



Wyższa Szkoła Technologii
Informatycznych w Katowicach

REFERAT PRACY DYPLOMOWEJ

Temat pracy: „inhALERT - pamiętaj weź wdech.” Projekt aplikacji mobilnej dla osób z napadami lękowymi.

Autor: Laura Hass

Promotor: mgr inż. Łukasz Iwanicki

Kategorie: aplikacja mobilna

Słowa kluczowe: Napady lękowe, pomoc terapeutyczna, aplikacja.

1. Cel i podstawowe założenia.

Celem pracy było stworzenie pierwszej aplikacji spersonalizowanej dla osób z napadami lękowymi. Całość pracy została oparta na ćwiczeniach stworzonych przez psychologów i terapeutów zajmujących się stanami wzmożonego niepokoju. Dodatkowym celem aplikacji jest nie tylko pomóc w relaksacji i oddechowych ćwiczeniach, ale również w normalizacji napadów lękowych poprzez edukację postronnych osób. Aplikacja posiada szereg funkcjonalności, w tym ćwiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne, a także artykuły informacyjne i edukacyjne. Projektowanie aplikacji stanowiło wyzwanie, szczególnie w zakresie doboru technologii, ćwiczeń oraz zrozumienia potrzeb użytkowników.

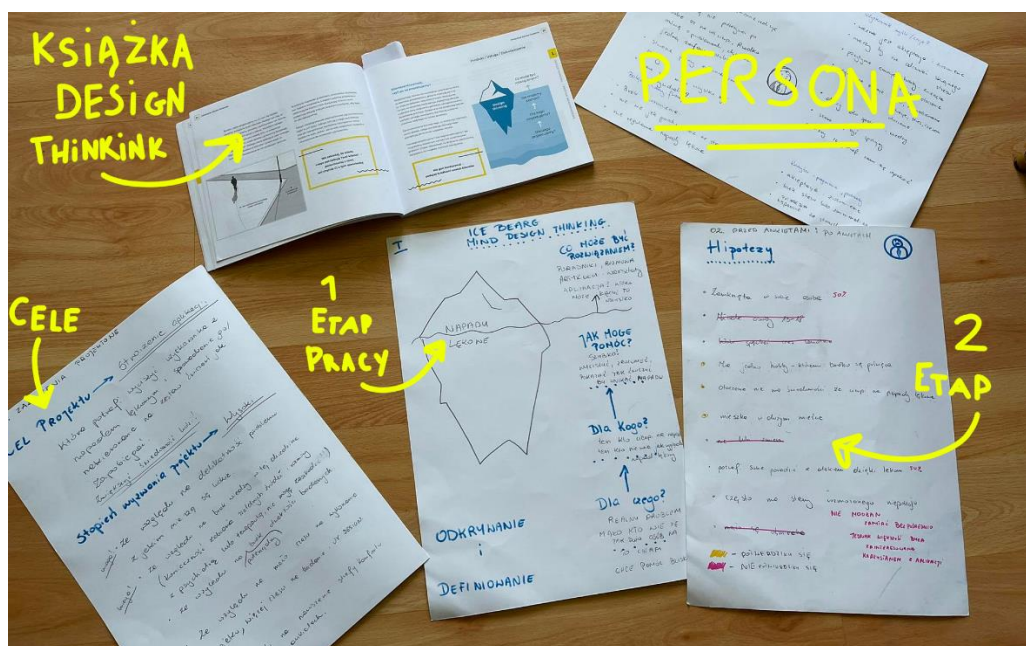
2. Realizacja projektu.

Na początku pracy zastosowano wszystkie kroki projektowe z procesu Design Thinking. Proces twórczy odegrał kluczową rolę w określeniu celów projektu aplikacji dla osób z napadami lękowymi. Pozwolił na zidentyfikowanie potrzeb i wymagań potencjalnych użytkowników, a także na stworzenie hierarchii ważności wykonywanych zadań.

W niniejszym nieszablonowym procesie projektowania, ważnym krokiem było także stworzenie persony - fikcyjnej postaci, która reprezentuje typowego użytkownika aplikacji. Za pomocą ankiet z osobami zmagającymi się z napadami lękowymi, udało się stworzyć szczegółowy profil osoby, której ma służyć aplikacja. Udało się uzyskać wgląd, preferencje czy potrzeby potencjalnych użytkowników aplikacji InhALERT, a także opisać ich problemy i wyzwania związane z napadami lękowymi. Poznanie potencjalnych użytkowników pozwoliło na projektowanie aplikacji, która spełni ich potrzeby i zapewni im skuteczną pomoc w przypadku wystąpienia napadów lękowych.

