимного наркомана», куда пользователь может в любой удобный момент заносить свои впечатления и переживания. Записи в журнале могут редактироваться или удаляться, а также отправляться по электронной почте. Также реализована функция «выборочной проверки», с помощью которой можно контролировать возникающие в течение дня вспышки возмущения или негодования, быстро фиксируя их с помощью мобильного устройства и более подробно разбирая позднее, при наличии свободного времени.

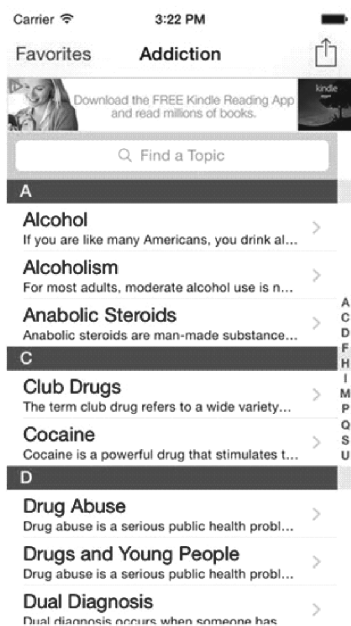


Рис. 2. Фрагмент оглавления приложения «Наркозависимость: справочник по наркотикам и препаратам рецептурного отпуска».

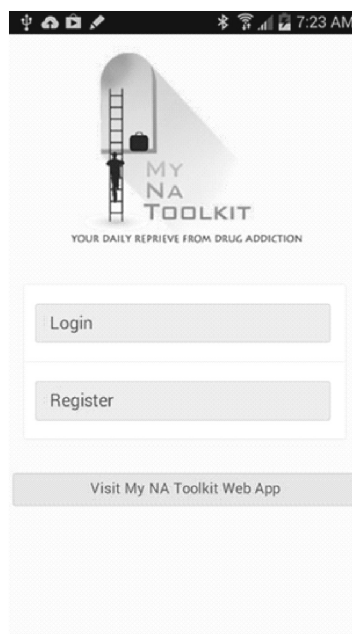


Рис. 3. Начальный экран приложения «Мой набор анонимного наркомана».

Это позволяет быстро разрядить нервное напряжение и избавиться от переживаний, способных держать человека в напряжении целый день. Записями об испытанных эмоциональных переживаниях также можно делиться по электронной почте.

Вся введенная в журнал информация помещается в «облачном хранилище» имеющем достаточно высокую степень защиты — по заявлениям разработчиков, она соответствует банковским стандартам безопасности. «Облачное» хранение обеспечивает доступ и синхронизацию информации с помощью различных компьютерных устройств, включая стационарные, таким образом, каждый краткий набросок, сделанный на мобильном устройстве, при необходимости может быть дополнен и расширен.

В состав приложения включен список десяти вопросов об итогах дня, который пользователю предлагается заполнять каждый вечер.

В качестве важного преимущества перед традиционным бумажным вариантом журнала, используемом в практике «анонимных наркоманов», разработчики рассматривают повышенную надежность хранения информации в электронной форме. Случайно забытые где-то бумаги могут дать возможность посторонним ознакомиться с личными переживаниями его владельца. Подобный вариант развития событий практически исключен при работе с цифровой версией журнала.

В приложении также предусмотрен «калькулятор чистоты», включающийся каждый раз при запуске приложения и показывающий срок, в течение которого по-

льзователь воздерживался от приема психоактивных веществ. Калькулятор также позволяет, по желанию пользователя, рассчитывать параметры для третьих лиц. Подсчет ведется в годах, месяцах, днях или часах, имеется возможность делиться информацией с друзьями. Экран калькулятора также снабжен кнопками для быстрого перехода к ежедневной утренней молитве, а также краткому списку избранных молитв.

Вход в приложение защищен паролем, а представляющее его изображение на рабочем столе мобильного устройства визуально не ассоциируется с группами «Анонимных наркоманов», таким образом предоставляя пользователю дополнительную возможность защитить сведения о своей личной жизни.

Приложение имеет достаточно высокий рейтинг — 4,7 по 1104 оценкам, количество его скачиваний находится в интервале от 10 до 50 тысяч, что может объясняться широкой распространенностью групп «Анонимных наркоманов» в различных странах мира.

Drug Addiction — «Наркотическая зависимость»

Бесплатное приложение для Android. Представляет собой электронную книгу — справочник по наркозависимости. Будучи установлена на мобильное устройство работает полностью автономно, не требуя подключения к сети Интернет. Планируется, но еще не реализована возможность получать мотивационные сообщения (рис. 4).

Справочник, судя по предлагаемым адресам помощи, предназначен, в первую очередь, для жителей юга



Рис. 4. Начальный экран приложения «Наркотическая зависимость».

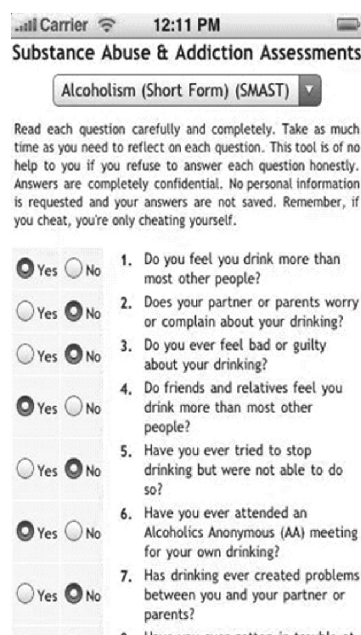


Рис. 5. Приложение «Злоупотребление наркотическими веществами и наркотическая зависимость». Фрагмент теста на наличие алкогольной зависимости.

