

Смартфон поднимает настроение, говорят швейцарские ученые | Les smartphones remontent le moral, disent les chercheurs suisses

Auteur: Лейла Бабаева, [Базель](#), 25.08.2016.



Конечно, речь не о многочасовом «просиживании» в интернете (businessinsider.com) Такой результат дают короткие упражнения с использованием смартфона, ориентированные на «включение» эмоций или памяти, выяснили ученые Базельского

университета. По их мнению, подобные упражнения могут быть использованы в психотерапевтических целях.

|
De petits exercices à l'aide d'un smartphone, qui activent la mémoire ou les émotions, peuvent influencer positivement l'humeur de la personne, révèlent les scientifiques de l'Université de Bâle dans une étude. Ils pensent qu'on pourrait utiliser des exercices de ce type dans le travail psychothérapeutique.

Les smartphones remontent le moral, disent les chercheurs suisses

Быстро взбодриться поможет устройство, которое одни любят больше всего на свете, а другие готовы назвать отупляющей игрушкой – смартфон. В сотрудничестве с коллегами из Германии, Южной Кореи и США Базельские психологи выявили прямую связь между выполнением простых упражнений и повышением настроения.

Участники исследования чувствовали себя спокойнее, становились внимательнее и бодрее после использования в качестве руководства пятиминутных видео на своих телефонах. Ученые предоставили им выбор между традиционными и более современными психотерапевтическими упражнениями, также известными, как «микровмешательства».

Следуя появляющимся на экране инструкциям, некоторые участники занимались тем, что вспоминали свой эмоциональный опыт, поочередно думая о любимом человеке, трудном экзамене и т.д., другие повторяли короткие предложения или последовательности чисел, третьи чередовали выражения лица, изображая счастье, гнев, спокойствие, а четвертые прислушивались к ощущениям внутренних органов, концентрируя внимание на дыхании или сердцебиении. Кроме того, молодые люди ежедневно отвечали на короткие вопросы до и после упражнения, оценивая свое настроение прямо на экранах по шестибальной шкале. Те, кому удалось сразу улучшить свое эмоциональное состояние, оставались в приподнятом настроении и в течение двух недель, которые заняло исследование.

[Использование мобильных устройств](#) для улучшения психического здоровья, обозначаемое термином «mobile health» (англ.: мобильное здоровье), в настоящее время изучают эксперты разных стран. Программы терапии, основанные на использовании интернета, были объектом исследований не один год, но до сих пор специалисты обращали меньше внимания на микровмешательства с использованием смартфонов. Последние могут применяться «в конкретных, повседневных ситуациях», приводятся в коммюнике на сайте Базельского университета слова профессора факультета психологии Марион Тегетофф, руководившей исследованием, которое стало частью более обширной экспериментальной работы. «Теперь нам необходимо провести детальные исследования, чтобы установить, насколько такие упражнения влияют на улучшение настроения, а также провести эксперименты с участием пациентов с психическими расстройствами».

По мнению специалиста, подобные варианты эмоциональной помощи, доступные где угодно и когда угодно, соответствуют идее персонализированной медицины и представляют собой шаг по пути к такой системе здравоохранения, которая однажды будет способна обеспечить единственно правильное лечение в нужное время и в нужном месте.

Актуальности исследованию добавляет то, что психические расстройства – одна из

главных причин инвалидности в мире, которая не только провоцирует личные страдания, но и наносит серьезный ущерб государственной экономике. Есть и другой довод к развитию такой терапии: в отчете Ericsson Mobility Report, опубликованном в июне этого года, шведская компания Ericsson предсказывает, что в 2020 году 70% населения Земли будет пользоваться смартфонами. Последние делают людей «легкодостижимыми» (в том числе благодаря тому, что предоставляют легкий доступ к социальным сетям), а это облегчает развитие современных методов терапии. Кроме того, охотнее всего пользуется такими устройствами молодежь, представители которой редко ищут специалиста при возникновении эмоциональных или психологических проблем.

Смартфоны – идеальный инструмент для передачи пациентам информации в сфере психического здоровья и цифровых психотерапевтических техник в режиме реального времени, отмечается в исследовании, опубликованном в журнале *Frontiers in Psychology*.

[смартфоны в Швейцарии](#)

[швейцарские ученые](#)

[исследования в швейцарии](#)

Статьи по теме

[Стетоскоп плюс смартфон – выслушивание будущего?](#)

[Приложение для смартфонов спасает жизни в Альпах](#)

[Твой доктор - в твоём смартфоне](#)

Source URL:

<http://www.nashagazeta.ch/news/education-et-science/smartfon-podnimaet-nastroenie-govoryat-shveycarskie-uchenye>