



Študija, katere namen je bil raziskati izkušnjo uporabnikov prototipa mobilne aplikacije With You, Always (slov. Z vami, vedno), ki je namenjena olajšanju trenutne duševne stiske, je pokazala, da je aplikacija ponudila nekaj dobrih t.i. pravočasnih prilagojenih ukrepov, s katerimi so bili uporabniki zadovoljni. Kot njeno pomanjkljivost pa so uporabniki izpostavili predvsem preveč splošno odzivanje. Kaj lahko o tem povemo s filozofskega stališča?

Novice

Biti nekdo drug

V raziskavi o izkušnji uporabnikov **mobilne aplikacije za olajšanje trenutne duševne stiske** With You, Always sta sodelovala tudi **Raymond in Dana**, ki sta bila **kot uporabnika aplikacije** sploh **nezadovoljna**, to pa prav zaradi tega, kar so uporabniki izpostavili kot njeno glavno pomanjkljivost, se pravi, **ker so bili ukrepi, ki jih je ponudila, preveč splošni**. Natančneje je Raymond upal, da bo od aplikacije dobil konkreten načrt, kako naj se loti dneva od trenutka stiske naprej – kako naj se pripravi do dela, ki ga mora opraviti. Namesto tega je dobil splošen nasvet, kot je, »če ste v stresu, kaj pa, če si vzamete nekaj časa za branje ali gledanje televizije«. Dani pa se je zdelo to, kar ji je aplikacija ponudila v odgovor, zelo enostransko, tudi plehko, in je pričakovala, da bo pogovor z njo bolj podoben pogovoru s človeškim terapevtom.

Tako Raymond kot Dana sta torej **pričakovala, da ju bo aplikacija lahko razumela in se vživela vanju kot posameznika**. Tako, kot lahko razume in

se vživi v človeka kot posameznika **človeški terapevt**. Ki si torej lahko predstavlja, da je Raymond oziroma Dana, se pravi, da lahko misli in občuti to, kar misli in občuti on oziroma ona. Toda, **koliko je to sploh mogoče?**

Kaj drugi res misli in občuti – tega **v resnici ne moremo vedeti**. Kajti nikoli ne moremo dejansko pogledati v njegovo glavo. Dogajanje tam notri, njegovo mišljenje in občutenje, si lahko neposredno ogleduje samo on sam. Drugi **si lahko to ogledujemo samo na posreden način**. Tako da nam o tem govori – z besedami, pa tudi na primer s kretnjami, izrazi na obrazu. Seveda **pri tem ogledovanju neizogibno pride do manjšega ali večjega popačenja predstave**. Notranjost glave drugega je tako lahko za nas tudi precej drugačna, kot je v resnici. Pravzaprav pa gre tu **že za drugo popačenje**. **Prvo** se namreč zgodi, **ko si drugi neposredno ogleduje svoje mišljenje in občutenje** – ki ga tako lahko vidi tudi precej drugačnega, kot je v resnici.

11. novembra obeležujemo **svetovni dan boja proti odvisnosti**. Ob tej priložnosti vas vabimo **na našo spletno stran**, kjer boste **poleg zapisov o zasvojenosti** našli tudi **vprašalnik zasvojenosti z digitalnimi vsebinami**. **Priporočilo glede na rezultat**, ki ga boste dosegli na tem vprašalniku, bo seveda bolj splošno. **Morda se vam bo zdelo celo preveč splošno**. V tem primeru **pomislite**, koliko je sploh mogoče razumeti in se vživeti v drugega kot posameznika – **koliko je sploh mogoče biti nekdo drug**.

Vira:

- Dernovšek, M. Z., Horvat, J., Vogrinec Švigelj, B., [Izkušnje uporabnikov s prototipom aplikacije Z vami. vedno](#), v: Dernovšek Hafner, N., Šprah, L. (ur.), *Duševno zdravje odraslih v Sloveniji: razumevanje potreb, odzivov in sprememb*, Založba ZRC, ZRC SAZU, 2025, str. 193-203.
- Vogrinec Švigelj, B., *Pomagala bi filozofija*, KUD Apokalipsa, 2020.



Novi zbornik OMRA

Vabljeni k branju prispevkov v novem, že tretjem [zborniku OMRA](#), ki je prosto dostopen! Zbornik, ki je izšel ob letošnjem svetovnem dnevu duševnega zdravja, združuje znanstvene prispevke, v katerih avtorice in avtorji opozarjajo na pomembnost ozaveščanja, zmanjševanja stigme in dviga pismenosti o duševnem zdravju, kar se kaže kot ključni dejavnik pri pravočasnem iskanju strokovne pomoči. Posebna pozornost je namenjena mladim odraslim, starejšim ter ranljivim skupinam, pa tudi novim

oblikam psihoterapevtske diagnostike in uporabi digitalnih tehnologij. Zbornik razkriva, da je kakovostna skrb za duševno zdravje mogoča le ob povezovanju strok, dostopni psihoedukaciji ter upoštevanju širšega življenjskega konteksta posameznika.

Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



INŠTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE