

Смартфоны как зеркало психики: как цифровые следы помогают выявить ранние признаки психических расстройств



Дата публикации: 15.07.2025

Современные технологии всё глубже проникают в область персонализированной медицины, и одно из самых многообещающих направлений — наблюдение за психическим здоровьем через повседневные цифровые следы. Новое масштабное исследование, опубликованное в журнале *JAMA Network Open*, демонстрирует, что смартфоны способны стать незаметным, но эффективным инструментом в раннем выявлении психических нарушений. Они собирают данные о снах, активности, передвижениях, взаимодействии с телефоном — и на их основе можно уловить поведенческие паттерны, типичные для различных форм психической дисфункции.

Группа учёных из ведущих университетов США — Мичиганского, Миннесотского и Питтсбургского — в рамках одного из крупнейших экспериментов в области цифровой психиатрии проанализировала данные, полученные от более чем 550 взрослых. Участники в течение 15 дней предоставляли доступ к сенсорным данным своих смартфонов, включая

активность, геолокацию, использование приложений, количество шагов и другие параметры. Эти цифры не просто отображали образ жизни, но и — как выяснилось — могли быть тесно связаны с уровнем психологического благополучия.

Исследователи фокусировались не на диагнозах в традиционном смысле, а на выявлении общего фактора психопатологии — так называемого р-фактора. Он представляет собой обобщённый маркер уязвимости к различным психическим расстройствам. В отличие от классификации DSM-5, где один диагноз часто пересекается с другими, р-фактор даёт более цельную и менее фрагментированную картину.

Оказалось, что снижение количества шагов, увеличение времени сна, менее частые зарядки телефона и уменьшение числа звонков коррелируют с ростом р-фактора. Такие, на первый взгляд, повседневные и «молчащие» изменения могут свидетельствовать о нарастающем нарушении психического состояния. Поведение становится более ригидным, снижается мобильность, исчезает социальная вовлечённость. Эти признаки часто сопровождают не только депрессию, но и тревожные расстройства, шизотипические черты, биполярные состояния.

Ценность подхода в его пассивности: пользователю не нужно специально отвечать на вопросы, проходить тесты или посещать врача. Датчики смартфона уже фиксируют нужную информацию. Такой метод снимает проблему стигматизации, позволяет неинвазивно отслеживать динамику симптомов и даёт возможность вмешаться на раннем этапе, когда лечение наиболее эффективно.

Важно подчеркнуть, что речь не идёт о диагностике по смартфону в буквальном смысле. Это — инструмент наблюдения, а не диагноз. Однако он может сигнализировать о неблагополучии раньше, чем человек сам осознает изменения. В условиях перегруженной системы здравоохранения, особенно в сфере психиатрии, это может стать мощным ресурсом: как для мониторинга, так и для принятия решения о направлении к специалисту.

Одной из главных проблем традиционной диагностики является её фрагментарность и сосредоточенность на проявлениях, а не на функциональных изменениях. DSM-5, несмотря на своё широкое использование, не всегда позволяет точно отследить динамику симптомов, особенно в случаях коморбидности, когда у пациента несколько расстройств. Именно поэтому новая модель, основанная на р-факторе и цифровом поведении, может оказаться более перспективной.

С практической точки зрения, такая система мониторинга может быть

реализована через специальные приложения, встроенные в стандартные функции смартфона. Пользователь может получать уведомления о тревожных паттернах и рекомендации, например, пройти цифровой опросник или обратиться за консультацией. А с согласия пациента эти данные могут поступать врачу, который получит объективную картину не только на момент визита, но и в динамике.

Конечно, такие технологии требуют чёткой этической регуляции. Вопросы конфиденциальности, хранения данных и добровольного участия должны быть продуманы на каждом этапе. Однако при правильной реализации это может стать революцией в области психического здоровья — особенно в превентивной и амбулаторной помощи.

Цифровая психиатрия находится на стадии активного развития. Уже сейчас ясно, что поведение в цифровой среде — не менее информативный источник, чем стандартные психологические тесты. Смартфон — это не только средство связи, но и сенсор, фиксирующий множество косвенных маркеров психического состояния.

Будущее, в котором мы сможем своевременно получать сигналы о нарастающих рисках психических нарушений, всё ближе. Благодаря технологии, мы получаем шанс превратить смартфон в союзника психического здоровья — не навязчивого, а внимательного, точного и адаптированного к нашей повседневной жизни.

Ссылка: «Пассивные датчики смартфонов для выявления психопатологии»
DOI: [10.1001/jamanetworkopen.2025.19047](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.19047).