

Мобильные приложения в помощь клиенту психолога

1.FLOWY

игра, для контроля панических атак

- В основе лежит техника контролируемого дыхания, эффективность которой многократно доказана.
- В игре пользователю предлагают дышать вместе с мультяшным облаком и одновременно контролировать движение виртуальной лодки.
- Если лодка сталкивается с препятствиями, она тонет, и игру надо начинать заново. При этом во Flowy существует и «бесконечный» режим, где лодка вообще не может утонуть.
- Еще есть раздел Calm School, в котором можно отслеживать статистику использования приложения и изменений в уровне тревоги — для этого раз в неделю нужно проходить короткий тест.



2. 7CUPS

Приложение для общения с непрофессионалом или психологом

Возможности:

Найти собеседника

Посмотреть видео о проблеме

Прочитать ленту позитивных высказываний

Найти человека, которому нужна помощь

Записаться на программу помощи (платная опция)



3. UNWIND HD

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И СНЯТИЯ ТРЕВОГИ

- можно выбирать разные записи: шум грозы, дождя, морской прилив, пение цикад, треск поленьев в огне.
- Каждый звук сопровождается умиротворяющей подвижной картинкой в HD-качестве.
- Можно поставить таймер, и приложение через определенное время выключится.
- Также можно комбинировать картинку и звуки по своему усмотрению или импортировать мелодии из собственной медиатеки.



4. PRANAYAMA

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

- 15-минутные упражнения помогут избавиться от головной боли, легче засыпать, повысить жизненный тонус, а также поднять настроение.
- Приложение показывает упражнения в виде красочной анимации.
- На экране гаджета можно настроить звуковой режим, наиболее подходящий пользователю.
- Также можно пройти специальный курс дыхательных практики от начинающего до продвинутого уровня.



5. MOOD TOOLS (англ.)

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЧУВСТВУЮЩИХ ПОДАВЛЕННОСТЬ

В приложении дается определение тому, что такое депрессия и какие симптомы ей сопутствуют, какие типы депрессии существуют, что может вызвать этот недуг, а также какие методы лечения используются в современной практике. По сути, Moodtools представляет собой справочник с полезной информацией о депрессии.

Также в отдельном разделе есть ссылки на полезные ресурсы.



6.SLEEP BETTER

приложение анализирующее сон

- Во-первых, есть возможность отслеживать фазы сна и пользоваться «умным будильником», который разбудит в нужное время.
- Во-вторых, с помощью функции Sleep well пользователь узнает, как на сон влияют физическая активность, кофеин, поздние приемы пищи, фазы Луны и другие аспекты.
- Также можно добавлять заметки о своих снах и позже анализировать их.



7. ZENMIXER

БАЗОВЫЕ УРОКИ МЕДИТАЦИИ

- Программа рассчитана на неделю. Каждый день приятный женский голос дает инструкции по проведению сеансов медитации.
- Кроме того, есть возможность слушать успокаивающие звуки и смотреть релаксирующие изображения.
- Каждый сеанс рассчитан примерно на 10-15 минут.
- Дополнительные подписные программы медитации направлены на снижение уровня стресса, борьбу с бессонницей.
- Также есть сеансы по снижению уровня тревоги, повышению мотивации, улучшению взаимоотношений с близкими и так далее.



8.The FIVE

тест Кеттелла и Айзенка

- Приложение позволяет быстро выяснить сильные и слабые стороны пользователя, определить темперамент, получить прогноз его развития в будущем.
- Результаты представляются в виде красочной инфографики.
- Тестом можно воспользоваться перед устройством на работу, поступлением в вуз или в момент принятия важных жизненных решений.
- Результатами теста можно поделиться в социальных сетях.



9. SKY GURU (750 руб)

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ АЭРОФОВОВ

- В процессе полета приложение «разговаривает» с пользователем, так что у него возникает ощущение защищенности, постоянной связи с психотерапевтом, хотя и виртуальным.
- Как объясняет создатель SkyGuru Алексей Герваш, его изобретение дает информацию о полете, и таким образом в сознании человека страшные картины вытесняются фактами.
- После установки приложения необходимо ввести номер предстоящего рейса.
- Алгоритм SkyGuru анализирует последние 8 полетов по этому маршруту, а также соотносит полученную информацию с текущей метеорологической ситуацией. В результате выводится примерный план того, как пройдет полет. Всю информацию о полетах и актуальную метеосводку разработчикам приходится покупать