США (Аризона, Калифорния, Техас, Флорида). В тексте затрагиваются вопросы общего характера: природа и лечение наркозависимости, связь зависимости с депрессией, наркотическая зависимость у подростков, созависимость. Также приводятся описания конкретных наркотиков. Любопытна, хотя и лишена особого терапевтического эффекта приводимая информация по уровню зарплат консультантов по вопросам зависимости.

Приложение имеет рейтинг 4, выставленный по 48 оценкам, количество скачиваний невелико — от 5 до 10 тысяч. Можно предположить, что подобный справочник по зависимостям может быть реализован достаточно просто, однако, не обладая элементом интерактивности, не представляет большого интереса для пользователей.

Substance Abuse & Addiction —

«Злоупотребление наркотическими веществами и наркотическая зависимость»

Платное (30 руб.) приложение для Android. (рис. 5).

Представляет собой батарею из 11 тестов, которыми, по утверждению разработчиков, пользуются медицинские сестры приемных отделений медицинских стационаров. Несмотря на заявленную антинаркотическую направленность, собственно употреблению психоактивных веществ посвящено только четыре опросника: два по алкоголизму, и два по наркомании. Остальные касаются нехимических зависимостей — от Интернета, мобильного телефона, гемблинга, шоппинга. Представлен также тест на общие симптомы зависимости, а также два опросника по снижению веса.



Рис. 6. Начальный экран приложения «Тест на наркозависимость».

Очень высокий рейтинг — 5, выставленный по результатам двух оценок, а также число скачиваний, находящееся в интервале от 100 до 500, заставляет предположить, что приложение представляет интерес в первую очередь для самих разработчиков, а также их родственников и знакомых.

Drug Addict Test — «Тест на наркозависимость»

Бесплатное приложение для Android (рис. 6).

Представляет собой выполненный в электронной форме широко известный скрининговый тест на наличие наркотической зависимости DAST-10 (Drug Abuse Screening Test), аналогичный одному из использовавшихся в предыдущем приложении. Состоящий из 10 вопросов тест пригоден для самостоятельного заполнения и ориентирован исключительно на наркотики — то есть непригоден для выявления алкогольной или никотиновой зависимости.

Крайне ограниченный функционал, очевидно, является причиной низкого рейтинга приложения — 2,2, выставленного по результатам четырех оценок, а также малого числа скачиваний — в интервале от 100 до 500.

TripSit Mobile — Онлайн-сообщество по снижению вреда

Бесплатное приложение для Android (рис. 7).

Как показывает название, программа предлагается одной из организаций, пропагандирующей идеи «снижения вреда» от потребления наркотиков. Проект предлагает пользователям данные о наиболее популярном

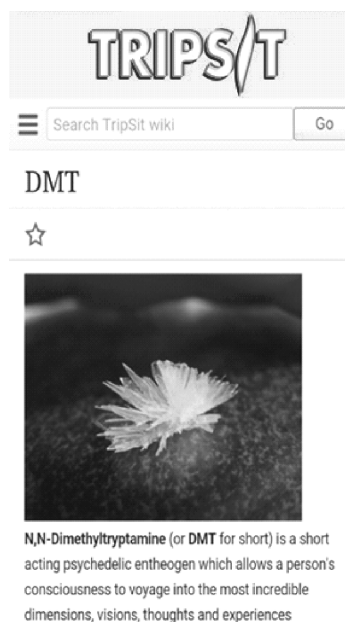


Рис. 7. Фрагмент страницы, посвященной диметилтриптамину, приложения, разработанного онлайн-сообществом по снижению вреда «Tripsit».

лярных рекреационных наркотиках, их дозировках и взаимодействиях с другими веществами. Информационная база постоянно пополняется с тем, чтобы отражать как последние научные данные, так и личные (*anecdotal*) наблюдения пользователей.

В рамках приложения действует круглосуточный чат, реализованный по протоколу IRC, позволяющему обмениваться сообщениями в режиме реального времени. Чат доступен только для лиц, подтвердивших, что они старше 18 лет.

Заявление о намерениях разработчиков, содержащееся в описании проекта, подчеркивает осознание того факта, что некоторые люди употребляют и будут употреблять наркотики вне зависимости от их легального статуса. Именно поэтому авторы приложения утверждают, что, не поощряя употребления или злоупотребления наркотиками, стремятся сделать этот процесс как можно более безопасным. Несмотря на достаточно убедительные рассуждения о том, что стигматизация потребителей наркотиков приводит к тому, что подобные анонимные сервисы являются для них единственным источником совета, поддержки, и поддержания позитивного взгляда на жизнь, разработчики, тем не менее, не предпринимают попыток мотивировать своих пользователей на лечение.

Согласно усредненным данным от 94 пользователей, рейтинг приложения достаточно высок — 4,8, существенно и количество скачиваний — от 5 до 10 тысяч.