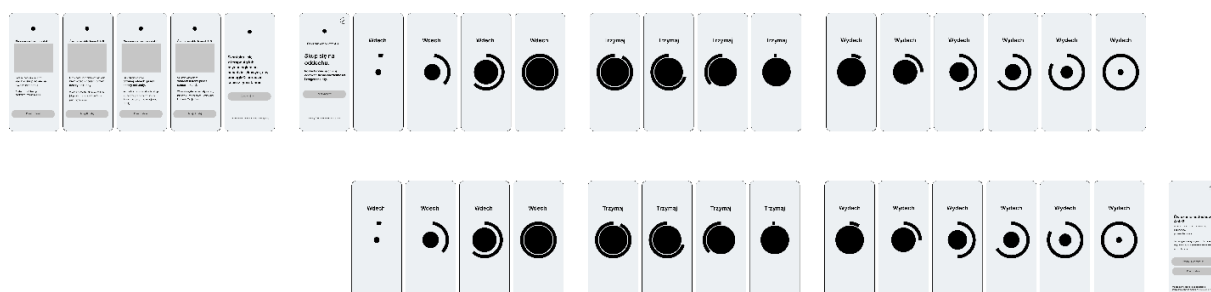
W ramach projektu aplikacji inhALERT zostano głównie ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne wraz z artykułami naukowymi dotyczącymi porad jak sobie radzić przy napadach lękowych. Ważnym elementem aplikacji jest także zaufany kontakt dla użytkowników, użytkownik może dodać numer telefonu do bliskiej osoby i z poziomu aplikacji będzie wysyłane powiadomienie z prośbą o kontakt.

Dodatkowo jako kolejną specyfikację projektu aplikacji wprowadzono również codziennie aktualizowane cytaty motywacyjne oraz opcję sparowania z zegarkiem, co pozwoli użytkownikom na monitorowanie swojego stanu zdrowia i poziomu stresu. Ponadto, aplikacja umożliwi połączenie z platformą muzyczną YouTube Music, co pozwoli na słuchanie muzyki relaksacyjnej podczas wykonywania ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych.

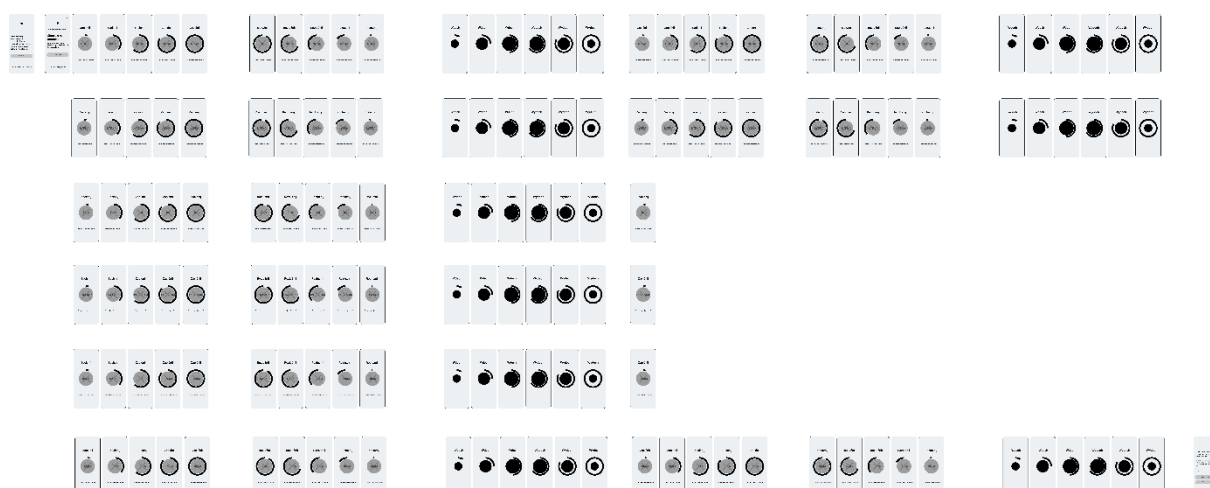


3. Produkt Końcowy – aplikacja mobilna.

3.1 Pierwszym krokiem do przedstawienia projektu końcowego aplikacji dla osób z napadami lękowymi było wykonanie wireframe. Pomógł on uporządkować pomysły i wyobrażenia na temat funkcjonalności i układu elementów interfejsu użytkownika. Był to ważny etap w projektowaniu aplikacji, ponieważ pozwolił na lepsze uszeregowanie potrzeb potencjalnego użytkownika i dostosowanie interfejsu do jego wymagań. Wireframe jest narzędziem służącym do projektowania interfejsów użytkownika. Pomaga w stworzeniu wizualnego planu aplikacji, przedstawiającego koncepcję interfejsu użytkownika, jego funkcjonalność i układ elementów.