10. ARACHNOPHOBIA FREE

- Пользователь сталкивается с пауками в бытовой обстановке — например, на кухне или в ванной — и вынужден, преодолевая страх, бороться с ними.
- На первых уровнях мультяшные пауки скорее забавные, чем страшные, — они улыбаются и носят смешную одежду. Но чем дальше, тем они становятся все более реалистичными.
- В конце игроку предстоит столкнуться с тарантулом, который выглядит как настоящий, да еще и ползает прямо перед пользователем — фон, где перемещается тарантул, подменяется на изображение с камеры мобильного устр



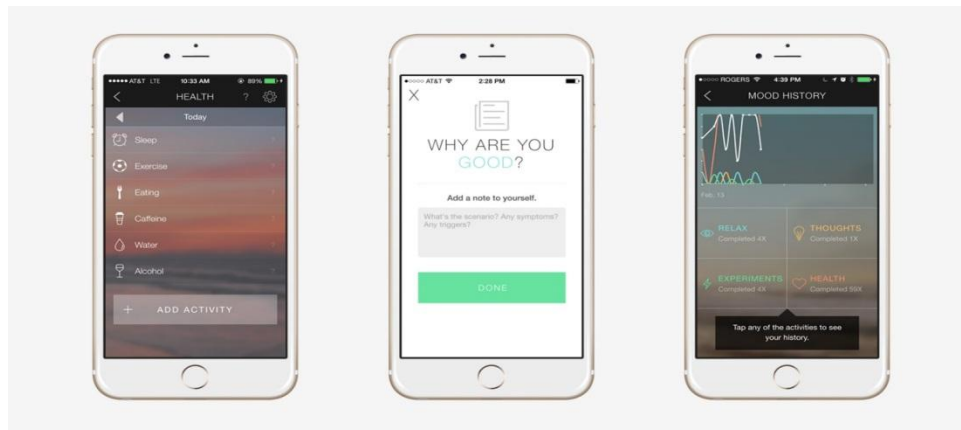
11. Agoraphobia free

- Разработчики приложения Arachophobia выпустили аналогичное приложение для борьбы с боязнью открытого пространства. Оно также работает по принципу постепенного погружения пользователя в пугающие его ситуации. Здесь ему придется проходить различные тесты и помогать виртуальному герою, страдающему от агорафобии, перемещаться по открытым



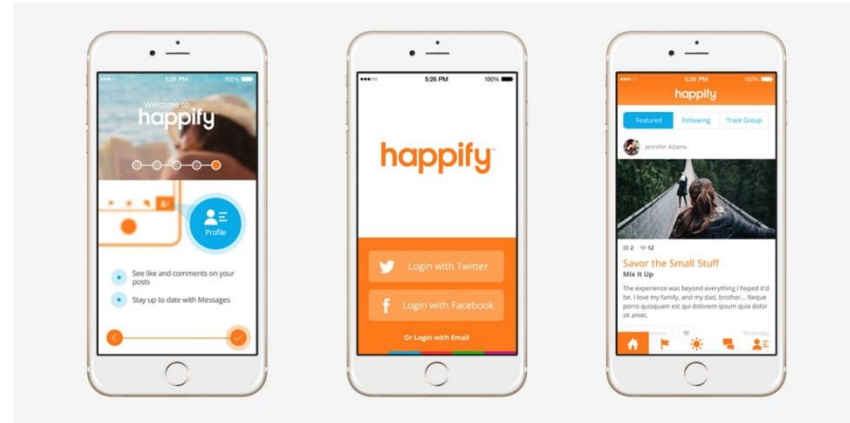
12. PACIFICA

- Красивое приложение, которое помогает бороться со стрессом, развивать позитивное мышление и добиваться поставленных целей.
- В нем можно вести дневник, отслеживать свое настроение.
- Также есть небольшая подборка направляемых медитаций, которые помогут расслабиться.
- Интересная функция — постановка задач. Их можно выбирать из списка разбитых по категориям «челленджей», оценивать по шкале от 1 до 10 предполагаемую сложность задачи, а потом ставить оценивать ее выполнение.



