



Játszani jó, és érdeemes is

A kognito.hu tavaly nyár közepe óta látogatható. Fejlesztői elsősorban az időseknek ajánlják az itt elérhető játékokat, amelyek nemcsak segítenek frissen tartani a szellemet, de bizonyos idő elteltével jelezhetik a játékos mentális állapotának esetleges változását is. Az m3w-projekt lezárult, de a honlap még kísérleti stádiumban van – mondja a munkacsoport vezető informatikusa, Dr. Hanák Péter.



• **Nagyon sok olyan honlap van ma már, amely logikai játékokat kínál azoknak, akik meg akarják őrizni szellemi frissességüket. Önök speciális játékokat kínálnak, vagy a honlap felépítésében, háttérében rejlik az újítás?**

A játékok ugyan friss fejlesztésűek, hiszen mi adatokat akarunk gyűjteni velük, de nem ez a projekt veleje. Ez a honlap kifejezetten időseknek készült, ezért olyan játékokat kerestünk, amelyeket ők képesek és szeretnek is játszani: logikai játékokat, kártyajátékokat használtunk leginkább, amelyek nem kívánnak különösebb jártasságot sem a számítógép, sem az internet kezelésében. A tapasztalatunk az, hogy a felhasználóinknak sok esetben még a regisztráció is gondot okoz, ami azért baj, mert anélkül nem tudjuk követni őket, így pedig nem tudunk visszajelzést adni a teljesítményükben mutatkozó változásról. De erre később még visszatérek.

A lényeg, hogy nem pszichológiai tesztek digitalizáltunk – mint az orvoskollégáktól megtudtam, ez gőzerővel folyik főleg Nagy-Britanniában –, hanem számítógépes játékokat módosítottunk úgy, hogy azok alkalmassá váljanak bizonyos adatok gyűjtésére. A pszichológiai tesztek egyrészt rendkívül drágák, másrészt többségük elég unalmas. Persze azért nálunk is találni néhányat ezek közül, de nem ez a jellemző. Játékaink túlnyomó része a máshol is elérhető modellekhez hasonló, épp csak azoknál alkalmasabb az adatgyűjtésre. Az adatgyűjtés szempontrendszere összetett, de azt érdemes tudni róla, hogy nemcsak a megoldás eredménye és gyorsasága az, amiből levonhatóak következtetések – nagyon szeretném hangsúlyozni, hogy rendkívül óvatos következtetések.

• **Ezt hogy érti?**

Nézze, azt, hogy valakinek a kognitív képességei romlottak, mi nem mondhatjuk. Nemhogy a mi honlapunk, a világon

egyelőre egyetlen ehhez hasonló kísérlet sem igazolta azt, hogy alkalmas a kognitív képességek mérésére. Szóval a legtöbb, amit mi mondhatunk, hogy valami változás történt. Nem egy átlaghoz vagy felállított normához képest, hanem csakis az adott játékos korábbi teljesítményéhez viszonyítva. Ráadásul mi csak akkor tudunk bárkiről bármit mondani, ha sikerült regisztrálnia, és elég hosszú időn keresztül játszik, úgy értem, rendszeresen. Ez pár hónapot, adott esetben pár évet jelent. Ez úgy megy, hogy veszünk egy mintát minden játékból, ezekből csinálunk valamiféle lenyomatot, és ezeket a lenyomatokat hasonlítjuk össze. Ha változást látunk, azt jelezzük, de szó sincs arról, hogy ezt a változást akár csak összefüggésbe kellene hozni az elbutulással, ismert nevén a demenciával. Az ember kognitív teljesítőképességét sok minden befolyásolhatja, akár a kialvatlanság vagy a stressz is.

