

Il tuo smartphone potrebbe saperne di più sulla tua salute mentale

di Amit Etkin – *“Come ti senti da quando ci siamo incontrati l’ultima volta?”*. Come psichiatra, questo è il modo in cui spesso apro una sessione con un paziente. Ma come neuroscienziato sono consapevole che non basta a capire cosa passa per la mente della gente.

Ma perché è così difficile capire le persone?

Non solo l’umore è un’entità complessa e difficile da definire, ma la capacità di una persona di auto-riportare anche aspetti semplici delle sue esperienze, è sorprendentemente limitata. Insomma non diciamo mai la verità. Consapevolmente o inconsapevolmente, mentiamo. I motivi sono tanti, dalla desiderabilità sociale al fatto che spesso la realtà che percepiamo è molto diversa dal vero. Ad esempio, abbiamo scoperto che il modo in cui i pazienti depressi valutano la propria attenzione e concentrazione ha poco a che fare con la realtà. Test di laboratorio lo confermano.

La malattia mentale coinvolge l’esperienza soggettiva individuale, quindi chiedere cosa c’è che non va non ha mai funzionato molto come metodo per determinare la causa della malattia o guidarne il trattamento.

Quindi come possiamo misurare questi disagi?

Probabilmente solo attraverso una migliore misurazione. Il problema è prendere dati oggettivi. Questo può anche aiutarci a sorpassare uno scoglio incredibile dato dagli stigmi sociali verso chi ha problemi mentali. Tante persone per questo non cercano mai un trattamento. Rimangono in silenzio nel loro dolore.

Fortunatamente oggi il progresso tecnologico ci può aiutare.

Gli smartphone hanno la capacità di catturare passivamente una marea di dati sul comportamento quotidiano, l'aspetto non-verbale del discorso, la geolocalizzazione e persino l'uso di parole di persone in tutto il mondo. Anche il modo in cui interagiamo con lo smartphone stesso, inclusi fattori quali velocità di battitura, errori e tempi di risposta, può indicizzare le capacità cognitive. Considerando quanto delle nostre vite siano vissute attraverso gli smartphone, c'è una ricca fonte di informazioni su di noi. Poi c'è l'apprendimento automatico che ha già rivoluzionato molti aspetti del settore tecnologico. Detta a volte intelligenza artificiale debole, ogni anno apre nuovi orizzonti rispetto alla potenza e alla flessibilità degli algoritmi.

Cosa si può fare allora?

La sfida più grande ora è capire come estrarre i segnali più significativi per ogni persona. A differenza di altri settori, in cui gli algoritmi di apprendimento automatico possono migliorare i risultati in modo aggregato, in medicina dobbiamo essere in grado di trarre conclusioni definitive sui singoli pazienti. Ciò significherà anche che alcune applicazioni, come quelle che capiranno se una persona è un buon candidato per un particolare intervento, si evolveranno prima di quelle che escludono una persona per un intervento. Nella maggior parte dei casi, è necessaria una maggiore certezza per negare, che per dare.

Ma non è tutto.

Oggi siamo in grado di capire così tanto dai nostri smartphone da poter prevedere malattie, depressioni e molto altro. Uno dei problemi rimane la privacy e la sicurezza dei dati. Qui stiamo parlando di dati che riportano esperienze personali altamente private.

Ma dobbiamo capire una cosa.

Oggi tutte, o la maggior parte, delle nostre interazioni passa attraverso uno smartphone. Ogni nostra comunicazione è mediata da un dispositivo mobile. Questo rende il nostro cellulare il più accurato e imparziale testimone delle nostre azioni e di noi stessi. Forse di gran parte della nostra vita.