

Estamos em janeiro de [2025](#). O personagem principal desta história está se afogando na incerteza. Ela mal recuperou da época festiva, objetivos monumentais para o novo ano estão a aproximar-se e um muro de dúvidas e pessimismo social obscurece qualquer visão de como poderá ser o futuro imediato. Surge o Oráculo do Instagram Ads, recomendando um aplicativo que é como uma “jornada xamânica” para a [saúde](#) mental.

Foi assim que baixei Entrecoloquei meus fones de ouvido e entrei em um deserto congelado onde uma voz desencarnada me guiou para transfigurar minha paisagem interior.

O que você vai ler:



- [O que é Betwixt?](#)
- [Como o jogo me ajudou](#)
- [Como aplicativos como o Betwixt se enquadram nos cuidados de saúde mental](#)
- [Para quem é o Betwixt?](#)

O que é Betwixt?

Betwixt, que os criadores descrevem como “uma jornada épica de autodescoberta”, é um jogo do tipo escolha sua própria aventura baseado em texto que elimina vários problemas: jogabilidade, narrativa, meditação, educação para o bem-estar mental, envolvimento de áudio e estética.

Para usar o aplicativo, o ideal é usar fones de ouvido e estar em um espaço onde não seja incomodado por 15 a 20 minutos. Para cada sessão ou segmento da história, você entra no “intermediário”, uma espécie de espaço liminar que existe dentro da sua mente e fora da realidade. Enquanto o áudio atmosférico é reproduzido, a história rola pela tela. Existem avisos frequentes para você escolher a próxima ação ou responder a uma pergunta direta da voz que o acompanha.

Com a narração de histórias e a autorreflexão, você é guiado através de marcos enquanto é solicitado a meditar sobre seus pontos fortes, dificuldades e ferramentas para lidar com a situação. Você pode experimentar as três primeiras sessões dos sonhos gratuitamente e, em seguida, será solicitado a pagar uma taxa única para continuar todos os 11 capítulos. Quando me inscrevi, os níveis de associação variavam de US\$ 20 a US\$ 200.

Cada sessão de sonho inclui alguns ou todos estes recursos:



- O sonho/história interativa
- Um artigo relevante para o tópico da história
- Uma faixa de áudio
- Atividades reproduzíveis da sessão
- Um prompt de diário
- Uma meditação
- Uma cotação para salvar ou compartilhar

Escolhi o nível de associação (US\$ 59) que me permitiria repetir qualquer uma das sessões dos sonhos e ter acesso ao Infinite Dream, uma experiência suplementar no seu próprio ritmo.

Como o jogo me ajudou

O formato narrativo deste aplicativo me permitiu compreender algumas habilidades de saúde mental que têm sido elusivas por meio da terapia ou outras formas de psicoeducação.

Por exemplo, a técnica do distanciamento psicológico - ver o meu problema de uma perspectiva fora da minha própria mente frenética - funcionou porque a história no Betwixt me guiou através de todo o processo de deixar o meu corpo e ver o meu problema de um ângulo diferente, considerando a visão de um estranho. interpretação e reorientação para o futuro.

A cofundadora do Betwixt, Ellie Dee, disse que essa forma de aprender por meio de histórias é um dos principais benefícios de um aplicativo como o Betwixt. "Racionalmente, você pode compreender os padrões de pensamento desadaptativos por trás das emoções e comportamentos negativos, mas compreender o problema não o resolve necessariamente", disse ela. "As pessoas aprendem melhor experimentalmente, através da brincadeira."

Cada sessão de sonho fornece uma ou mais ferramentas de saúde mental, como distanciamento psicológico; depois de jogar, você tem a oportunidade de ler mais sobre o assunto e fazer um diário sobre o assunto.



Como aplicativos como o Betwixt se enquadram nos cuidados de saúde mental

Você pode facilmente embalar seu telefone com [aplicativos](#) que oferecem suporte à meditação, autocuidado, monitoramento de humor, registro no diário, trabalho respiratório, autodescoberta, estabelecimento de metas e terapia. Eu uso aplicativos como esse junto com a terapia tradicional. Betwixt parecia algo diferente que me deixou animado sobre onde minha história poderia chegar.

Psicólogo Dr. Alexandra Stratyner disse que aplicativos como o Betwixt podem complementar os cuidados tradicionais de saúde mental, ajudando os usuários a atingir seus objetivos entre as sessões.

“Eles oferecem uma alternativa interativa e envolvente aos métodos tradicionais, como o diário ou as formas tradicionais de meditação guiada, que podem não funcionar para todos”, disse Stratyner. “A jogabilidade envolvente permite que os usuários explorem suas emoções de uma forma criativa e não ameaçadora, o que pode tornar a autorreflexão menos intimidante. Alguns aplicativos como esse oferecem aos usuários a capacidade de obter suporte imediato, o que pode ser especialmente útil em momentos de maior estresse ou ansiedade.”

Para quem é o Betwixt?

Considere o Betwixt se você gosta de jogos ou de contar histórias envolventes, luta com práticas tradicionais de atenção plena ou meditação ou se está procurando uma ferramenta exclusiva de bem-estar mental.

Betwixt também pode beneficiar pessoas com ansiedade, disse Stratyner.

“Ferramentas interativas e baseadas em narrativas podem ser particularmente eficazes para abordar questões de saúde mental que se beneficiam da autorreflexão, da exploração emocional e da redução do estresse”, disse ela. “Por exemplo, a ansiedade pode ser aliviada através do ambiente imersivo e controlado que estas ferramentas proporcionam, que permite aos utilizadores enfrentar medos e incertezas num espaço virtual seguro. Jogos narrativos imersivos que visam objetivos de saúde mental também podem oferecer suporte terapêutico que permite aos usuários superar experiências difíceis em seu próprio ritmo.”

No entanto, o Betwixt e outros aplicativos não substituem a terapia e os cuidados psiquiátricos. Stratyner disse que os aplicativos de saúde mental são insuficientes quando se trata de personalizar intervenções com base em seu histórico e necessidades, gerenciar problemas de saúde mental complexos e graves, como pensamentos suicidas e sofrimento relacionado a traumas, e monitorar cuidados de saúde mental de longo prazo.



“É importante ter em mente que este tipo de abordagem tem limitações quando comparada à terapia tradicional”, disse Stratyner. “A terapia tradicional oferece feedback imediato e estratégias personalizadas que são difíceis de replicar em um jogo. Embora as ferramentas gamificadas sejam complementos úteis para o desenvolvimento de habilidades e manutenção diária, elas carecem da adaptabilidade e do apoio emocional que um terapeuta fornece ao navegar em estados emocionais difíceis ou ao desenterrar problemas subjacentes. Ter uma pessoa viva prestando terapia também traz benefícios relacionais únicos que são bem fundamentados em pesquisas; os aplicativos não podem replicar o fator humano.”