Sun Street Centers — «Центры на Сан-стрит»

Бесплатное приложение для Android, ориентированное на подростков. По замыслу разработчиков, приложение должно помочь подросткам получить ответы на вопросы, которые не всегда удается обсудить с родителями, а ответы, получаемые от сверстников, скорее всего окажутся ошибочными: «Почему мне нельзя пить, когда мои родители все время пьют?», «Можно ли прекратить употреблять наркотики, когда захочешь?», «Что опаснее — марихуана или лекарства из аптеки?» (рис. 8).

Послужившая основой для создания приложения программа «Центры на Сан-стрит» действует с 1968 года и позиционируется как один из наиболее эффективных инструментов для профилактики и реабилитации при алкогольной и наркотической зависимости как для отдельных лиц, так и для семей вне зависимости от уровня доходов.

В соответствии с заявленными целями приложение разделено на пять основных разделов — брошюры, содержащие сведения об алкоголе, табаке, марихуане и средствах рецептурного отпуска; отвлекающие игры (паззлы); новостные сообщения, рассказывающие о вреде употребления наркотиков; полезная информация для родителей; калькулятор степени опьянения (не лучше ли вызвать такси).

Несомненно, полезными являются предлагаемые приложением ссылки на консультационные и реабилитационные центры. Важная информация о признаках употребления ребенком наркотиков содержится в разделе «Информация для родителей», хотя, вряд ли подросток предоставит взрослым возможность пользоваться программой со своего мобильного устройства.

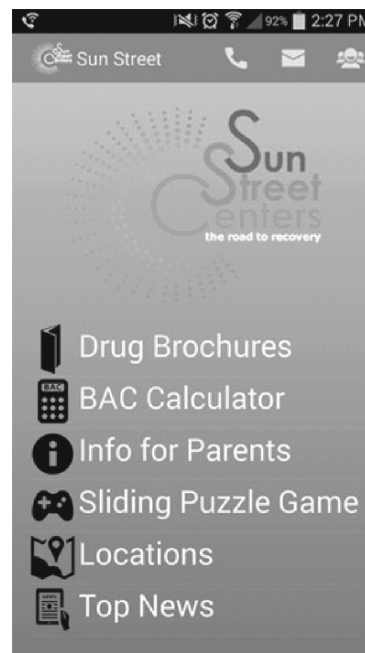


Рис. 8. Начальная страница приложения «Центры на Сан-стрит».



Рис. 9. Начальный экран приложения «Подходы к наркозависимости».

Следует отметить, что несмотря на высокий рейтинг — 5,0, приложение не пользуется особой популярностью. Оценило его лишь 8 пользователей, а скачало — от 100 до 500.

Approaching Drug Abuse — «Подходы к наркозависимости»

Бесплатное приложение для Android (рис. 9).

Основано на идеях Джона Джордано, основателя системы холистической терапии зависимостей «G&G Holistic Treatment». Скачав программный продукт, пользователь может ознакомиться с идеями Джордано о комплексном подходе к лечению зависимостей, в том числе от наркотиков, и связаться с клиникой Джордано. Это лечебное учреждение предлагает услуги по детоксикации, лечению поведенческих расстройств, лечению двойных диагнозов (зависимость с сопутствующими психическими расстройствами), также имеется амбулаторное отделение.

Приложение может рассматриваться как своего рода «визитка» самой программы и реализующей ее клиники. Возможным пациентам предлагаются различные реабилитационные схемы продолжительностью от 2 недель до 6 месяцев. Ориентировочная стоимость месячной реабилитации находится в интервале от 2 до 25 тысяч долларов.

Как и в ряде рассмотренных выше случаев, высокий рейтинг приложения — 5, скорее всего, объясняется малым числом оценок — 3. Количество его скачиваний также невелико — от 100 до 500.

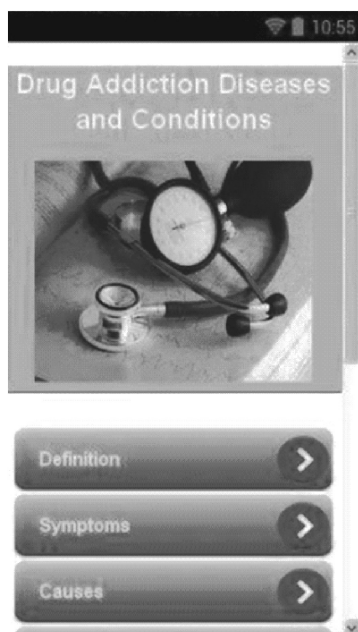


Рис. 10. Начальный экран приложения «Информация о наркотической зависимости».

Drug Addiction Information — «Информация о наркотической зависимости»

Бесплатное приложение для Android (рис. 10).

Представляет собой еще одну разновидность рассчитанного на неподготовленного пользователя справочника, освещающего различные аспекты лечения наркозависимости. Дается определение зависимости, описываются причины ее появления и симптомы развития. Отдельный раздел посвящен факторам риска, способствующим возникновению зависимости. Описываются побочные эффекты от наркомании. Интересной особенностью, как правило не встречающейся или не заявленной очевидным образом в других приложениях, является раздел, помогающий пользователю надлежащим образом подготовиться к посещению специалиста-аддиктолога.