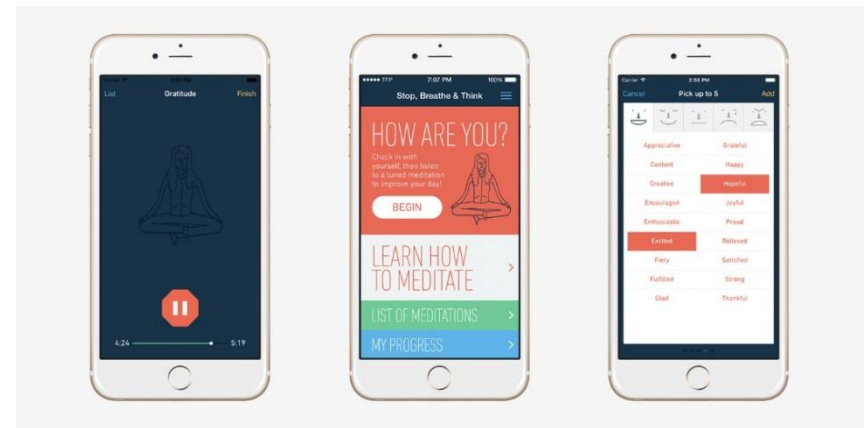
13. HAPPIFY

- Сначала пользователям предлагают ответить на 17 простых вопросов.
- Затем специально для него подбираются планы — наборы упражнений, обещающих изменить жизнь в конкретном направлении.
- Например, помочь снизить уровень стресса, улучшить здоровье или найти свое призвание.
- Согласно статистике разработчиков, 86% пользователей Happify чувствуют эмоциональное улучшение спустя 2 месяца



14. Stop Breathe Think

- Большая часть аудиофайлов доступна бесплатно, а дополнительные подборки за символическую плату.
- В приложении есть трекер настроения.
- Перед медитацией пользователь может выбрать из списка, какие эмоции он испытывает в данный момент, аудиофайлы с медитациями будут подобраны в соответствии с настроением.



15. Антипаника

4 раздела

Что такое паника

«Карточки» - клиент указывает свой страх и получает разъяснения

Дыхательные упражнения

Техники фиксации на внешних объектах

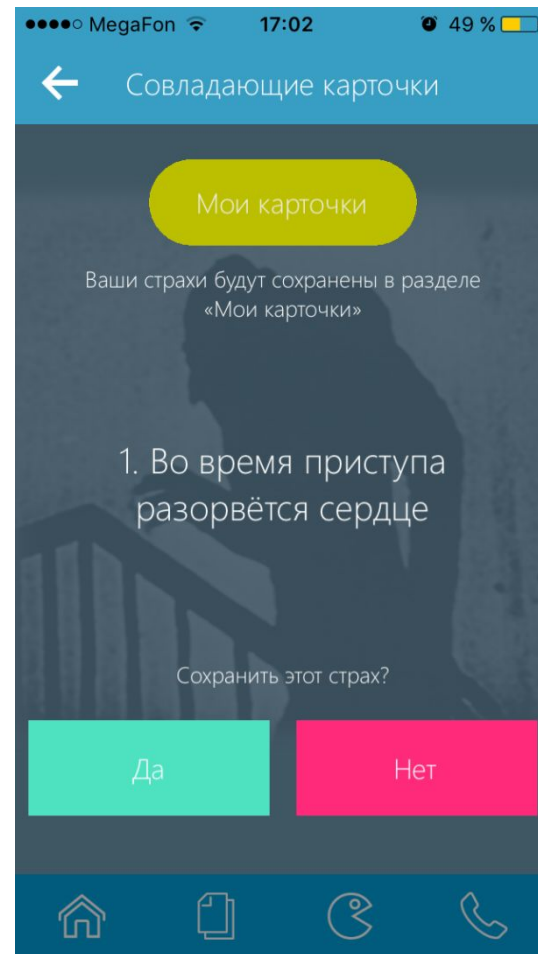
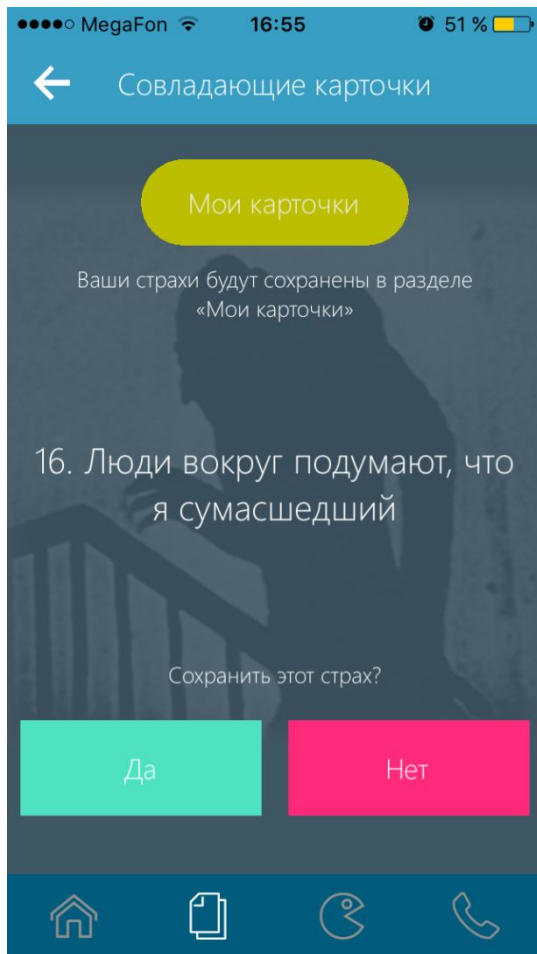
Есть возможность связаться с психологом



