

# Tisková zpráva

16. 9. 2019

**Centrum Anabell vstoupilo do spolupráce se slečnou Veronikou Kamenskou z týmu Nepanikař. Tento tým vyvinul aplikaci Nepanikař. Přečtěte si, o jakou aplikaci se jedná, a jakou roli v ní bude právě Centrum Anabell mít.**

**Aplikace k tématu poruch příjmu potravy byla právě spuštěna.**

Studenti Vysokého učení technického v Brně, **Veronika Kamenská, Aleš Řezáč a Tomáš Chlubna** vymysleli aplikaci, která by mohla pomoci lidem s depresemi, panickými atakami nebo myšlenkami na sebepoškození či dokonce sebevraždu.

V případě, že uživatele aplikace přepadne úzkost nebo panický záchvat, mohou si vyzkoušet dechová cvičení, uklidňující počítání a další možnosti, které mohou pomoci. Jestliže má člověk sklony k sebepoškození, aplikace navrhuje uživateli jiná řešení, jak si pomoci. Nabízí mu jiné možnosti „vybití“ negativní energie. Uživatel může zkusit různá cvičení, křik, malování fixou po ruce a podobně.

Součástí aplikace Nepanikař je také prevence. Člověk, který se potýká s depresemi, si může připravit plán pro případ, že ho popadnou myšlenky na sebevraždu. Tento plán může obsahovat důvody, proč je důležité zůstat na světě nebo co bude dělat v případě, že bude pomýšlet na sebevraždu.

Sama spoluautorka aplikace Nepanikař Veronika Kamenská má osobní zkušenost s duševním onemocněním. V době, kdy měla sama trápení, hledala okamžitou pomoc v mobilu. Všechny aplikace byly však jen v angličtině, a také byly jednostranně zaměřené – buď jen na deprese, nebo na úzkost. Veronika však hledala něco, co by jí pomohlo komplexně. Když tedy byl její stav po hospitalizacích již stabilizovaný, založila na instagramu projekt „Mlčení není řešení“, jehož prostřednictvím chtěla rozšiřovat povědomí o duševních onemocněních hlavně z pohledu člověka, který si nemoc zažil. *„Tehdy jsem zjistila, že se situace s pomáhající aplikací v češtině nezměnila. Podařilo se mi sehnat kamarády z fakulty informatiky, kterým se můj nápad zalíbil, a souhlasili, že mi pomohou takovou aplikaci vytvořit,“* vysvětluje **Veronika Kamenská**, jak vůbec celý nápad vznikl.

Aplikaci Nepanikař, která je ke stažení od března 2019, si již stáhlo více než **dvacet osm tisíc uživatelů**. Dle průzkumů 30 % uživatelů využívá modul úzkost a panika. Jedná se o nejvyužívanější modul. *„Po ní následuje modul deprese, který využívá 25 % uživatelů a následující moduly: sebepoškození a myšlenky na sebevraždu; sledování průběžné nálady využívá kolem 10 až 15 % uživatelů,“* dodává **Veronika**.

Zpětnou vazbou je pro tým Nepanikař samotné google hodnocení uživatelů, které je nyní 4,63 z 5. Radost mají vývojáři také z odezvy ze strany odborníků. Že je aplikace opravdu prospěšná, vyvozují z toho, že psychologové a psychiatři aplikaci doporučují svým klientům.

Od září 2019 je tedy aplikace obohacena o další modul, a to zaměřený na pomoc lidem s poruchami příjmu potravy. Přidání nového modulu také není náhoda. Veroniku a její tým k rozšíření aplikace vedl její pobyt na psychiatrii, kde se setkala s dívkami a jedním chlapcem,

kteří byli hospitalizováni s poruchou příjmu potravy. „Dozvěděla jsem se od nich, jak těžké je u nás sehnat odborníka specializujícího se na poruchy příjmu potravy. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli poruchy příjmu potravy do aplikace přidat, abychom aspoň částečně mohli těmto lidem pomoci. S Anabell jsme se rozhodli navázat spolupráci díky jejich dlouholeté zkušenosti a velkým množstvím znalostí této problematiky.“

Centrum Anabell se aktivně zajímá o dění v rámci Reformy péče o duševní zdraví v ČR. „Aplikace *Nepanikař* se objevila zcela logicky ve spojení s prvky destigmatizace psychiatrických problémů, ale také v souvislosti s výzkumy, které se u nás v ČR začaly v dané souvislosti objevovat a podle nichž bylo zřejmé, že se s psychickými problémy potýká velké procento lidí, často velmi mladých lidí, běžně využívajících nové technologie. Aplikace se nám líbila od samého počátku, protože v sobě spojuje několik potřebných věcí – včasnou informovanost, moderní formu, informace pro klienta i pomocnou ruku v uváděných důležitých kontaktech,“ říká **PhDr. Ing. Jana Sladká**, ředitelka a zakladatelka Centra Anabell. Je to právě Jana Sladká, která pomáhala týmu aplikace ve vývoji nového modulu. Zároveň také předpokládá, že aplikace zvýší informovanost o tom, kde hledat pomoc v případě obtíží s poruchami příjmu potravy a současně posílí odhodlání takto dotčeného člověka ji skutečně vyhledat, nebát se a nestydět se. A především upozorňuje, že se jedná o onemocnění jako každé jiné, a proto je zcela v pořádku požádat o odbornou pomoc.

Tým Veroniky Kamenské má ze spolupráce radost především proto, že s problematikou poruch příjmu potravy nemá nikdo z vývojářů vlastní zkušenost, o kterou by se mohli při vývoji nového modulu opřít. „Naší snahou je pomoci lidem s poruchami příjmu potravy, poskytnout jim nezbytnou první pomoc a odkázat je na nezbytnou podporu u odborníků. Ze zpětných vazeb víme, že aplikace zachránila život více než 30 lidem se sebevražednými myšlenkami. Doufáme, že nový modul v aplikaci osloví ohroženou skupinu lidí a usnadní jim jejich kroky k uzdravení,“ vysvětluje svoji motivaci **Veronika Kamenská**.

„Věřím tomu, že může být aplikace průvodcem v terapii, pomocníkem a udržovatelem nově získávaných dovedností; o náhradě odborné pomoci bych ale neuvažovala. Porucha příjmu potravy je komplexní onemocnění a my v Anabell již několik let usilujeme o multidisciplinární pohled v pomoci klientovi. Proto považuji za důležité navázání se na odborníky psychologa/psychoterapeuta, nutričního terapeuta a lékařů potřebných odborností v koordinaci sociálním pracovníkem. Samozřejmě s individuálním přístupem, čímž se snažím říct, že ne každý klient potřebuje všechny jmenované odborníky,“ dodává na závěr ředitelka Centra Anabell **Jana Sladká**.

Autorka: Bc. Ivana Havelková, Centrum Anabell, z. ú., září 2019