Для работы приложению не требуется подключение к сети Интернет. Разработчики специально предупреждают пользователя о том, что программный продукт носит исключительно справочный и образовательный характер, и не предназначен для лечения болезни зависимости и советуют обращаться за более подробной информацией к медицинским работникам.

Приложение обладает достаточно средним рейтингом — 3,9, вычисленном по оценкам 7 пользователей. Количество скачиваний невелико, и находится в интервале от 500 до 1000.

Socorre.me — «Помоги мне»

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



Рис. 11. Начальный экран приложения «Помоги мне».

Создано в Бразилии. Автор — Даниэль Дос Сантос Кардозо в течение 15 лет страдал зависимостью от алкоголя и кокаина. После нескольких лет в ремиссии решил создать сетевое приложение, мотивирующее наркозависимых на отказ от употребления наркотиков. Продукт располагает пользовательскими интерфейсами на английском, испанском, китайском, японском, французском, арабском, итальянском, немецком и португальском языках.

По своей структуре приложение сильно напоминает рассмотренные авторами в одной из предыдущих работ программные продукты, предназначенные для лиц с никотиновой зависимостью. После установки пользователю предлагается указать как часто и какие наркотики он употребляет, и указать уровень затрат на них. Основываясь на введенных данных, статистический компонент приложения высчитывает, на какие предметы могли быть потрачены израсходованные на психоактивные вещества средства.

В приложении реализован механизм ежедневных мотивационных сообщений, имеется возможность загрузки мотивирующих фотографий (семья, дети), а также видеобращений. Пользователю также предлагается разместить свое собственное фото до и после употребления наркотика, а также перечислить примеры рискованного поведения, способного спровоцировать наркотический эксцесс с тем, чтобы быть в состоянии опознать опасную ситуацию. Степень выраженности наркотической зависимости оценивается с помощью опросника, разработанного университетом Вандербильта.

Приложение отличается легким, внешне привлекательным дизайном. В то же время перевод сопроводительной информации на иностранные языки, доступные пониманию авторов статьи выполнен на достаточно низком уровне, порой затрудняющем адекватное восприятие мыслей, которые хотят донести до пользователей авторы программы. Возможно этим, отчасти, объясняются статистические результаты: достаточно высокий рейтинг — 4,6 выведен на основе всего 27 оценок, а общее число загрузок приложения находится в интервале между 500 и 1000 случаев.

Beating Addiction —

«Победить наркозависимость»

Бесплатное приложение для Android (рис. 12).

Электронная книга, сообщающая не имеющему специальных знаний пользователю базовую информацию по теме. Включает следующие главы: «Основы наркотической зависимости»; «Признайте, что вам нужна помощь»; «Основы детоксикации»; «Основы реабилитации»; «Группы поддержки и дополнительные программы»; «Питание выздоравливающих на-

ркозависимых»; «Советы членам семьи и друзьям наркозависимых»; «Что можно потерять в результате наркотической зависимости». Разработчики совершенно справедливо полагают, что их программный продукт способен дать пользователю более аргументированные и надежные сведения о заболевании и сопутствующих ему проблемах, чем, например, беседа с наркозависимым.

При этом вызывает недоумение изобразительный ряд, сопровождающий книгу. Если изображение на первом экране черепа с перекрещенными костями еще может быть как-то оправдано, то шприц и лист марихуаны, в разных вариантах повторяющийся на ряде страниц приложения, нарушают все принципы позитивного информационного взаимодействия с лицами, употребляющими наркотические средства [3].

Приложение было размещено на сервисе play.google.com сравнительно недавно, в апреле 2016 года, и пока не имеет рейтинга. Количество его установок за этот период находится в интервале от 100 до 500 случаев.

Addicaid — Addiction Recovery Support + Meeting group finder — «Поддержка излечения и поиск групп взаимопомощи»

Бесплатное приложение для iPhone и Android (рис. 13).

Представляет пользователю достаточно насыщенный функционал. В частности, реализован поиск территориально ближайших мест встреч групп самопомощи, отсле-



Рис. 12. Начальный экран приложения «Победить наркозависимость».

живание результатов борьбы с зависимостью путем установки и мониторинга ежедневных целей, а также общения в рамках созданного вокруг проекта сообщества. Предусмотрена рассылка мотивирующих новостей, видео, музыкальных клипов. В справочном элементе приложения представлены как группы взаимопомощи, работающие по методике 12 шагов, так и по альтернативным программам. Спектр деятельности этих групп достаточно широк — от достаточно широко известных «Анонимных наркоманов» до «Анонимных созависимых» и «Анонимных курильщиков».

Поиск групп самопомощи реализован многовекторно — пользователь может составлять списки ближайших заседаний групп, находить их на карте, получать указания по маршруту, заносить интересующие его встречи в календарь, чтобы получать соответствующие напоминания, регистрироваться с помощью приложения для участия в собраниях, комментировать результаты встреч и распространять свои комментарии.

Социальный элемент приложения включает возможность комментировать цели, поставленные перед собой другими участниками сообщества, чтобы оказывать им мотивационную поддержку, создавать списки друзей, участвовать в общедоступных и частных чатах, при необходимости отправлять сообщения о необходимости экстренной психологической помощи.