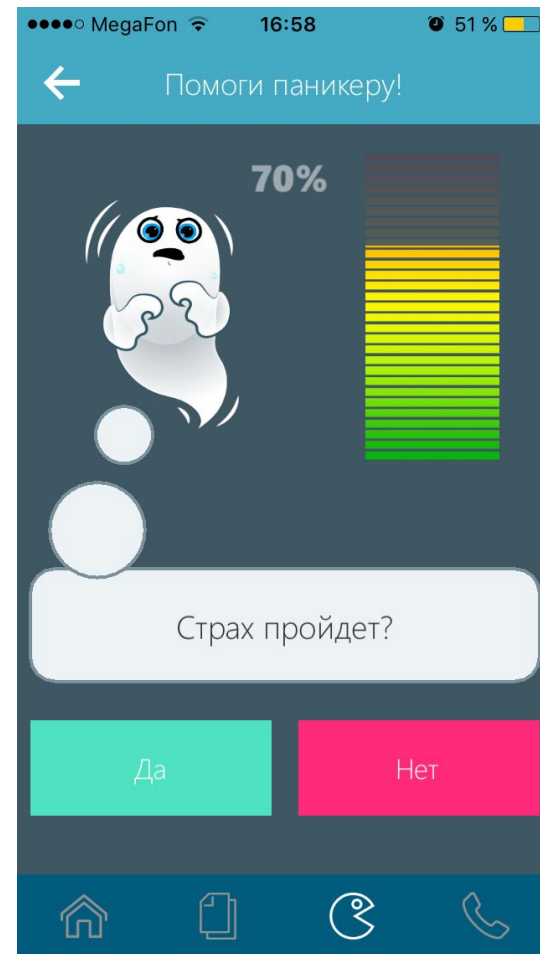
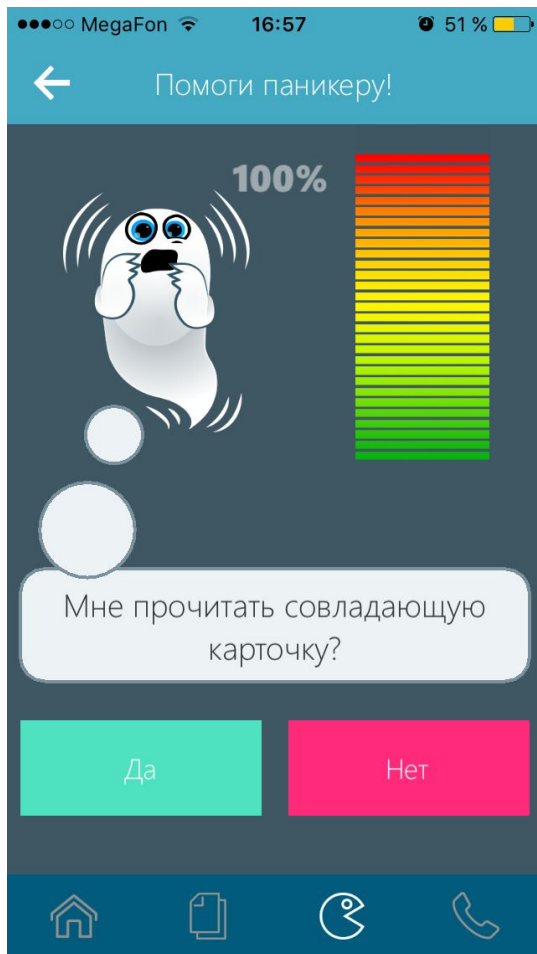
Внутри приложения



