

**Název v původním jazyce:** Kogito

**Autoři:** Antonín Šebela<sup>1,2</sup>, Eliška Nosková<sup>1,2</sup>, Jiřina Kosová<sup>1</sup>, Veronika Kubrichtová<sup>1</sup>, Ondřej Boháč, Ondřej Žáček

<sup>1</sup> Národní ústav duševního zdraví, Klecany

<sup>2</sup> Klinika psychiatrie a lékařské psychologie 3. LF UK a NÚDZ

**Vlastník:** Národní ústav duševního zdraví, Topolová 748, 25067 Klecany

**Výsledek na webu:** [www.kogito.cz](http://www.kogito.cz)

**Anotace:** Software Kogito slouží ke snižování psychosociálního stresu u těhotných žen a žen po porodu. Součástí Kogito je script vyhodnocující Edinburskou škálu perinatální deprese s přímou zpětnou vazbou pro uživatelku dle jejích odpovědí. Dále Kogito obsahuje script na vyhodnocení Perinatální screeningové škály úzkostí doručující zpětnou vazbu na výsledek. Výsledky obou škál jsou hodnoceny dohromady, přičemž depresivním příznakům je kladena vyšší váha. Intervenční část Kogito dále obsahuje prvky psychoedukace, relaxace, meditace, všímavosti a peer podpory. Dále námi vyvinuté softwarové nástroje pro pravidelné sebehodnocení emocí, zápis myšlenek, plánování a vyplňování bludných kruhů úzkosti nebo deprese. Kogito je rozděleno do 5 na sebe navazujících úrovní, které se uživatelce postupně otevírají.

**Klíčová slova:** kognitivně behaviorální terapie; mindfulness; mHealth; perinatální; těhotenství; duševní

zdraví

**Druh:** R – Software

**Jazyk:** cze – čeština

**Operační systém:** SW Kogito je určen pro mobilní telefony obsahující Android 5.0 a vyšší nebo iOS 12.1 a novější.

**Ekonomické parametry:** Softwarové řešení napomáhá snižování příznaků deprese (velikost efektu) a úzkosti. Může tak představovat dostupné řešení pro zvýšení dostupnosti péče o duševní zdraví těhotných žen a žen po porodu.

**Dedikace:** Software Kogito vznikl v rámci projektu č. TL04000197, názvem „Na samotu nejsi sama: software ke snižování psychosociálního stresu“, který byl spolufinancován se státní podporou

Technologické agentury ČR v rámci programu Éta.

**Licence – podmínky užití Kogito:** Národní ústav duševního zdraví (NÚDZ) je vlastníkem autorských práv k tomuto softwaru. NÚDZ tímto poskytuje oprávnění jednotlivcům používat tento software zdarma a bez územního omezení, a to podle ustanovení Obecné veřejné licence GNU, verze 3. V případě, že uživatel tohoto softwaru poruší licenční podmínky, oprávnění užívat daný software tímto zanikne.