

ПРОГРАМНА СИСТЕМА ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Гамалій К. В., Зибіна К. В.

Національний університет

«Харківський національний університет радіоелектроніки», м. Харків

Психічне здоров'я визначається не лише відсутністю психічних розладів, а й загальним самопочуттям та здатністю справлятися зі стресом. Наприклад, під час війни або конфлікту люди зазнають значного психологічного тиску, що може призвести до появи психічних проблем.

Для розв'язання завдання підтримки психічного здоров'я людини, була розроблена програмна система, що враховує унікальні потреби кожного користувача. У цьому проекті була розроблена система для комплексного моніторингу психологічного стану користувачів, яка включає наступні етапи:

- Моніторинг за психологічним станом за допомогою підключених датчиків: система використовує сучасні технології для безперервного відстеження фізіологічних показників, таких як серцевий ритм, рівень стресу, якість сну та інші. Це дозволяє не лише виявляти можливі зміни у психологічному стані, але й аналізувати їх динаміку та тренди з часом;
- Отримання способу спілкування із досвідченими фахівцями та отримання вказівок щодо усунення проблем: користувачі мають можливість спілкуватися з кваліфікованими психологами та консультантами через вбудований чат або відеодзвінок. Це дає їм можливість отримувати індивідуальні поради та підтримку у вирішенні своїх проблем;
- Можливість початковим фахівцям знайти досвід: система також надає можливість молодим спеціалістам або тим, хто шукає допомогу, знайти досвідчених психологів і консультантів для наставництва або консультації. Це створює мережу взаємодопомоги та сприяє обміну знаннями і досвідом;

Психічне здоров'я не обмежується лише відсутністю психічних розладів, воно також включає загальне самопочуття та здатність ефективно впоратися зі стресом. У ситуаціях конфлікту чи емоційного тиску, люди можуть відчувати потребу в підтримці та ресурсах для покращення свого психічного стану.

Розроблена програмна система позитивно вплине на психічне становище користувачів, допоможе їм ефективніше справлятися зі стресом та покращить загальний рівень психічного здоров'я в суспільстві.