



## Průlomový software pomůže těhotným ženám a matkám po porodu překonat stres

Praha 12. 2. 2021

**Předčasný porod, problémy s navazováním citové vazby s dítětem nebo neschopnost péče o další členy rodiny. To vše může přivodit psychosociální stres způsobený přerušением dřívějších společenských vazeb v důsledku těhotenství. Výzkumníci z Národního ústavu duševního zdraví (NÚDZ) proto pracují na unikátním softwaru, který těhotným ženám a začínajícím maminkám pomůže s jeho odbouráním. Projekt „Na samotu nejsi sama“ podpořila Technologická agentura České republiky (TA ČR) částkou více než 2,5 milionu korun z Programu ÉTA.**

*„Psychosociální stres je častou příčinou narušení zdraví u žen v těhotenství a po porodu a přináší řadu rizik pro ženu, dítě a další členy rodiny. Ty se mohou projevit například předčasným porodem, problémy matky při navazování citové vazby s dítětem nebo neschopností starat se o další děti v rodině. Jedním z hlavních stresorů u žen v této životní fázi je sociální izolace a k jejímu překonání přispěje i vyvíjený software,“ uvedl Petr Konvalinka, předseda Technologické agentury České republiky (TA ČR).*

Řešitelé úkolu mimo jiné čerpají ze zkušeností získaných i z nuceného přerušení kontaktů s jinými osobami způsobného pandemií COVID-19. První data naznačují, že nárůst psychosociálního stresu v době pandemie je vysoký. Také sociální izolace těhotných žen a nových matek se ještě prohloubila. Ukázala se i vysoká potřeba pomoci lidem s psychickými problémy distančně, na dálku. Takové zásahy navíc bez použití farmak jsou velmi účinnou cestou a poptávka po nich je vysoká. *„Ale vzhledem ke specifickému druhu cílové skupiny, kterou jsou právě těhotné ženy a začínající matky, je nutné, aby jim poskytovaná péče byla takzvaně ‚ušitá‘ na míru. Intervenci lze provést telefonicky nebo pomocí videohovoru, ale lidské zdroje jsou omezené. V zahraničí jsme objevili šest zdravotnických intervencí vytvořených pro ženy v těhotenství a po porodu využívající internet. V České republice taková služba zatím neexistuje,“* vysvětlil Antonín Šebela z NÚDZ.

Odborníci zkoumají pomocí psychometrických metod potenciál moderních softwarových technologií v doručení duševní a sociálně-podpůrné péče cílové skupině. Obsah softwaru vychází z psychologických metod (kognitivně-behaviorální terapie, mindfulness (všímavost), psychoedukace, behaviorální aktivizace) a sociálně-komunitních peer metod (sdílení vlastního příběhu, zprostředkování nových sociálních vazeb, provázení obtížným obdobím).

Po ukončení zkušební a výzkumné fáze projektu bude finální verze softwaru koncem září 2021 dostupná v Google play a App Store.

**Mgr. Veronika Dostálová**

tisková mluvčí TA ČR

T: 721 588 025, E: veronika.dostalova@tacr.cz