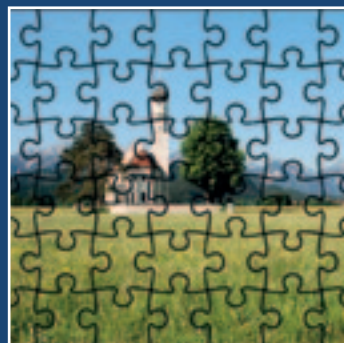
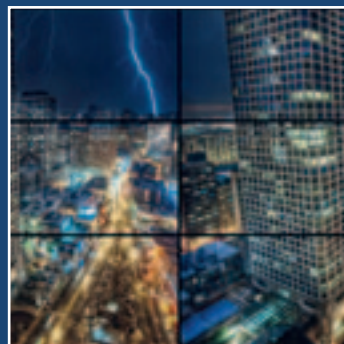
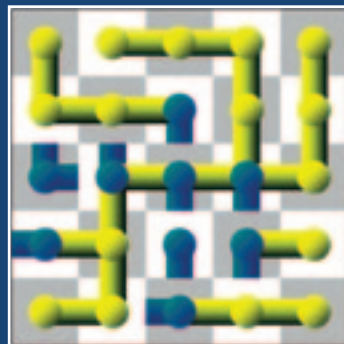
• Mit látnak, mennyire mernek szembe-sülni az emberek azzal, hogy romlik a szellemi teljesítményük? Én megmondom őszintén, hogy 50 leszek jövőre, és visszariadtam.

Pedig a projekt pszichiátereit azt mondják, hogy a demencia kialakulása 45 éves kortól esélyes, és még ott kéne elcsípni, mert ha aránylag fiatal korban jelentkezik, gyorsan súlyosbodik. Ami a kérdését illeti: miután eddig még nem jeleztünk vissza senkinek semmit, inkább azt tudom mondani, hogy az embereket nagyon érdekli a mentális állapotuk változása, és nagyon aggódnak, hogy valami rossz következik. Nagyon sokan persze nem ezért, hanem kifejezetten a szellemi frissességük megőrzése reményében kezdenek játszani. Az első fél évben

pár száz játékosunk lett, egy késő tavaszi sajtócikk óta pedig négyezer-ötszáznál is többen regisztráltak. Sokaknak csalódást okoztunk azzal, hogy nem tudtunk pár perc alatt diagnózist adni, de azért jócskán vannak, akik azóta is rendszeresen látogatják a honlapunkat. Tudja, én eredetileg mérés-technikus vagyok, úgyhogy abból indulok ki, hogy az ember akkor tudhat meg valamit a világról, ha adatok vannak a kezében. Ezzel próbálkozunk jól-rosszul: gyűjtünk rengeteg adatot, és ezekből valamiféle következtetésre akarunk jutni. Van egy jó példám, nem a sajátom, egy anatómustól halottam, most tovább adom, az EKG-val kapcsolatos. Amikor a XIX. század végén felfedezték, hogy a bőrfelületen mért elektromos jelek összefüggésbe hozhatóak a szív működésével, az így gyűjtött adatok értékelése még hosszú időn át gyerekcipőben járt. Ma meg már orvos sem kell ezeknek a görbéknek a kiértékeléséhez, maga a szerkezet elvégzi azt. De a pontos diagnózishoz elengedhetetlen az orvos szakértelme és tapasztalata. Azzal, amibe mi belefogtunk öt évvel ezelőtt, az első lépéseket tesszük meg azon az úton, amely majd évek, évtizedek múlva elvezethet, mondjuk, a demencia digitális diagnózisához.

• Orvosok és informatikusok érdekes együttműködése ez. Mennyire volt nehéz szót érteniük?

Szerintem nem volt gond, hallgattunk egymásra. Mi azt gondoltuk, hogy mérünk, a pszichiáterek meg azt mondták, hogy mérni csak akkor lehet, ha hosszú idő telik el. Ebben megállapodtunk. De ami a szellemi képességek életben tartását illeti, arra mindenképpen hasznosak lehetnek ezek a játékok itt és most. És azt kell mondanom,