Персонализированный раздел позволяет вести индивидуальный журнал, ежедневно контролировать свое состояние, фиксируя случаи тяги к употреблению наркотиков, а также интенсивность крейвинга. Возможно формулировать личные цели по сохранению

трезвости, автоматически отслеживаемые приложением. Итоговые результаты могут выводиться в графическом формате, помогая пользователю визуализировать процесс своего избавления от наркотической зависимости.

Приложение также содержит актуальную информацию о «горячих линиях» помощи и лечебных учреждениях. Предусмотрен достаточно редко включаемый в антинаркотические приложения калькулятор расходов на наркотики, советы по режиму питания с целью сокращения крейвинга, а также советы по предотвращению рецидивов наркопотребления.

Приложение имеет достаточно высокий рейтинг — 4,0 по 81 отзыву и достаточно часто устанавливается — от 5000 до 10 000 случаев.

Addiction 911 — «Зависимость 911»

Бесплатное приложение для iPhone и Android (рис. 14).

Онлайн-журнал по проблемам зависимости. Анонсируется разработчиками как передовое издание, публикующее отражающие последние достижения науки статьи, а также интервью с ведущими специалистами по вопросам зависимости, злоупотребления психоактивными веществами, лечению и созависимости. Заявлена ежеквартальная периодичность публикации, подписка бесплатна и продлевается автоматически при отсутствии отказа от абонента. Несмотря на амбициозные обещания, последний выпуск журнала датирован летом 2015 года, а количество установок находится в интервале от 100 до 500.

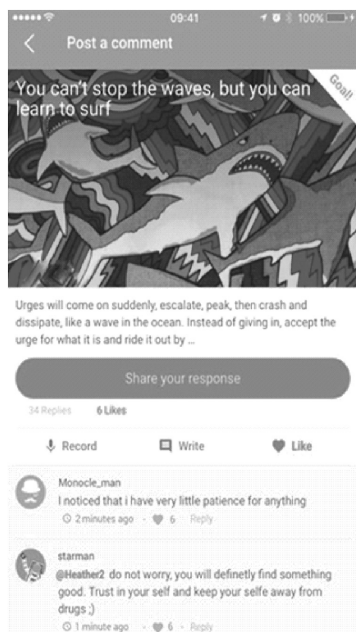


Рис. 13. Экран чата приложения «Поддержка излечения и поиск групп взаимопомощи».



Рис. 14. Начальный экран приложения «Зависимость 911».

Addiction Counselling —**«Консультации по вопросам зависимости»**

Платное (229 российских рублей) приложение для iPhone (рис. 15).

За многообещающим названием скрывается очередной вариант научно-популярной книги по проблемам формирования и лечения зависимости, не предполагающей никакой интерактивной составляющей. Предусмотрено размещение тематических новостей и видеоматериалов. Рейтинга по причине отсутствия оценок не имеет.

Addictions — How to Overcome Them —**«Зависимости и как их преодолеть»**

Платное (75 руб.) приложение для iPhone (рис. 16).

В основе представляет собой научно-популярную электронную книгу о болезнях зависимости. Сопровождается достаточно подробным изложением 12-шаговой программы с возможностью ее адаптации для нужд конкретного пользователя. Реализован список полезных ссылок на «горячие линии» психологической поддержки и группы взаимопомощи. Рейтинга по причине отсутствия оценок не имеет.

Drug addiction. Hypnosis with Dr. E —**«Доктор Е, лечение наркомании гипнозом»**

Платное (2990 руб.) приложение для iPhone (рис. 17). Англоязычный программный продукт, следующим образом анонсированный на русском языке в магазине приложений:

«Проверенные методы гипноза доктора Е будут Вам помочь ...

- * Усиление борьбы с лекарственно Тяга
- * Преодолеть свои ограничивающие убеждения
- * Создать стабильности и счастья в вашей жизни
- * Конца вашего наркомании и навсегда изменить свою жизнь»

(Сохранены орфография и пунктуация оригинального объявления на русском языке).

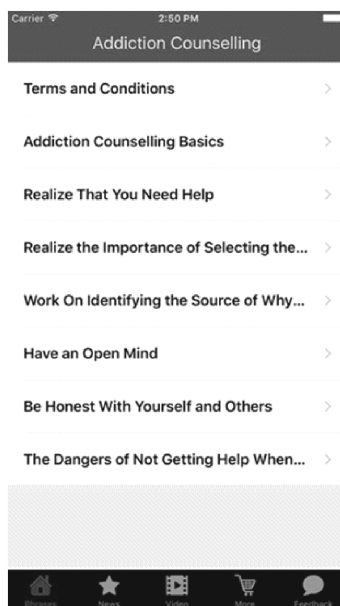


Рис. 15. Начальный экран приложения «Консультации по вопросам зависимости».



Рис. 16. Начальная страница приложения «Зависимости и как их преодолеть».