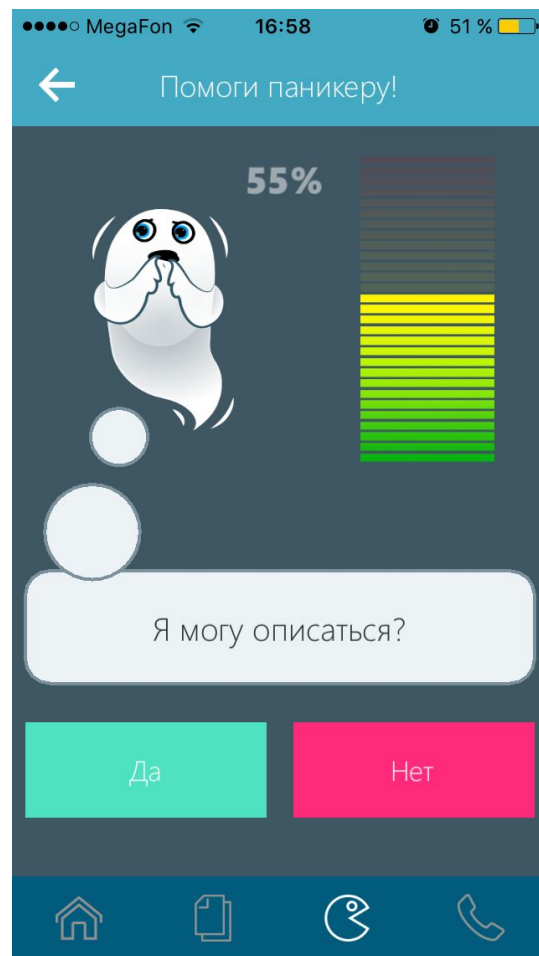
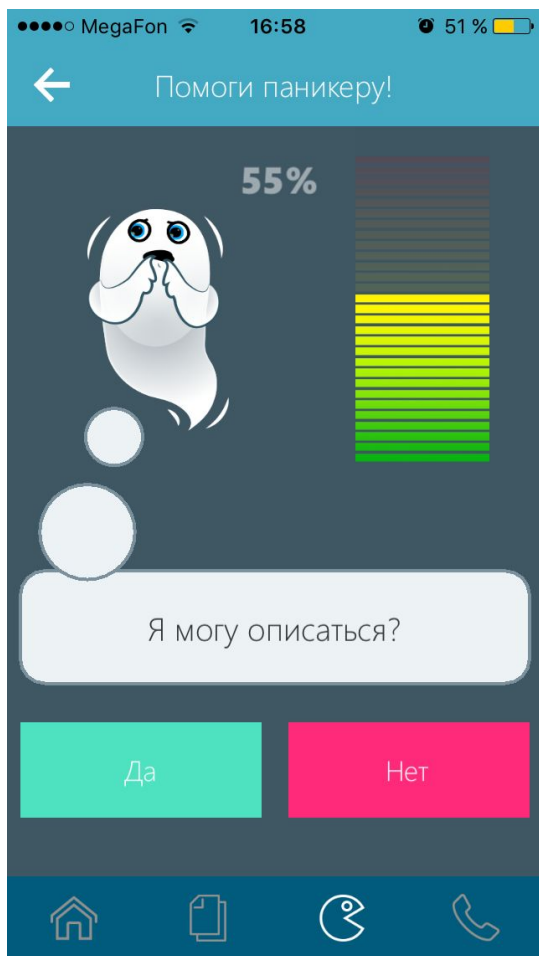
Внутри приложения



