

## Цифровые медицинские технологии в психиатрии

Цифровые технологии широко используются в психиатрии для оказания помощи, помогая психиатрам улучшить диагностику, лечение и мониторинг психических заболеваний. Наиболее распространены приложения для мобильных устройств, онлайн-терапия и телемедицина. Постепенно занимает свое место и помощь с использованием виртуальной реальности.

Медицинские сестры в процессе внедрения инструментов цифровой медицины могут помочь пациентам с настройкой и использованием предлагаемых программ, чтобы впоследствии следить за соблюдением лекарственного режима и ведение дневника самочувствия, а также проводить онлайн-терапию. Они должны обучать эксплуатации digital-новинок. Также медсестры будут обязаны контролировать и анализировать данные, собранные при помощи цифровых приборов, и информировать об изменениях в состоянии больного психиатра.

### Телемедицина

Одной из основных функций медсестры в психиатрии при использовании телемедицинских технологий является психологическая поддержка.

Телемедицина не исключает такие обязанности медсестры, как ведение медицинской документации

о больном, включая протоколы консультаций, результаты измерений показателей здоровья, информацию об оказанной помощи.

Если медицинская сестра физически находится рядом с человеком и проводит какие-то медицинские манипуляции (введение лекарственных препаратов, забор крови для анализов), измеряет показатели здоровья (температура тела, давление, пульс, сатурация кислорода и т.д.) телемедицинские технологии подходят для передачи измеренных данных врачу для дальнейшего анализа и принятия решений.

Аналогично при оказании медицинской сестрой первой помощи, как дома, так и в медучреждении, телемедицина быстро свяжет её с врачом для получения дополнительных рекомендаций. Это позволяет медсестре и врачу оперативно и эффективно реагировать на возникающие проблемы и обеспечивать качественную помощь.

Кроме того, медсестра исполняет роль координатора медицинского процесса, объединяя врачей, пациентов и их близких. Она контролирует выполнение назначений врача, напоминает о приеме лекарств и проведении медицинских процедур, а также отвечает на возникающие вопросы.

Также, медсестра оказывает эмоциональную поддержку пациентам и их близким, особенно в периоды, когда они испытывают стресс и тревогу. Медсестра помогает подо-

печным справиться со своими эмоциями и учит их приемам релаксации.

Важной задачей медсестры в психиатрии при использовании телемедицинских технологий является обеспечение конфиденциальности и безопасности персональных данных пациентов. Медсестра должна следить за тем, чтобы информация не попадала в руки третьих лиц, а также работать через специальные защищенные каналы связи для передачи конфиденциальных сведений.

### Виртуальная реальность (VR)

Благодаря использованию телемедицинских технологий медицинские услуги становятся более гибкими и удобными, а медицинские работники могут эффективно координировать свою работу и обеспечивать персонализированное лечение. Виртуальная реальность популярна при проведении терапии при посттравматическом стрессовом расстройстве или для лечения фобий и тревожных расстройств. Медицинская сестра, после запуска рекомендуемой психиатром программы, настройки оборудования, обучения пациента, должна следить за правильным выполнением процедур, а также, чтобы больной не превышал рекомендуемое время VR-терапии.

Когда пациент не может посещать психиатрическую клинику лично, неоценимую помощь окажет VR-приложение. Медицинская сестра применяет эту технологию для занятий по различным техникам саморегуляции, которые помогают пациентам справиться с тревогой и стрессом. Например, когда пациент подключает виртуальную реальность для практики глубокого дыхания или медитации, а медицинская сестра следит за тем, чтобы он правильно выполнял упражнения и получал максимальную пользу.

Важно отметить, что медицинская сестра должна иметь достаточный уровень знаний и навыков для работы с технологиями виртуальной реальности, и не просто следить за тем, чтобы использование VR-технологий не причиняло вреда здоровью, но должна уметь оценивать эффективность терапии и своевременно сообщать врачу о любых изменениях в состоянии пациента.

Кроме того, медицинская сестра включает технологии виртуальной реальности в проведение психообразовательной работы. Например, можно создать виртуальную экскурсию по психиатрической клинике и показать, как работает отделение, где лечат психически больных. Это помогает лучше понимать процесс лечения и снизить уровень стигмы, связанной с психическими расстройствами. Медицинская сестра может проводить такую экскурсию и отвечать на вопросы участников, чтобы помочь им получить максимальную выгоду от использования технологии.