hogy épp tegnap járt itt a pszichiáter kollégám, a projekt vezető pszichiátora, Csukly Gábor, és arról számolt be, hogy a mi nap végeztek egy kontrollvizsgálatot azokkal, akiket legutóbb másfél éve teszteltek, az eredmény pedig azt mutatja, hogy igenis javult a szellemi teljesítőképességük az elmúlt hónapok alatt. Ez nem drasztikus javulást jelent, de akkor is javulást. Ahhoz, hogy igazi eredményeket mutathassunk fel, még rengeteg tesztet kell elvégeznünk. Még egy fontos dolgot mondanék a tisztesség kedvéért. Kicsit több mint fél éve jelent meg 69 pszichiáter, illetve pszichológus felhívása – nem magyaroké, hanem a világ számos országából valóké –, amelyben azt mondják, hogy jelenleg még semmiféle tudományos bizonyítéka nincs annak, hogy a számítógépes játszóhelyek alkalmasak a mentális képességek javítására. Ők azt javasolják, hogy mindenki amúgy általában foglalkoztassa az agyát, végezzen fizikai munkát vagy sportoljon, járjon társaságba, tanuljon nyelveket, olvasson, fejtse rejtvényt, és ha teheti, utazzon. Ha mindezekre képtelen vagy másra nincs lehetősége, akkor ott vannak az aktivitást igénylő internetes játékok. Minden jobb, mint a teljes passzivitással járó tévénézés.

• **Céljaik között találtam egy érdekes kifejezést, amely arra utal, hogy közösségépítésben is gondolkodnak. Ezt jól értem?**

Volt ilyen célunk, és jó lenne, ha működne, de ilyenünk egyelőre, működő verzióban, nincs. Az a tapasztalat ugyanis, hogy a sorstársak számára fontos és hasznos is, ha kapcsolatba kerül-

nek egymással, vagy legalábbis lehetőséget kapnak erre. Csukly Gábor fiatal orvosként maga is szerkesztett egy internetes honlapot, ahol elkezdte tájékoztatni a nagyjárműt arról, hogy hová fordulhat az, aki mentális zavarokat tapasztal akár saját magán, akár a környezetében. Ezen a téren nagy a tanácsstalanság. Az esetleg demenciához vezető szellemi hanyatlás kialakulása közben, mondjuk családon belül felismerni nagyon nehéz, ezért is lenne fontos, hogy aki gyanakszik, azonnal kapcsolatba kerülhessen szakemberekkel és érintett civilekkel is. Hozzá kell tennem, hogy a demencia megelőzése, felismerése és reménybeli kezelése ma mindenütt prioritást élvez Európában. Ez egy kiemelt kutatási terület, már csak azért is, mert Európa lakossága rohamosan öregszik. Ugyanezért egyébként a fizikai teljesítőképesség megőrzése is fontos kérdéssé vált. Ami engem nagyon meglepett, az az, hogy két évvel ezelőtt a G8 csoport találkozásánál is kiemelt téma volt a demencia. A világ gazdaságilag meghatározó országainak csúcsvezetői arról tárgyaltak, hogyan lehetne minél korábban felismerni, majd gyógyítani az öregkori elbutulást. Nagy-Britanniában azóta kormányprogramot indítottak erre. A gyógyszerárak eközben a hatalmas kutatási költségek miatt megnövekedtek: annyira nem lehet tudni, hogy a demencia miatt és hogyan alakul ki, hogy hatékony szer nemhogy a gyógyítására, de még a kezelésére sincs a láthatáron. A kutatások dollár milliárdokat emésztenek fel, és igazán átütő eredményt eddig nem hoztak.

• **Igen, sokat olvashatunk arról, hogy a társadalom öregedésével miféle gondok járnak együtt, és ezeket a fiatalabb generációk mennyi lesznek képesek kezelni...**

De ne csak a gondokról beszéljen, mert ugye van ennek a tendenciának egy másik perspektívája is, mégpedig, hogy mennyire értékes csoportja a társadalomnak az 50 feletti korosztály. Egyrészt számukra milyen értékesek lehetnének azok az évtizedek, amelyek 50 után következnek, másrészt mennyire komoly hasznot hajthatnának szűkebb-tágabb közösségüknek, ha megbecsülnék őket, helyet kapnának, nem pedig kiszorulnának, például a munkaerő-piacról.

Flóri Anna