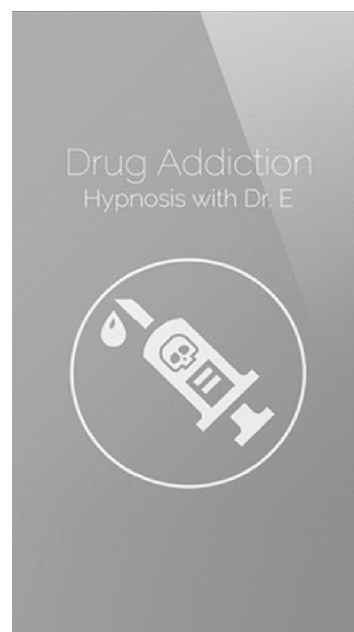


Рис. 17. Начальный экран приложения «Доктор Е, лечение наркомании гипнозом».

Соблазнившийся подобным описанием пользователь, скачав приложение, видит перед собой экран бело-серого цвета, основным визуальным элементом которого является стилизованное изображение шприца с черепом внутри, вероятно, символизирующее избавление от наркотической зависимости. Остальные экраны приложения, несмотря на то же бело-серое визуальное решение уже имеют более традиционное наполнение. В разделе общей информации пользователю рассказывается о способах лечения наркомании, дается определение понятия «крейвинг». В разделе, посвященном гипнозу, можно запланировать время проведение следующего терапевтического сеанса. Пользователь также имеет возможность самостоятельно устанавливать себе цели для достижения, например: «Сходить в тренажерный зал», «Посетить встречу сообщества АН», «Запланировать сеанс гипноза», «Провести медитацию о воздержании от употребления наркотиков». Любопытной особенностью является наличие отдельного сеанса гипноза с быстрым доступом, которым следует воспользоваться при возникновении резкого желания употребить наркотик. Рейтинга по причине небольшого числа оценок приложение не имеет.

Любопытно, что в русскоязычном магазине приложений App Store предлагается еще одна версия этого же приложения, на этот раз под многообещающим названием «**Наркомания Гипноз — преодолеть тягу, Quit наркоманией и остановить Зависимость**», также за 2990 руб. (рис. 18). (Сохранены орфография и пунктуация оригинального объявления на русском языке).



Рис. 18. Экран приложения «Наркомания Гипноз — преодолеть тягу».

От рассмотренного выше оно отличается несколько более оптимистичным визуальным решением — на этот раз символом избавления от зависимости является перечеркнутое стилизованное изображение какого-то медицинского препарата. При этом приложение обладает практически аналогичным с рассмотренным выше продуктом функционалом. Этот вариант приложения также не набрал достаточного количества пользовательских отзывов для получения рейтинговой оценки.

Drug Addiction Information —
«Информация о наркотической зависимости»

Платное (149 руб.) приложение для iPhone (рис. 19).

Представляет собой краткий справочник по наркозависимости, подразделяющийся на четыре основных раздела: «Введение и общая информация», «Типы наркотиков», «Как очиститься», «Упражнения». Первые три из них содержат достаточно стандартную информацию о причинах и признаках употребления наркотиков, наиболее широко распространенных наркотических средствах и психотропных веществах, возможных способах избавления от зависимости. Представляет интерес четвертый раздел «Упражнения», где размещен тест на определение степени выраженности наркотической зависимости, а также ряд полезных упражнений, помогающих пользователю разобраться в своем отношении к наркотическим веществам. В этом же разделе размещены и ссылки на полезные сетевые ресурсы. По причине малого количества пользовательских отзывов приложение рейтинговой оценки не имеет.



Рис. 19. Начальный экран приложения «Информация о наркотической зависимости».

Drug Aware — «Знай о наркотиках»

Платное (149 руб.) приложение для iPhone (рис. 20).

Позиционируется разработчиками как инновационное образовательное приложение с эффектной цифровой графикой, информирующее о рисках, связанных с употреблением запрещенных наркотических средств и психоактивных веществ.

Следует отметить, что приложение действительно обладает стильным и запоминающимся дизайном. В нем также содержится достаточно много познавательной информации, хотя и не всегда носящей профилактический характер. Программа сообщает о рисках, связанных с приемом запрещенных наркотиков, дает описания, сленговые названия и изображения различных наркотических средств, описывает их аддиктивный потенциал, эффекты от употребления. Отдельный раздел посвящен практически не встречающейся в других рассмотренных приложениях информации о международном антинаркотическом законодательстве в сферах перевозки, продажи и хранения наркотиков. Рассматриваются экономические, социальные и политические проблемы, связанные с употреблением наркотиков, их воздействие на стиль жизни индивида. Отдельный раздел посвящен описанию организаций, оказывающих помощь наркозависимым, а также порядку действий в чрезвычайных ситуациях, связанных с употреблением наркотиков. Рейтинг приложения по причине малого количества оценок не установлен.



Рис. 20. Начальный экран приложения «Знай о наркотиках».

Advanced Vibrational Healing —**«Колебательные Исцеление»****(орфография подлинника)**

Бесплатное приложение для Android (рис. 21).

Программа, вновь анонсируемая на странном русском языке:

«Три простых шага, используя передовые Колебательные Исцеление для лечения следующих заболеваний, защиты и полянах:

Алкоголизм и наркомании

Астма

Вернуться Травмы

Бронхолегочное инфекции

Хронический Подагра

Укрепление системы иммунной и обороны...»

(Сохранены орфография и пунктуация оригинального объявления на русском языке).