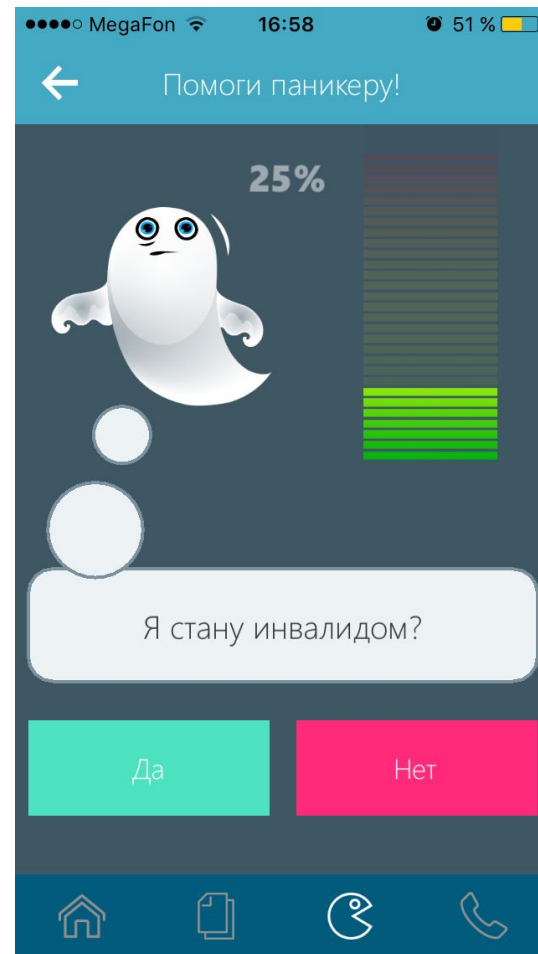
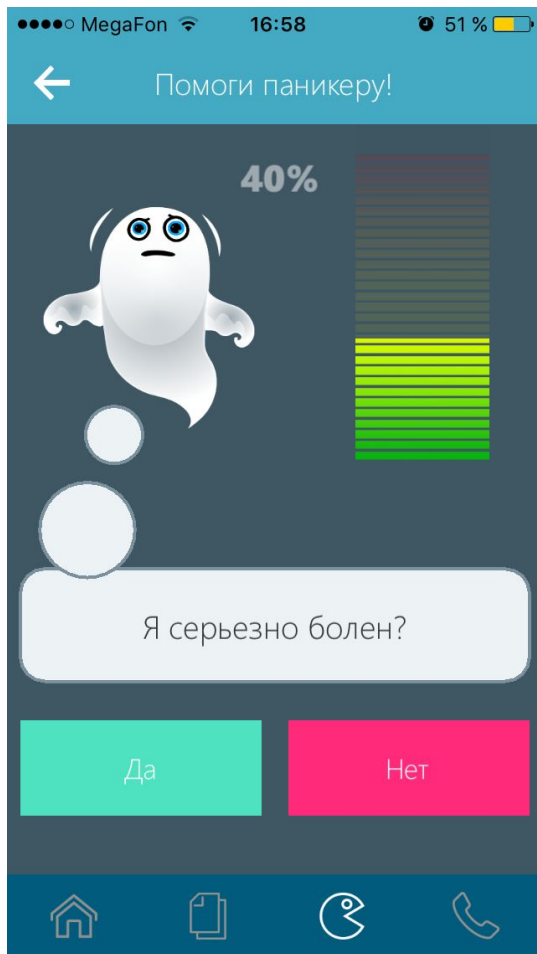
Внутри приложения



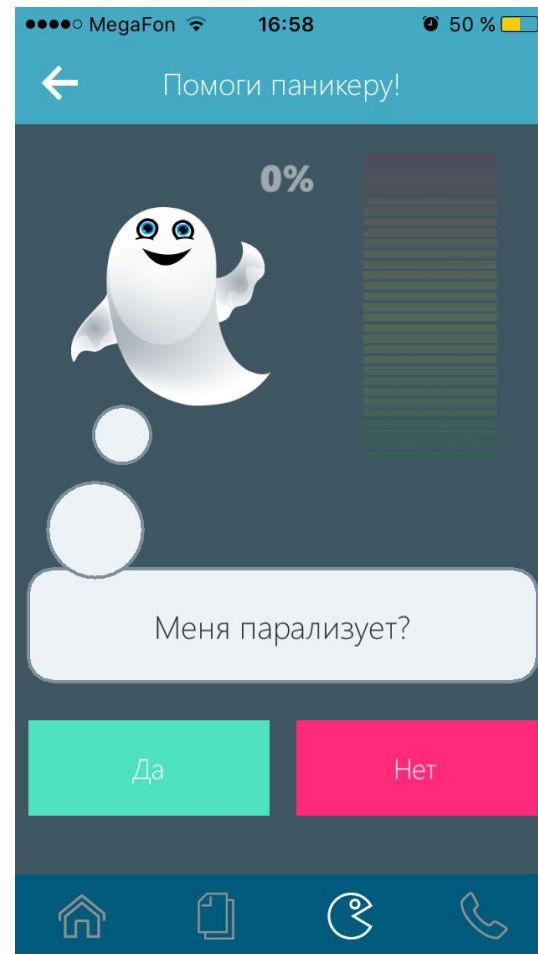
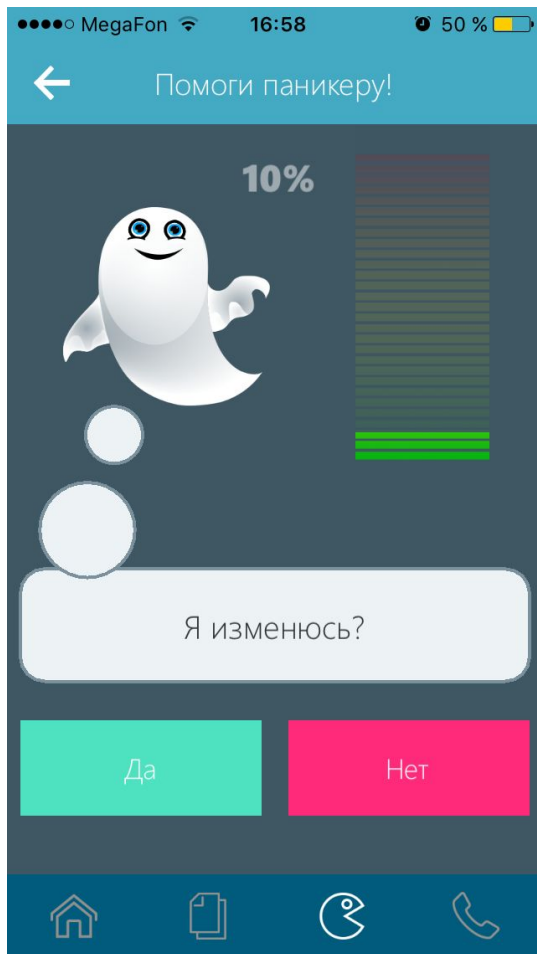
Внутри приложения



