**Sztuczna inteligencja pomoże wyjść z nałogu**

**Polscy naukowcy opracowali nowatorską metodę walki z uzależnieniami od substancji i zachowań. Powstała aplikacja mobilna, która przy wykorzystaniu sztucznej inteligencji będzie pomagać w utrzymaniu abstynencji, wspierać procesy terapii uzależnień oraz uczyć dbania o zdrowie psychiczne.**

Polscy naukowcy opracowali nowatorską metodę walki z uzależnieniami od substancji i zachowań. Powstała aplikacja mobilna, która przy wykorzystaniu sztucznej inteligencji będzie pomagać w utrzymaniu abstynencji, wspierać procesy terapii uzależnień oraz uczyć dbania o zdrowie psychiczne.

Aplikacja nosi nazwę Nałogometr 2.0 i jest rozbudowaną wersją pilotażowego pierwowzoru wydanego w ramach Ogólnopolskiego Badania Nałogów, z którego skorzystało już ponad 17 tysięcy uzależnionych. Jej pomysłodawcami są naukowcy ze spółki PredictWatch Sp. z o.o., będącej spin-offem Instytutu Psychologii PAN.

– Od 5 lat zajmujemy się tworzeniem nowoczesnych metod wsparcia w radzeniu sobie z uzależnieniem zarówno od substancji, jak i od zachowań. Zdecydowaliśmy się przekuć te doświadczenia badawcze w praktyczne rozwiązanie dostępne dla każdego. Planujemy lepiej zrozumieć, które z proponowanych rozwiązań są najbardziej skuteczne – mówi Maciej Skorko, prezes zarządu PredictWatch.

Aplikacja przewidzi ryzyko nawrotu z dokładnością do 90%

Nałogometr wykorzystuje autorską technologię RISK – zaawansowane narzędzie do przewidywania ryzyka nawrotu uzależnienia. RISK korzysta z danych zebranych od dziesiątków tysięcy osób z różnymi uzależnieniami. Dzięki nim sztuczna inteligencja jest w stanie wykryć powtarzalne wzorce zachowań prowadzących do wpadki lub budujących trzeźwość. Jak to wygląda w praktyce?

– Użytkownik Nałogometru codziennie poświęca sobie chwilę uwagi (około półtorej minuty), podczas której obserwuje, co się z nim dzieje i jakie towarzyszą mu emocje. W tym celu odpowiada na kilka pytań. Nałogometr analizuje na bieżąco odpowiedzi i na ich podstawie ocenia, jak zmienia się ryzyko nawrotu oraz co może pomóc użytkownikowi w zachowaniu trzeźwości – mówi projektant Michał Powichrowski z GoApps, białostockiej firmy technologicznej, która stworzyła tę aplikację mobilną. – Nałogometr jest w stanie przewidzieć wystąpienie nawrotów w okresie najbliższych 48 godzin z niemal 90% skutecznością. Użytkownik zyskuje więc czas na podjęcie działań, które pozwolą mu uniknąć powrotu do niepożądanych zachowań.

Okazuje się bowiem, że pewne czynniki, np. przeżywane uczucia, konkretne wydarzenia w ciągu dnia, czy powtarzające się sytuacje, potęgują lub zmniejszają uczucie głodu nałogowego. Wydaje się, że z pozoru są one ze sobą niezwiązane, jednak w ogólnym rozrachunku mogą mieć znaczący wpływ na poziom napięcia emocjonalnego. Kluczem do sukcesu jest więc wyłapanie wszelkich niepokojących sygnałów i odpowiednio szybka reakcja. Nałogometr zachęca użytkownika, aby kilka razy dziennie zatrzymał się na chwilę i zajrzał w głąb siebie. To wystarczy, by rozeznać się we własnych emocjach i zastanowić się nad strategiami radzenia sobie z głodem lub podtrzymania dobrego samopoczucia.

Nowe rodzaje uzależnień

Kiedy myślimy o nałogach, pierwszym skojarzeniem jest zwykle alkohol. Szacuje się, że obecnie w Polsce jest od niego uzależnionych ok. 900 tys. osób. Ale to nie alkohol, a nikotyna zajmuje niechlubne pierwsze miejsce – papierosy pali nawet 30% naszego społeczeństwa. Do tego dochodzą narkotyki, pornografia czy kompulsywne objadanie się – w tych przypadkach trudno jednak o wiarygodne dane.

Coraz częściej naukowcy mówią także o nowych typach nałogów, związanych z rozwojem nowoczesnych technologii czy zmianami w stylu życia. Według najnowszych badań opublikowanych przez CBOS nawet 10% dorosłych Polaków może być uzależnionych od pracy, a 2,5 mln rodaków jest zagrożonych pracoholizmem.

Sporym problemem jest także korzystanie z mediów społecznościowych. Okazuje się, że blisko pół miliona z nas nadmiernie korzysta z internetu. Najbardziej narażoną na uzależnienie grupą są ludzie młodzi.

– Wraz z rozwojem nowych technologii repertuar nałogów powiększa się. Badania nad skutecznością leczenia również nie napawają optymizmem. Szacuje się, że 3/4 osób, które ukończyły z powodzeniem różnego rodzaju programy terapii uzależnień, wraca do nałogu w ciągu kolejnego roku. Wśród osób, które rzucają nałogi na własna rękę, odsetek ten jest jeszcze większy – mówi dr hab. Mateusz Gola, współtwórca Nałogometru.

To właśnie dlatego tak istotne jest wdrażanie narzędzi, które pozwalają walczyć z uzależnieniami w sposób kompleksowy i podtrzymywać trzeźwość każdego dnia, także po skończonej terapii.

– Nałogometr to najlepszy przykład na to, że technologia może w realny sposób służyć człowiekowi. Ta aplikacja ma szansę odmienić życie tysięcy osób i pomóc im zacząć funkcjonować w normalny sposób. Projektowanie takich aplikacji to duże wyzwanie i odpowiedzialność, ale satysfakcja z niesienia pomocy innym jest największą nagrodą – podsumowuje Michał Powichrowski z GoApps.