

CHCETE MÍT „PSYCHOLOGA“ NEUSTÁLE K DISPOZICI VE SVÉM MOBILU?

V životní situaci, kdy procházíme něčím obtížnějším a hodilo by se nám více podpory, se ocitl každý z nás. I když kolem sebe máme přátele, jednou za čas docházíme k terapeutovi a jsou nám k dispozici linky důvěry, stejně se může hodit uprostřed noci, po cestě do práce nebo třeba ve volné chvíli, kdy na nás dopadne smutek, nástroj, který nás podrží.



Tuhle odvážnou vizi naplnil tým autorů aplikace WYSA. Jde o anglickou mobilní aplikaci, která zjišťuje a reaguje na to, co právě teď potřebujete. Ujasnit si myšlenky? Relaxovat? Povzbudit? Anebo prostě jen vyslechnout? V aplikaci s Vámi komunikuje bytost umělé inteligence, kterou zajímá, jak se právě máte, a nabízí Vám nejrůznější techniky šité Vám na míru podle aktuálního stavu, které vychází z vědecky ověřených metod především kognitivně behaviorální terapie a mindfulness. S aplikací tak můžete pracovat třeba na přerámování svých negativních myšlenek, naplánovat si den tak, aby pro Vás byl snazší anebo relaxovat.

„Aplikaci používám 14 dní. Vyhovuje mi, že se doptala na to, jak se jmenuji, a že mnohdy reaguje na to, co říkám, skoro k nerozeznání od opravdového člověka, se kterým bych si chatovala. Také to, že se mi denně připomíná a nabízí mile různé možnosti k seberozvoji, působí velice osobně“, říká jeden z pracovníků Modré linky, který aplikaci testoval.

Obzvláště se nám líbí, že některé techniky jsou velice propracované. Naplánovat si den nebo podívat se jinak na své obavy, je zde detailně promyšleno, až nás to překvapilo. Relaxacemi

provází příjemný ženský hlas, který je srozumitelný. Telefon lze odložit stranou a jen poslouchat, je tak možné u večerní meditace klidně i usnout.

WYSA je anglická aplikace. Lze ji zcela zdarma stáhnout a používat, placená jsou pak její případná rozšíření. Pokud je Vaše znalost Angličtiny na střední úrovni, její užívání pro Vás bude snadné také proto, že mnoho odpovědí nemusíte vymýšlet, ale aplikace Vám je nabízí z různých možností. Pokud jste spíše na základní úrovni, může být aplikace zajímavým nástrojem, jak se zároveň i rozvinout v jazyku dál.

Jako linka důvěry Vám ji chceme doporučit. Z našeho pohledu sice nenahradí komunikaci s reálným člověkem, v provedení nějakou psychologickou technikou ji však může zároveň i předčít. Dovedeme si představit, že v období, kdy potřebujete více podpory, cítíte se osaměle a máte hodně myšlenek a pocitů, které si potřebujete nějak utřídit, může být skvělým pomocníkem.