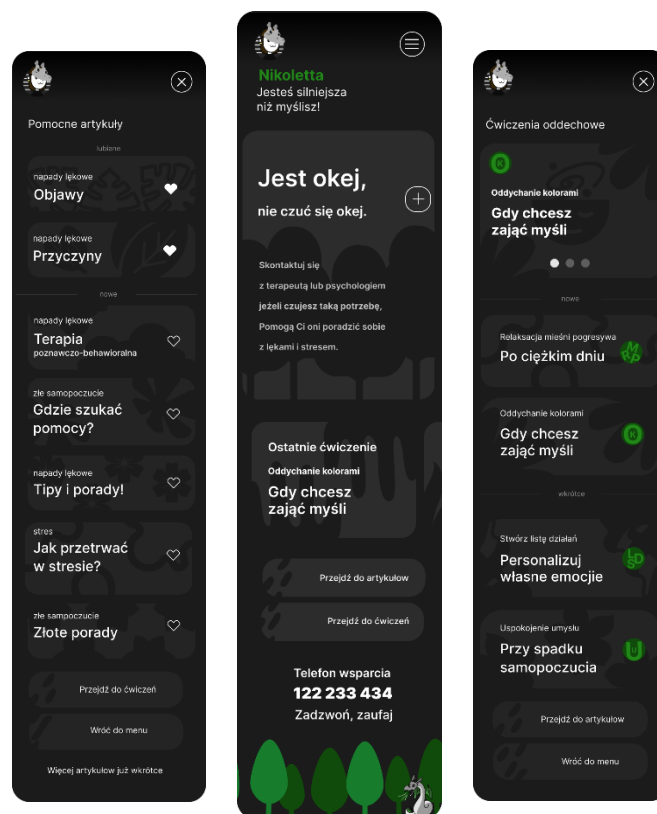
Na ekranie przedstawiono główne ćwiczenie oddechowe w aplikacji. Plansze zawierają instrukcje dotyczące sposobu wykonywania ćwiczenia. Jednak w nagłym przypadku można pominąć ten krok. Metoda oddechowa 4-4-6 zawiera również końcową planszę, która umożliwi zapętlenie ćwiczenia lub przejście do menu aplikacji. Ćwiczenie można zawsze zatrzymać, aby osoba w sytuacji wzmożonego niepokoju czuła się komfortowo.





Wireframe dwóch pozostałych ćwiczeń oddechowych w aplikacji inhALERT.

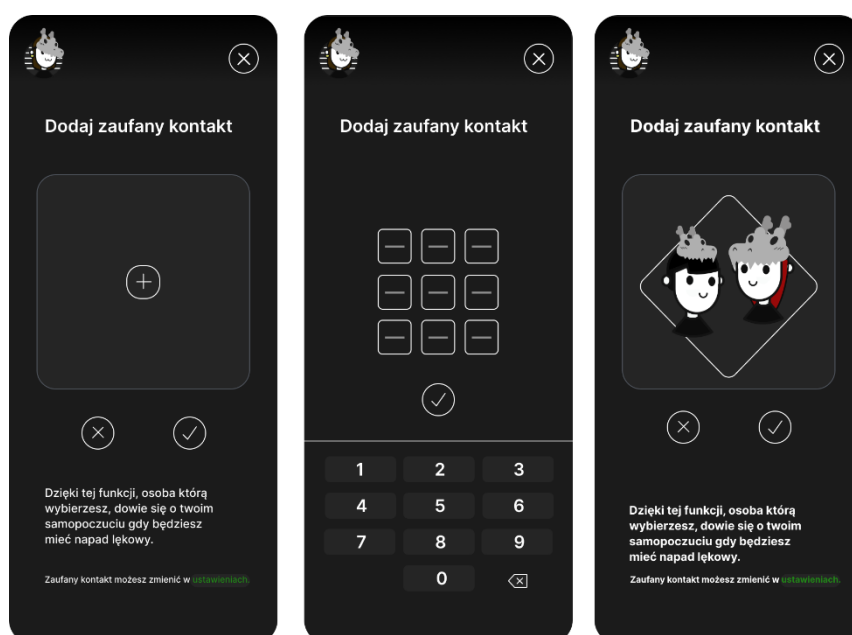
3.2 W przypadku projektu aplikacji dla osób z napadami lękowymi, GUI (Graphical User Interface) zostało zaprojektowane w taki sposób, aby jak najlepiej odpowiadało potrzebom potencjalnych użytkowników. Wybór koloru zielonego dla interfejsu, nawiązującego do lasu, wynikał z badań ankietowych, w których uczestnicy preferowali takie kolory. Dodatkowo, zastosowano ciemny motyw, aby zapewnić komfort użytkownikom aplikacji.



