

# Terapistiniz Artık Cebinizde!

Özlem Ak İkinci

Yeni akıllı telefonunuz depresyonda olup olmadığınızı hissedecek deseler, tepkiniz ne olurdu? Hatta arkadaşlarınızı aramanız, onlarla vakit geçirmeniz ve daha sosyal olmanız gerektiği konusunda bir uyarı da bulursa ne yapardınız? Bu tür geleceğin terapi yöntemlerinin hayatımızda yerini alması için bilim insanları büyük uğraş içinde. Northwestern Üniversitesi Feinberg Tıp Fakültesi'ndeki araştırma merkezinin çalışanları, depresyon ve diğer duygudurum bozukluklarını tedavi etmek için web tabanlı, mobil ve sanal teknolojileri kullanmayı amaçlıyor. Northwestern Üniversitesi'nde koruyucu hekimlik profesörü, psikolog David Mohr ruh sağlığı problemleri yaşayan kişilere yardım edebilecek yeni teknolojiler araştırdıklarını, bu teknolojilerin depresyonu azaltmak ya da önlemek için büyük potansiyele sahip olacağını ve bu yeni yaklaşımların terapistle görüşme imkânı olmayan ya da standart psikoterapi yöntemlerinden rahatsız olan kişilere yeni tedavi seçenekleri sunacağını belirtiyor.



Bu akıllı telefon projesi ya da benzer projeler, geleneksel haftalık terapi seanslarına yeni bir yaklaşım getiriyor. Bu yeni yaklaşımla daha çok kişiye anında destek sağlanabilecek. Depresyonu önlemek için gençlerle konuşan bir sanal terapist, anti-depresan ilacınızı almanızı hatırlatan ve doz ayarlanması gerekiyorsa doktorunuzu uyaran bir ilaç şişesi, kanser hastalarının stres ve üzüntüden kurtulmalarına yardım edecek web tabanlı bir sosyal ağ, Feinberg Tıp Fakültesi'ndeki araştırma merkezinin yürüttüğü çalışmalardan birkaçı.

## Telefonunuz Çok Duyarlıysa

Akıllı telefon kişinin yeri, etkinlik düzeyi, sosyal durumu ve ruh hali ile ilgili bütün verileri kullanarak depresyon belirtilerini deyim yerindeyse hissediyor. Diyelim ki saatlerce evinizde oturup düşünüyorsunuz, kendinizi bir süredir sosyal ortamlardan uzak tutup içinize kapanıyorsunuz, işte o zaman telefonunuzdan "arkadaşlarınızı arayın" gibi bir öneri gelirse şaşırmayın. Akıllı telefon kişinin günlük etkinliklerine dair veriler içeriyor olacağından "telefona göre" olağandışı bir durumda sizi uyarabilir. *Mobilyze* olarak adlandırılan bu yeni teknoloji tüm detaylarıyla bir pilot çalışma ile sınanıyor ve depresyon belirtilerinin azalmasına yardım edeceği düşünülüyor.

## Bu Şişe Başka Şişe

Geliştirilen bir ilaç şişesi ise antidepresanınızın günlük dozunu alıp almadığınızı takip edecek, unuttuğunuz takdirde size hatırlatacak. Bu "takipçi" şişe özellikle doktorları tarafından verilen antidepresan ilaçları kısa bir süre içinde kullanmayı bırakan kişilere hizmet edecek.

Özellikle depresyonu ilaç tedavisi gerektiren kişilerin ilaçlarının takibinde ve ilaçların dozunun optimize edilmesinde bu yeni teknolojinin yararlı olacağı düşünülüyor. Kişinin depresif belirtilerini ve ilaçların etkilerini izleyen mobil bir uygulama içeren ve *MedLink* denilen sistemin bir parçası olan bu teknolojik şişe, sorunların yönetimi için özel tavsiyelerde bulunacak, gerekirse daha sonra doktora ilaç dozunun ya da ilacın değiştirilmesiyle ilgili bilgi gönderecek. *MedLink* sisteminin ayrıca şizofreni ve AIDS olan hastalarda kullanılan ilaçların uygunluğunun kontrolünün iyileştirilmesine de yardımcı olacağı düşünülüyor.



## Gençlere Sanal Yaşam Koçu

Programlanabilir sanal bir "insan" sanal ortamda "terapist" rolünü üstlenerek, depresyonu önlemek ve tedavi etmek için sosyal yeteneklerin, girişkenliğin ve kendine güven duygusunun gelişmesi amacıyla ergenlik çağındakilere ve gençlere yardımcı olacak. Güney Kaliforniya Üniversitesi'nden araştırmacılar bu konuda yaptıkları çalışma sonucunda bir prototip geliştirmiş. Bunun özellikle de terapistle gitmeyi istemeyen çocuklar için çok yararlı olacağını düşünüyorlar. Böylece bu program sayesinde bu çocukların davranışları sanal ortamda değerlendirilebilecek. Kendine güvenen ve çevreleriyle sosyal ilişki kurmak konusunda zorluk yaşamayan kişilerde özellikle de gençlerde depresyon sorununa daha az rastlandığını belirten Prof. Mohr aksi durumdaki kişilerin depresyona daha yatkın olduğunu vurguluyor. Önceki çalışmaların sonuçlarının gösterdiği gibi, bu tür zorluklar yaşayan gençlere yapılacak erken müdahaleyle depresyonun başlangıç aşamasında önlenildiği biliniyor.

## Kanser Hastalarına Stresle Baş Etme Çözümü

Kanser hastalarının stresle ve depresyonla baş etmelerine yardımcı olmak amacıyla düşünülmüş web tabanlı sistemin, hastaların bu konuda kaydettiği ilerlemenin kontrol edilmesinde çok yararlı olduğu görülmüş.

İnsanlar kendileriyle aynı ya da benzer durumda olan başka insanların da olduğunu, onların ne yaptığını gördüğünde bu çevrimiçi programa daha fazla önem veriyor ve bu programa devam etmeyi daha çok istiyor. Prof. Mohr'un grubu, kapalı bir sosyal ağ ve grup üyeleri iş birliğiyle oluşturdukları öğrenme ortamında bir anlamda birbirlerine hizmet ediyor. Ayrıca gruptan kendileri hakkında geri bildirim alabiliyor, grup üyeleriyle hedeflerini paylaşıyorlar, eğer bir üye uzun süre çevrimdışı olursa diğere grup üyeleri tarafında kontrol edilebiliyor.