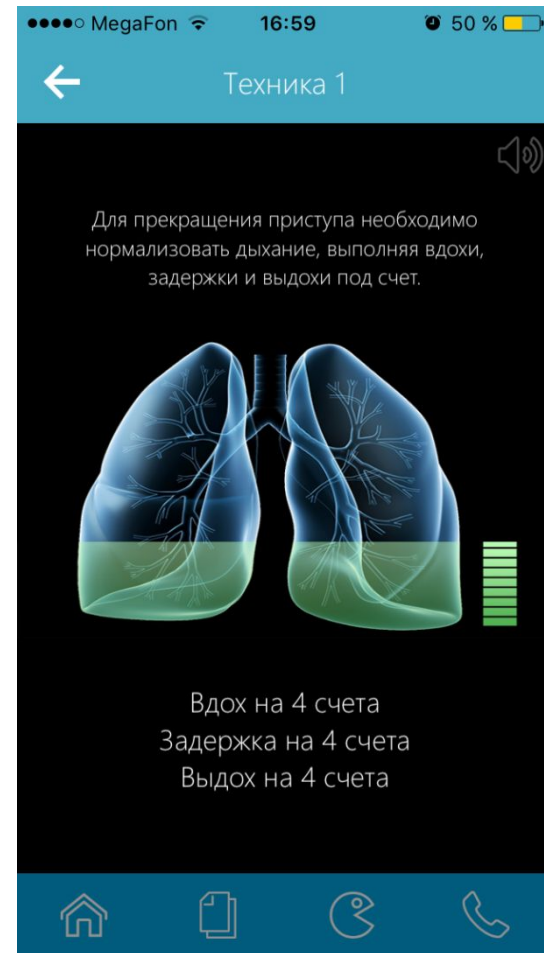
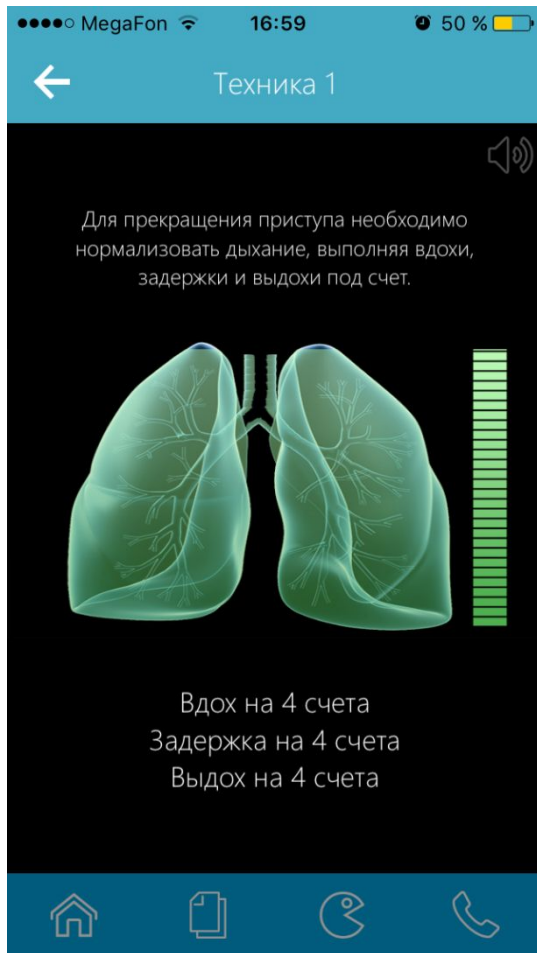
Внутри приложения