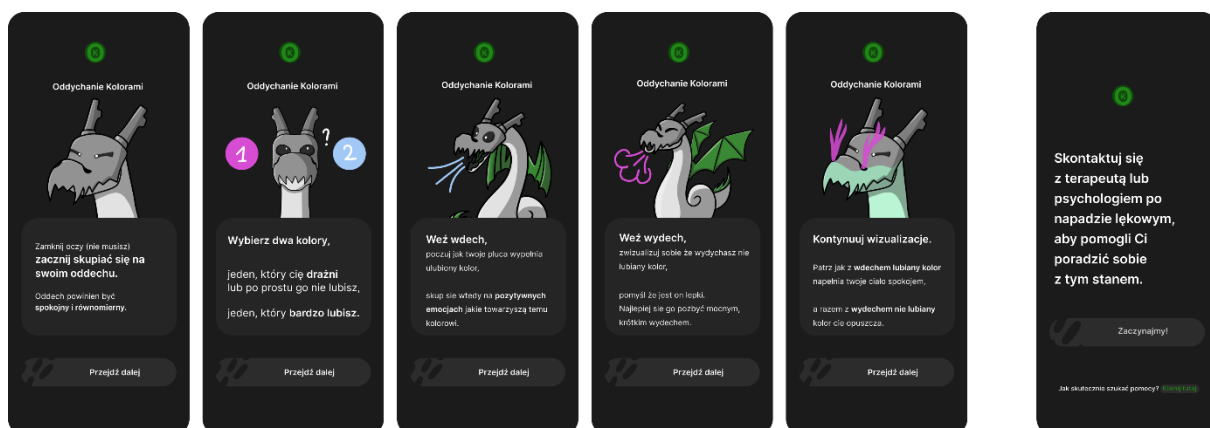
Na screenie zaprezentowano główne ekrany aplikacji. Od lewej ekran z artykułami doszkalającymi, menu główne z poradami i cytatami, ekran z ćwiczeniami dostępnymi w aplikacji. Wszystkie elementy interfejsu są w pełni interaktywne i skrolowane, gotowe do użycia podczas napadu lękowego.



Plansze przedstawiające animację początkową aplikacji inhALERT.



Plansze przedstawiające opcje „dodaj zaufany kontakt”.



Plansze przedstawiające instrukcje do ćwiczenia oddechowego „oddychanie kolorami”.

4. Informacje o możliwości wykorzystania / wykorzystaniu pracy.

Możliwości wykorzystania i wykorzystania pracy związanej z aplikacją inhALERT są związane z jej funkcjonalnościami oraz z potencjalnymi użytkownikami. Poniżej przedstawiono kilka przykładów:

- Rozwinięcie dodatkowych ćwiczeń lub połączenie z zegarkiem – aby odczytywać ciśnienie i tętno, to świetne możliwości rozwinięcia projektu i dostosowania go do potrzeb użytkowników. Dzięki temu aplikacja może być bardziej wszechstronna i przyczynić się do poprawy zdrowia i samopoczucia osób z napadami lękowymi.
- Wykorzystanie aplikacji przez osoby cierpiące na napady lękowe – aplikacja została zaprojektowana z myślą o pomocy osobom borykającym się z tym problemem. Może więc być wykorzystana przez osoby zmagające się z napadami lękowymi w celu uspokojenia i redukcji objawów.
- Wykorzystanie aplikacji przez terapeutów – aplikacja może być również wykorzystywana przez terapeutów jako narzędzie wspomagające terapię osób z zaburzeniami lękowymi. Dzięki aplikacji, terapeuci mogą przekazywać swoim pacjentom ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe do wykonania w domu.
- Wykorzystanie aplikacji przez osoby chcące dbać o swoje zdrowie psychiczne lub bliskich – aplikacja może być również wykorzystywana przez osoby, które nie cierpią na zaburzenia lękowe, ale chcą dbać o swoje zdrowie psychiczne i nauczyć się relaksacji oraz technik oddechowych lub pomóc najbliższym, którzy cierpią na tą przypadłość.
- Wykorzystanie aplikacji jako narzędzie do edukacji – aplikacja może być również wykorzystywana w edukacji w zakresie zdrowia psychicznego i technik relaksacyjnych. Może być stosowana w szkołach, uczelniach czy w placówkach służby zdrowia jako narzędzie do nauki technik oddechowych i relaksacyjnych.
- Szeroka skala promocji aplikacji na reklamy prasowe, outdoorowe oraz internetowe – w przypadku wydania aplikacji, zostały obmyślane plany promocji. Takie jak citylighty, broszurki lub kampania promocyjna internetowa na platformę Twitter.