

## Белорус разработал приложение, которое помогает справиться с депрессией и СДВГ

13:21 14.04.2024

Магистрант БГУИР Никита Вайзин разработал мобильное приложение, которое помогает улучшить ментальное здоровье: справиться с депрессией, синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Подробнее — в материале корреспондента агентства «Минск-Новости».



## Игрок

Никита мечтал стать программистом с семи лет. Но в 10-м классе школьник с головой ушел в компьютерные игры. Из отличника стремительно превращался в двоечника. Друзья отворачивались...

*— На уроках сидел в телефоне, играл. Приходил домой — включал компьютер и снова играл, — рассказывает Никита. — Раньше выигрывал областные олимпиады. Средний балл был 9,5, но из-за моего образа жизни успеваемость падала в геометрической прогрессии. Состояние было такое, что не мог себя заставить ничего делать, забил даже на греблю, которой когда-то активно занимался. Конфликты в семье подливали масла в огонь. А ведь я мечтал стать программистом. Для поступления нужно было набрать 380 баллов, но я вообще не готовился к ЦТ. Вокруг слышал только осуждение.*

Проблемы у подростка накапливались: СДВГ, хроническая депрессия и обострение наследственной болезни. Две операции на легких, реанимация... Там и пришло осознание: в последнее время у него не было ничего, кроме монитора. Но и эта однообразная жизнь ускользала.

*— Горько стало, что не буду программистом, не проживу эту жизнь вообще. А мне хотелось развиваться. И я решил пойти к психотерапевту, — продолжает парень. — Но еще в больнице скачал первое приложение для изменения привычек. Увидел результат. Учился по восемь часов в день, чтобы компенсировать отставание. Успешно окончил курсы по подготовке к ЦТ. В это время я еще принимал лекарства и находился в терапии.*



*Фото носит иллюстративный характер*

## Разработчик

Никита с красным дипломом окончил Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники. В 22 года стал лидером команды в аутсорсинговой компании. Сегодня он студент магистратуры БГУИР, преподаватель новой дисциплины «Программирование мобильных информационных систем» на инженерно-экономическом факультете. В оставшееся время занимается разработкой авторского мобильного приложения для саморазвития Respawn.

*— Я попробовал себя во многом, но больше всего понравилось создавать приложения для мобильных устройств. С тех пор наслаждаюсь тем, чем занимаюсь. А это охватывает много сфер: написание сложных алгоритмов, работа с данными и интерфейсом. Приятно, когда получаешь результат. Я вижу, как это ценно для пользователей, —* рассказал Никита.

В Respawn Никита вложил все, что помогло ему изменить свои привычки. Теперь он редко разрешает себе компьютерные игры. У него есть приложение как видеоигра, которая его и других делает лучше.

— В депрессии человеку тяжело совершать базовые вещи: вставать по будильнику, чистить зубы, ухаживать за собой... И на этом этапе мне помогли существовавшие приложения. Но нужно было еще успевать по учебе, потом искать работу, выполнять обязанности, заниматься спортом... А поддержки у меня не было, — рассказывает Никита. — Для таких людей она обязательна. Должен быть или человек, который готов вкладывать в тебя, приходить на помощь, или специальное приложение. Существующие разработки меня не устраивали. Тогда я создал продукт под себя — приложение как жизненный коуч. Оно должно быть всегда рядом и напоминать, что и когда делать, как улучшить те или иные привычки. Многих заинтересовало мое изобретение. И я понял: у разработки есть потенциал, она может помочь многим.



## Коуч

Неожиданным для разработчика стало то, что аудитория приложения смещается в сторону людей с симптомами СДВГ, которым особенно нужна поддержка в организации задач.

— В каких же вопросах помогает приложение?

— Например, человек хочет заняться спортом, но не понимает, как побудить себя ходить в спортзал. Или у пользователя есть проблемы с продуктивностью,

*самоорганизацией, дисциплиной, заботой о себе, межличностными отношениями, и он не знает, как их решать, — поясняет собеседник.*

**— Разработка выделяется среди остальных?**

*— Другие проекты основаны на 2-3 принципах когнитивной терапии, иногда эти принципы применяются неправильно. Или, например, разработчики используют психологию человека, чтобы вызвать у него зависимость от приложения. Такие принципы эксплуатируют социальные сети. Постоянные напоминания, уведомления работают на страхе упустить что-то важное, — говорит Никита. — Вижу, когда приложение заставляет меня пользоваться и сидеть в нем, вместо того чтобы я занимался саморазвитием в реальной жизни. Мне это не нравится. Мой принцип — не использовать психологию против воли человека. Часто в приложениях страдает техническое качество. У меня, как у энтузиаста и разработчика, высокие требования к стандартам.*

«Начинку» своей разработки Никита пропустил через себя. Прочел более сотни книг по психологии, саморазвитию, НЛП, поведенческой психологии, когнитивным наукам, нейробиологии.

Приложение содержит разные темы: коучинг, обучение, привычки, советы, продуктивность. Есть таймеры, будильники, геймификация, советы, кастомизация, рингтоны, синхронизация. Все в одном, чтобы полностью изменить свою жизнь.

Основной принцип разработчика — не формировать зависимое поведение у пользователя. В идеале человек должен с помощью приложения решить наболевшую проблему, оставить мобильного помощника и жить дальше самостоятельно.

В то же время этим программным продуктом можно пользоваться всю жизнь, ведь саморазвитие — постоянная работа над собой.

*— Возможно, пользователь обучится основным принципам и будет самостоятельно работать над привычками. Но всегда есть что улучшить, чтобы еще больше раскрыть свой потенциал. И это бесконечный процесс, — считает Никита.*

**Фото Сергея Пожого, коллаж Татьяны Котанковой**

Автор материалов **Ольга Косякова**