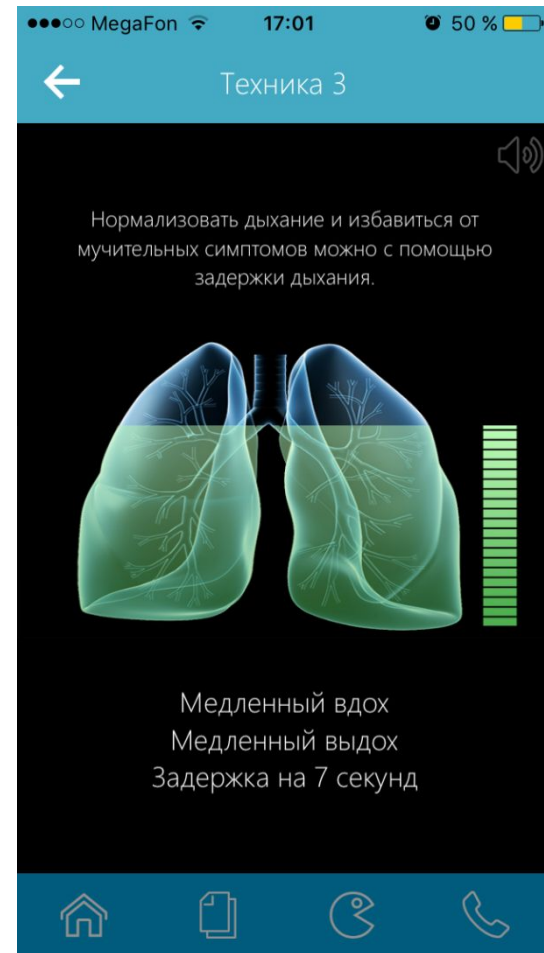
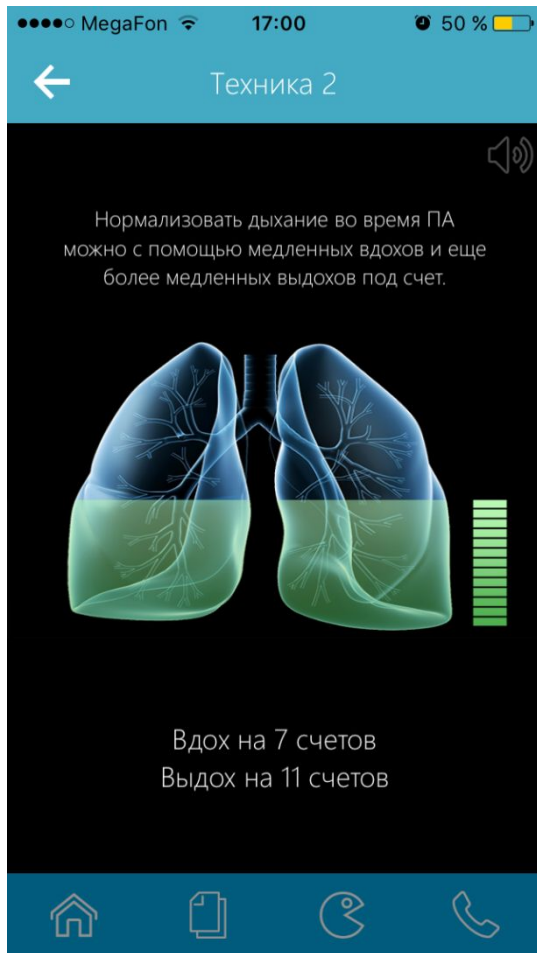
Внутри приложения



Внутри приложения



Внутри приложения



Внутри приложения

