



APLIKACJE: DOBRE SAMOPOCZUCIE SEKSUALNE I PSYCHICZNE

Co to jest?

Coraz częściej, szukając informacji na dany temat, nie korzystamy z przeglądarek internetowych, ale bezpośrednio pobieramy aplikację na nasz telefon (aplikacja mobilna). Aplikacje związane ze zdrowiem psychicznym i dobrym samopoczuciem seksualnym są **cyfrowymi narzędziami**, które pomagają użytkownikom w wykrywaniu wzorców zachowań lub problemów związanych ze zdrowiem seksualnym i reprodukcyjnym. Niektóre z nich mają na celu umożliwienie pacjentom dowiedzenie się, czy cierpią na określone zaburzenie bez konieczności konsultacji. Aplikacje związane z zdrowiem seksualnym obejmują szeroki zakres tematów - od świadomości hormonalnej po aktywność seksualną.



Jak to może wpływać na zdrowie seksualne i reprodukcyjne młodzieży?

Wiele dostępnych aplikacji może mieć pozytywny wpływ na zdrowie seksualne i psychiczne młodych ludzi. Niektóre z nich zawierają ćwiczenia i aktywności związane z renomowanymi metodami psychologicznymi, takimi jak terapia behawioralna. Chociaż nie starają się zastępować terapii, mają na celu pomóc użytkownikowi zmienić niezdrowe nawyki lub te, które szkodzą jego zdrowiu psychicznemu. Te aplikacje symulują cały proces terapeutyczny, w tym przeprowadzenie wywiadu, oferowanie diagnoz i sugerowanie leczenia.

Wiele z tych aplikacji jest darmowych, co może zachęcać ludzi do szukania pomocy nawet jeśli nie mogą sobie pozwolić na tradycyjną terapię. Stanowią one sposób na wprowadzenie użytkowników w różne metody terapeutyczne, dzięki czemu mogą zdecydować, czy chcieliby później podjąć sesje terapii “twarzą w twarz”. Wiele osób, które nie są zaznajomione z tematem zdrowia psychicznego i mają ograniczoną wiedzę na ten temat, może zacząć korzystać z tych aplikacji, a następnie zdecydować, że tradycyjna terapia jest dla nich odpowiednia. Te aplikacje zazwyczaj obejmują także mechanizmy zwiększające przestrzeganie metod proponowanych w tradycyjnej terapii. Dlatego są one bardzo pomocne jako narzędzie uzupełniające dla wielu pacjentów uczestniczących w tradycyjnej terapii.

Jednak młodzi ludzie powinni podchodzić ostrożnie do niektórych aspektów tych aplikacji. Jednym z zagrożeń związanych z tymi aplikacjami jest ich przytłaczająca liczba oraz brak standaryzacji i regulacji.



Wiele aplikacji związanych ze zdrowiem psychicznym i seksualnym opiera się na wiarygodnych badaniach z udziałem kompetentnych specjalistów, jednak inne rozpowszechniają informacje, które mogą okazać się szkodliwe dla co bardziej wrażliwych użytkowników.

Jakie są sposoby wspierania młodzieży?

- Doradzaj młodym ludziom, że jeśli zdecydują się korzystać z aplikacji w celu radzenia sobie z problemami zdrowia psychicznego lub seksualnego, powinni najpierw krytycznie przeanalizować wszystkie referencje i dane związane z daną aplikacją.
- Zwróć uwagę na aplikacje stworzone przez firmy dążące do zysku finansowego, zwłaszcza te, które nie mają rekomendacji kompetentnych specjalistów i nie oferują darmowej wersji do użytku.
- Przypomnij młodzieży, że aplikacje mogą pełnić rolę uzupełniającą, ale nie zastąpią tradycyjnej terapii, i zachęć do rozmowy z licencjonowanym specjalistą, jeśli czują taką potrzebę.

Dodaliśmy listę pomocnych aplikacji w sekcji "Bibliografia."



Powiązane zjawiska/narzędzia cyfrowe:

Zobacz:

- Aplikacje: Śledzenie okresu/płodności
- Internetowe infolinie kryzysowe
- Aplikacje: Whatsapp i inne służące do szybkiej wymiany wiadomości

Bibliografia:

- “Intimately Us.” Get Your Marriage On. <https://getyourmarriageon.com/intimately-us/>.
- “Life After Pornography Coach.” Get Your Marriage On. <https://getyourmarriageon.com/life-after-pornography-coach/>.
- “Meditation and Sleep Made Simple.” Headspace. <https://www.headspace.com/>.