Также медицинская сестра может обратиться к VR для проведения групповых занятий с пациентами, что снизит степень социальной изоляции и помочь им общаться с другими людьми, находящимися в аналогичной ситуации.

Один из ярких примеров — это терапия при посттравматическом стрессовом расстройстве. Виртуальная реальность позволяет создать ситуацию, которая вызывает у человека стресс и тревогу, например, сцену боевых действий, и позволяет ему медленно привыкнуть к этой ситуации и справиться с ней. В итоге снижается и гасится уровень тревожности и страха, связанного с травматическим событием, происходит общее улучшение психического состояния. С помощью специальных программ и оборудования люди с фобиями и тревожными расстройствами будут медленно привыкать к ситуациям, которые вызывают тревогу, например, публичное выступление или перелет на самолете.

Виртуальная реальность незаменима для проведения групповых занятий с пациентами, что помогает им общаться с другими людьми, находящимися в аналогичной ситуации, и снижает степень социальной изоляции.

VR уже используют не только для лечения, но и для диагностики психических расстройств. Например, тестирование на страховые реакции в виртуальной среде может помочь специалистам установить диагноз и разработать индивидуальный план лечения для пациента.

Важно отметить, что использование виртуальной реальности в психиатрии является относительно новой техноло-

гией, и ее эффективность до конца не изучена. Однако уже сейчас есть много обнадеживающих результатов и положительных отзывов от пациентов и специалистов.

Медицинская сестра сопровождает пациента при использовании виртуальной реальности, а также в оценке эффективности терапии. Погружение обладает очень мощным воздействием на психику и поэтому должно проводиться под руководством грамотного специалиста и с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента. Медсестра должна иметь достаточный уровень знаний и навыков для работы с предлагаемыми технологиями, а также следить за тем, чтобы всё происходило экологично для здоровья. В ее обязанности входит умение оценивать эффективность терапии, всегда помнить о потенциальных рисках и своевременно сообщать врачу о любых изменениях в состоянии пациента.

### Мобильные приложения

Мобильные приложения могут быть использованы в психиатрии для мониторинга пациентов, обучения пациентов навыкам самоуправления, предоставления лечебной информации и поддержки социальной связи. Медицинская сестра и в этом случае помогает пациенту с обучением при использовании приложений, а после настройки всего процесса — мониторит и анализирует данные, собранные приложением, для лучшего понимания состояния своих подопечных и их потребностей, чтобы своевременно предупредить врача об изменениях возможных кризисах в состоянии пациентов. Все это позволяет быстро реагировать на изменения состояния пациента и адаптировать лечение в соответствии с этими изменениями.

Приложения, безусловно, помогают медицинской сестре лучше координировать уход за пациентами, упростили процесс коммуникации между пациентом и медицинским персоналом, но они не могут заменить личную встречу. Медицинская сестра должна быть готова общаться с пациентами и оказывать им поддержку как в режиме онлайн, так и офлайн. Также важно убедиться в том, что выбранное приложение соответствует стандартам конфиденциальности и безопасности данных, чтобы защитить личную информацию пациента.

При использовании мобильных приложений в психиатрии необходимо учитывать особенности психических заболеваний и потребностей пациентов. Например, люди с депрессией могут испытывать трудности в использовании приложений, связанных с мотивацией и концентрацией внимания. Медицинская сестра должна учитывать эти особенности при выборе приложений и поддерживать пациентов в их использовании.

Также важно помнить, что не все люди могут иметь доступ к мобильным приложениям или уметь ими пользоваться. Медицинская сестра должна учитывать этот фактор и предоставлять альтернативные способы связи и поддержки для таких пациентов.

Она должна быть внимательной к потенциальным негативным последствиям использования мобильных приложений в психиатрии, таким как уменьшение личной связи между пациентом и медицинским персоналом или возрастание чувства изоляции у пациента. Важно найти баланс между применением технологии и сохранением личного контакта и поддержки.

В целом, хотя мобильные приложения могут быть полезным инструментом в психиатрической практике, необходимо подходить к их использованию с осторожностью и оценивать их эффективность в каждом конкретном случае.

Цифровизация в психиатрии имеет большой потенциал для улучшения качества жизни, но каждый случай должен рассматриваться отдельно, с учетом индивидуальных потребностей. Алгоритмы ИИ тоже постепенно внедряются в психиатрию, позволяя анализировать большие объемы данных и выявлять корреляции между различными факторами, влияющими на психическое здоровье человека. Это поможет психиатрам в более точной диагностике и лечении.

*Григорий Данилов*