

УДК 004.00

## **PANHELPER: ПОМОЩНИК В БОРЬБЕ С ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ**

**Кучерук А.С.** (Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение Санкт-Петербургский Городской Центр Детского Технического Творчества), **Филенко М.А.** (Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение Санкт-Петербургский Городской Центр Детского Технического Творчества)

**Научный руководитель – педагог дополнительного образования Преображенская В.О.** (Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение Санкт-Петербургский Городской Центр Детского Технического Творчества)

**Введение.** В современном мире люди часто подвергаются негативному психологическому влиянию: давлению, унижению, стрессу, переживаниям, страху и т.д. На основе этого возникают различные проблемы, требующие профессиональной психологической или даже медикаментозной помощи. Одной из таких проблем являются панические атаки. Паническая атака (ПА) – эпизод интенсивного страха или дискомфорта, возникающий внезапно, без видимых причин. ПА часто возникают при фобиях, панических расстройствах и посттравматическом стрессовом расстройстве, а также встречаются при ряде психических расстройств [1]. При столкновениях с проблемами люди не всегда обращаются за профессиональной психологической помощью и прибегают к самопомощи через поиск информации в Интернете или различных приложениях. Многие приложения, существующие в открытом доступе, не обладают полнотой информации и не могут предоставить весь спектр способов решения проблемы. В нашем приложении мы объединили все элементы, которые могут потребоваться пользователю для наиболее эффективной борьбы с паническими атаками.

**Основная часть.** На основе уже готовых продуктов мы провели анализ и выделили несколько пунктов, которые должны принять за основу, чтобы сделать нашу программу максимально комфортной, удобной для использования и уникальной. К основным критериям, необходимым для разработки собственного приложения, мы отнесли:

- Дизайн
- Информационное наполнение
- Анимационные эффекты
- Защита личных данных пользователя

По итогам анализа ни одно из рассматриваемых приложений не удовлетворило всем критериям. Мы выделили пункты, которые необходимо осуществить в нашей программе:

1. Добавить разнообразную цветовую палитру.
2. Включить в наполнение программы теоретический и практический материал с использованием анимаций и переходов.
3. Добавить систему защиты личных данных пользователей.

Нашу программу называется PanHelper (от англ. *Panic* – панический, *helper* – помощник). Она предоставляет людям возможность узнать, что такое панические атаки, как они проявляются и как можно с ними бороться. Пользователь приложения ведёт собственный дневник, в который он будет записывает и сохраняет свои мысли и переживания. Все свои результаты можно отследить в отдельной вкладке и в дальнейшем наблюдать динамику развития ПА. В приложение используется цветовая палитра, которая благоприятно влияет на человека, а главный экран и все способы борьбы с ПА выполнены с использованием анимаций и картинок, также способствующих расслаблению пользователя. Аккаунты пользователей защищены паролем и логином, которые обеспечат единственный доступ к учетной записи и надежную защиту.

Проблема панических атак в своей структуре включает в себя множество аспектов, требующих детальной проработки с квалифицированным специалистом. В связи с этим даже одни и те же ситуации могут повлечь за собой, как различную реакцию у людей, так и способы

требуемого лечения [2]. Учитывая всё вышесказанное, стоит учесть, что наше приложение прежде всего будет нести характер «быстрого помощника», к которому в критической ситуации человек сможет обратиться и успокоиться, привести себя в чувства. Для полного избавления от ПА необходима работа с психотерапевтом, который сможет помочь раскрыть истинные причины возникновения данного приступа, разобраться в том, как именно стоит лечиться, и выписать требуемые медикаментозные средства.

**Выводы.** В результате проделанной нами работы создано приложение, направленное на знакомство людей с ПА и способами борьбы с ними. Теперь они смогут оказать себе быструю помощь и противодействовать ПА.

Использование нашего приложения поможет людям понять, как можно прервать ПА, и что для этого нужно сделать. Таким образом, PanHelper может быть использован в профилактических или терапевтических целях для людей, страдающих от ПА. В связи с этим оно может быть задействовано в работе психолога или психотерапевта с пациентом.

В дальнейшем планируется доработка и кодирование алгоритмов для разделов со способами борьбы с ПА и результатами пользователя, а также проработка визуальной части.

Дополнительно будет организована апробация нашей программы, по результатам которой планируется реализация проекта как приложения для самостоятельной психологической помощи. Также планируется создание мобильной версии приложения, которая будет портативной и более удобной для использования.

#### **Список использованных источников:**

1. Республиканский научно-практический центр онкологии и медицинской радиологии им. Н.Н. Александрова. Электронный ресурс. URL: <https://omr.by/>
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». Электронный ресурс. URL: <https://cyberleninka.ru/>
3. Сайт психологов B17.ru. Электронный ресурс. URL: <https://www.b17.ru/>.
4. Общественная организация «Российское общество психиатров». Электронный ресурс. URL: <https://psychiatr.ru/>
5. Международная ассоциация ученых, преподавателей и специалистов (Российская Академия Естественных наук). Электронный ресурс. URL: <https://natural-sciences.ru/>

Кучерук А.С. (автор)

Подпись

Филенко М.А. (автор)

Подпись

Преображенская В.О. (научный руководитель)

Подпись