Авторы обратили внимание на это приложение только в силу продемонстрированных им статистических показателей: рейтинг 4,2 по 853 оценкам, количество скачиваний в интервале от 50 до 100 тысяч. Эти цифры на порядок превосходят показатели всех других программных продуктов, рассмотренных в настоящей работе. Хотя в силу «универсальности» применяемого инструмента можно предположить, что далеко не все пользователи воспользовались им для попытки избавиться от наркотической зависимости, многих владельцев мобильных устройств привлекает возможность воспользоваться «... этой тонкой энергии, как «Чи» в акупунктуре. Он также призвал «Руха» на иврите или «дыхание жизни « в Ветхом Завете».

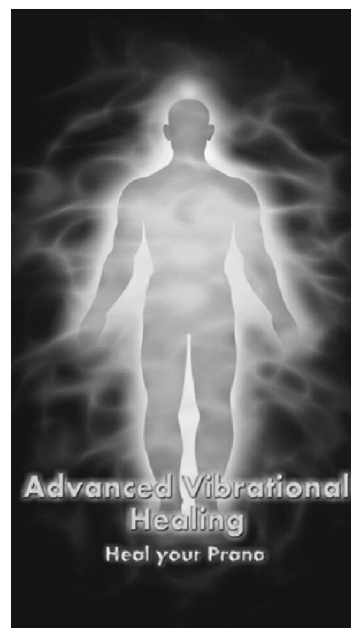


Рис. 21. Начальный экран приложения «Колебательные Исцеление».

К сожалению, из всего разнообразия предлагаемых приложений для мобильных устройств авторам удалось обнаружить только одно, изначально рассчитанное на русскоязычную аудиторию — «Только сегодня» (рис. 22). Оно разработано Фондом содействия Анонимным Наркоманам и представляет собой подборку ежедневных медитаций для выздоравливающих зависимых, участвующих в работе программы АН. Лаконично выполненное приложение обладает высоким рейтингом — 4,8 по результатам 400 оценок, а количество его загрузок находится в интервале от 10 до 50 тысяч.

Обсуждение результатов

Предложенный обзор позволяет прийти к выводу, что профилактические антинаркотические приложения для мобильных устройств распространены достаточно широко, доступны в любом формате: платном, бесплатном и условно бесплатном. Владеющий английским языком пользователь имеет возможность выбрать решение, которое представляется ему оптимальным по цене и функциональной насыщенности.

В то же время следует отметить, что антинаркотические приложения для мобильных устройств как правило не рассматриваются их разработчиками как способные оказать на лицо, испытывающее проблемы с наркозависимостью, эффективное терапевтическое воздействие *per se*. В отличие от создателей приложений, ориентированных на лиц с алкогольной или никотиновой зависимостью, авторы антинаркотических продуктов в ряде случаев специально подчеркивают, что их разработки категорически нельзя использовать для самолечения. Воздерживаются

от подобных предупреждений лишь приверженцы находящиеся вне рамок доказательной медицины универсальных методов излечения от любых заболеваний. Можно предположить, что подобные продукты рассматриваются их создателями, в первую очередь, в качестве инструмента саморекламы.

Наиболее популярным способом создания приложения является перевод в форму, доступную для использования на мобильных устройствах, научно-популярной антинаркотической литературы, иногда снабженной рядом полезных ссылок, например, на список «адресов помощи», сообщающих продукту элемент интерактивности. Для авторов статьи оказалось неожиданностью сравнительно низкая представленность на рынке мобильных приложений, являющихся элементом системы привлечения пациентов в наркологические клиники. Консультационные услуги, предлагаемые рассмотренными проектами, как правило, не выходят за пределы общения между лицами, страдающими проблемами, связанными с потреблением наркотиков и наркозависимыми, находящимися в состоянии ремиссии. Профессиональные медики и специалисты по социальной работе не участвуют ни в дискуссиях, ни в их модерации.

Редко применяется достаточно популярный в антиникотиновых и антиалкогольных сервисах принцип положительного подкрепления, основанный на вычислении экономической выгоды, получаемой в результате отказа от потребления соответствующих психоактивных веществ. Можно предположить, что в случае зависимости от наркотиков он не столь эффективен, как в случаях с никотином или алкоголем.

Достаточно активно действуют в области создания и продвижения мобильных приложений сообщества «Анонимных наркоманов». Их можно назвать единственной на сегодняшний день организацией, последовательно использующей преимущества сетевых технологий. Неудивительно, что из 22 рассмотренных программных продуктов практически четверть или прямо отсылает пользователя к группам или содержит развернутую характеристику их деятельности. Следует отметить, что единственное специально ориентированное на российский рынок мобильное приложение было создано Фондом содействия Анонимным Наркоманам.

Также обращает на себя внимание тот факт, что наиболее популярным по числу скачиваний оказались приложения, лежащие в основе которого принципы не имеют ничего общего с доказательной медициной. Это заставляет вспомнить положения ведущих современных российских исследователей в области наркологии, говорящих о том, что в лечении болезней зависимости важную роль порой играет элемент таинственности применяемого метода, эксплуатация элемента мистического сознания наркологических больных [5, 11].

