



## NEPANIKAŘ

### Mobilní aplikace, která zachraňuje životy

Svět kolem nás se mění a stále rychleji přináší nejrůznější technické novinky a vymoženosti. Často na ně nadáváme. Mnozí už se nescházejí osobně, neb tráví svůj čas s přáteli „na fejsbůku“, seznamujeme se díky internetu a rozcházíme se po esemeskách. Následující řádky jsou ale dokladem toho, že technika může pomáhat, a to dokonce i v případě psychických problémů. Tak si říkám, že kdyby něco podobného existovalo před lety, když jsem téměř tři čtvrtě roku bojoval s totálním vyhořením, mohlo to být pro mě a mé okolí jednodušší. I pro mé psychiatry, které bych mnohem méně ve dne v noci otravoval svým zoufalým fňukáním.

S panickými atakami nebo dokonce s myšlenkami na sebevraždu pomáhá od roku 2019 mobilní aplikace **NEPANIKAŘ**. Tu vymysleli studenti Vysokého učení technického v Brně a za jejím vznikem stojí kromě jiného i osobní boj jedné ze spoluautorek s psychickými potížemi. S nápadem na okamžitou pomoc v mobilu přišli brněnští studenti Veronika Kamenská a Tomáš Chlubna. Inspirací bylo Veronice právě

její vlastní psychické onemocnění: „V České republice tehdy nebyla žádná podobná aplikace k dispozici. A když u člověka propukne panická ataka, není schopen si ještě v tom stavu překládat pokyny z angličtiny do češtiny,“ řekla jedna z autorek aplikace. Sama přiznává: „Prošla jsem úzkostmi, depresemi, sebepoškozováním i myšlenkami na sebevraždu, dvakrát jsem byla hospitalizována na psychiatrickém oddělení a chyběla mi aplikace, která by mi mohla s mými stavy pomoci.“

Při její tvorbě spolupracovali autoři s řadou psychiatrů, psychologů z brněnské či břeclavské nemocnice, ale i se specialisty ze soukromých praxí nebo z organizací Nevypusť duši či Centrem Anabell. Své poradní slovo dostali i lidé potýkající se s duševními onemocněními. Aplikace je nyní dostupná pro všechny telefony s operačním systémem Android i iOS. Zároveň byla aplikace přeložena do devíti jazyků, a může tak pomáhat i zahraničním uživatelům.

Podle spoluzakladatelky Nevypusť duši Marie Salomonové může původní ryze česká aplikace pomoci především teenagerům, kteří jsou zvyklí používat svůj mobilní telefon při řešení nejrůznějších životních problémů. Uživatelům nabízí okamžitou jednoduchou pomoc v okamžiku, kdy je přepadne ataka. V případě úzkosti nebo panického záchvatu si tak člověk může vyzkoušet například dechová cvičení, uklidňující počítání nebo využít další nápady a rady, co v dané situaci dělat. Můžete si také třeba zahrát jednoduchou hru, která odvede vaši pozornost od přicházející ataky.

Nepanikař počítá i s prevencí, a proto třeba nabízí lidem s depresemi, aby si preventivně připravili plán na dobu, kdy jim bude nedobře. Aplikace také obsahuje pomoc pro ty nejhorší případy, a to myšlenky na sebevraždu.

Nepanikař má sedm základních modulů: **Deprese, Úzkost /panika, Sebepoškozování, Myšlenky na sebevraždu, Poruchy příjmu potravy, Moje záznamy a Kontakty na odbornou pomoc**. V každém uživatel najde různé tipy a osvědčené postupy pro danou situaci.

Modul **DEPRESE** zahrnuje funkci „Co mi může pomoci“, kde uživatel nalezne řadu tipů a rad. Obsahuje také interaktivní části, kde si uživatel tvoří seznamy věcí, co ho v daný den potěšilo. Může si tam sepsat své úspěchy nebo si naplánovat své aktivity na následující den.