



# TerAppka

Marta Piotrowska  
Michał Wątroba  
Szymon Wątorowski



# OPIS PROJEKTU

TerAppka to innowacyjna aplikacja mobilna oraz strona internetowa, która służy do pomocy osobom zarówno borykającym się z problemami natury psychicznej jak i osobom, które chcą się trochę o sobie dowiedzieć. Głównym celem naszej aplikacji ma być rozszerzanie wiedzy w zakresie własnych wartości, inteligencji czy najzwyczajniejsze poznanie siebie. Aplikacja będzie oferować certyfikowane przez specjalistów testy psychologiczne i psychiatryczne, które pomogą użytkownikom zrozumieć siebie, swoje potrzeby emocjonalne i psychiczne. Użytkownicy będą mieli dostęp do szerokiej gamy testów, od badań dotyczących ogólnego dobrostanu psychicznego po specjalistyczne testy dotyczące np. poziomu stresu, stylów osobowości czy zarządzania emocjami. Każdy test będzie zatwierdzony przez profesjonalistów, aby zapewnić wiarygodność i dokładność wyników.



# JAKIE CELE CHCEMY OSIĄGNAĆ

1. Zapewnienie dostępu do rzetelnych i profesjonalnych testów psychologicznych oraz psychiatrycznych, które mogą wspierać użytkowników w ich rozwoju osobistym i samopoznaniu.
2. Budowanie świadomości społecznej dotyczącej zdrowia psychicznego oraz oferowanie narzędzi, które mogą pomóc użytkownikom w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi.
3. Zapewnienie bezpiecznej i przystępnej platformy, która promuje zdrowie psychiczne i wzmacnia poczucie własnej wartości u użytkowników.



# NA CO KONKRETNIE **TerAppka** ZWRACA SZCZEGÓLNA UWAGĘ

Aplikacja szczególnie kładzie nacisk na Wiarygodność Wyników - wszystkie testy są zatwierdzone przez specjalistów, co gwarantuje ich dokładność oraz rzetelność. Kolejną składową będzie Łatwość dostępu - wiele osób boi się pójść do specjalisty personalnie lub nie ma takiej możliwości. Prosty dostęp **TerAppki** do szerokiej bazy testów w aplikacji mobilnej lub na stronie internetowej umożliwia użytkownikom szybką i zagwarantowaną ocenę ich stanu zdrowia bez potrzeby osobistego stawiania się u psychiatry czy psychologa. Różnorodność testów jest następnym punktem, na który aplikacja kładzie ogromny nacisk. Dostępne są zarówno ogólne testy psychologiczne jak i te dotyczące specjalistycznych aspektów takich jak zarządzanie emocjami, poziom stresu czy style osobowości. W czym **TerAppka** również będzie przodować to Samopoznanie - każdy użytkownik może pogłębić swoją wiedzę na wszelakie tematy takie jak własne iq czy lepsze zrozumienie swoich potrzeb emocjonalnych.



# GRONO ODBIORCÓW

- **Nastolatkwie:** młode osoby na etapie intensywnego rozwoju emocjonalnego poszukujący własnej tożsamości, często zagubieni w okresie dorastania. Aplikacja pomoże im zrozumieć swoje emocje i relacje z innymi.
- **Studenci i młode osoby dorosłe:** osoby w przedziale wiekowym 18-30 lat rozpoczynające karierę, które przechodzą przez intensywny okres rozwoju osobistego i zawodowego. Aplikacja pozwoli im odkryć swoje mocne strony i odnaleźć narzędzia potrzebne do rozwoju osobistego.
- **Dorośli:** osoby pracujące w intensywnych zawodach, które chcą sobie lepiej radzić z codziennym stresem. **TerAppka** pomoże pokonać ten często bagatelizowany problem.



# GRONO ODBIORCÓW

- **Osoby szukające wsparcia psychologicznego:** osoby w różnym wieku z ograniczonym dostępem do specjalistycznej pomocy, chcący korzystać z narzędzi do autodiagnozy i samopoznania. Certyfikowane testy pozwolą im uzyskać rzetelne informacje na temat zdrowia psychicznego.
- **Osoby świadome zdrowia psychicznego i zainteresowane rozwojem osobistym:** każdy kto regularnie dba o swoje samopoczucie psychiczne i chce lepiej zrozumieć swoje potrzeby. Aplikacja będzie świetnym dodatkowym narzędziem wspierającym samorozwój.



# CZEGO NIE UWZGLĘDNIAMY (I DLACZEGO)

**Wystawianie recept** - Zbyt duże ryzyko związane z oszustwami co prowadziłoby do niepotrzebnych nadużyć

**Porady dotyczące leków** - Pomijamy wskazówki dotyczące farmakoterapii, aplikacja ma głównie pomóc w ocenie stanu zdrowia, niekoniecznie w specjalistycznej terapii

**Terapie grupowe** - Zamiarem aplikacji jest indywidualne skupianie się na zdrowiu psychicznym użytkownika, sesje grupowe być może zostaną wprowadzone w późniejszych fazach rozwoju projektu

**Porównywanie wyników testów z innymi użytkownikami** - Celem **TerAppki** jest skupianie się na samorozwoju. Porównywanie wyników z innymi osobami może stanowić temu przeszkodę



# DLACZEGO PROJEKT POWSTANIE

Po kwarantannie spowodowanej przez COVID mocno wzrosło zapotrzebowanie wsparcia psychicznego, które **TerAppka** oferuje. Zapewnia ona łatwy i szybki dostęp do potrzebnych nam środków pomocy, z których nie jesteśmy w stanie na codzień skorzystać. Jest ona ogólnodostępna i gwarantuje anonimowość wraz z bezpieczeństwem. Jednocześnie projekt jest na bieżąco aktualizowany, dzięki czemu nadąża nad rozwijającą się technologią. Wszystkie te czynniki pozwalają na powstanie całokształtu projektu z bardzo pozytywnym skutkiem.



**Dziękujemy za uwagę!!**