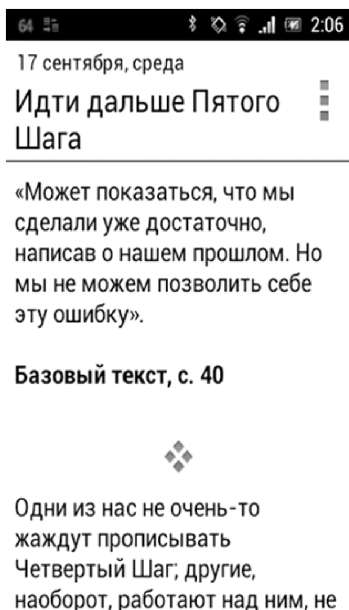


Рис. 22. Экран приложения «Только сегодня».

Заключение

Мобильные приложения для лиц, испытывающих проблемы с потреблением наркотиков, с технической точки зрения достаточно доступны нуждающимся в них лицам. Основной практической проблемой для российской аудитории в подавляющем большинстве случаев является отсутствие их русскоязычной версии.

Они, в большинстве случаев, представляют собой научно-популярные справочники по наркологической проблематике. Активная мотивация на отказ от наркотиков или отсутствует, или реализуется путем общения с пользователями сервиса, находящимися в схожей жизненной ситуации.

Изготовление мобильных приложений, как правило, дело рук энтузиастов, зачастую находящихся в ремиссии потребителей наркотиков. Профессионалы здравоохранения недостаточно активно пользуются возможностями, которые представляют сетевые технологии для вовлечения в лечебный процесс лиц, испытывающих проблемы с потреблением наркотиков.

Наибольшей популярностью пользуются наименее обоснованные с научной точки зрения продукты, что обуславливает необходимость создания мобильных приложений, информирующих потенциальных клиентов о средствах и методах профилактики и лечения болезней зависимости с доказанной эффективностью, находящихся в распоряжении современной наркологии.

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. Колгашкин А.Ю., Надеждин А.В. Теория и практика антинаркотической социальной рекламы. *Наркология* 2010; 9: 54-61.

4. Кошкина Е.А., Колгашкин А.Ю., Тетенова Е.Ю., Надеждин С.А. Мобильные приложения для больных табачной зависимостью. *Наркология* 2016; 7: 3-14.

5. Крупицкий Е.М., Борцов А.В. Парадигма доказательной медицины: принципы проведения клинических исследований в наркологии. *Вопросы наркологии* 2005; 3: 3-14.

6. Надеждин А.В., Колгашкин А.Ю., Тетенова Е.Ю., Федоров М.В., Ленков П.Г. Интерактивный тест для экспресс-диагностики наркотической зависимости. *Наркология*, 2011; 3: 58-63.

7. Тетенова Е.Ю., Надеждин А. В., Колгашкин А. Ю. Интернет-консультирование при немедцинском потреблении психоактивных веществ. *Вестник психиатрии и наркологии Чувашии* 2010; 6: 46-59.

8. Тетенова Е.Ю. Динамика основных показателей употребления психоактивных веществ у пользователей русскоязычного сегмента Интернет (2008-2011 гг). *Психическое здоровье* 2013; 5: 12-16.

9. Тетенова Е.Ю., Колгашкин А.Ю., Надеждин А.В. Интернет-консультирование лиц с аддиктивной патологией. Анализ зарубежных проектов. *Наркология* 2015; 11: 3-14.

10. Тетенова Е.Ю., Колгашкин А.Ю., Надеждин А.В., Федоров М.В., Трушин А.В. Интернет-конференция как средство антинаркотической профилактики и трансляции государственной политики в сфере борьбы с незаконным оборотом наркотиков. *Наркология* 2010; 2: 36-39.

11. Энтин Г.М. Лечение алкоголизма. М.: Медицина, 1990. 416 с.

12. Christensen H., Hickie I.B. E-mental health: a new era in delivery of mental health services. *Med J Aust.* 2010 Jun 7; 192(11 Suppl): 2-3.

13. Davey Z., Schifano F., Corazza O., Deluca P. e-Psychonauts: Conducting research in online drug forum communities. *J Ment Health.* 2012 Aug; 21(4): 386-94.

14. Griffiths K.M., Farrer, L., Christensen H. The efficacy of internet interventions for depression and anxiety disorders: A review of randomised controlled trials. *Med J Aust.* 2010 192(11): 4-11.

15. Tait R.J., Christensen H. Internet-based interventions for young people with problematic substance use: A systematic review. *Med. J Aust.* 2010 192(11): 15.

MOBILE APPS FOR DRUG ADDICTS

Bryun E.A., Koshkina E.A., Tetenova E.Ju., Nadezhdin A.V., Sokoltchik Ye.I., Kolgashkin A.Ju.

Moscow Research and Practical Center on Addictions
Moscow, Russia

For correspondence: *Nadezhdin Alexey*, e-mail: aminazin@inbox.ru

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

Funding. The study had no sponsorship.

Received: 20.12.2016

The article provides an overview of mobile applications targeting people having drug-related problems. Authors conclude, that health professionals are not exploiting to full extent opportunities, provided by modern communication technologies, to engage in treatment people, having drug problems. The need to create mobile applications, informing potential clients on evidence-based treatment and rehabilitation methods in addiction medicine is emphasized.

Keywords: mobile applications, drug addiction, prevention, self-help and mutual aid groups, cognitive behavioral therapy