



Новый проект

Руководство пользователя
2023

Оглавление

1. Введение	3
1.1. Область применения	4
1.2. Краткое описание возможностей.....	5
1.3. Уровень подготовки пользователя	6
1.4. Перечень эксплуатационной документации	7
2. Начало работы	8
2.1. Состав и содержание дистрибутивного носителя данных.....	9
2.2. Порядок загрузки данных и программ	10
3. Тестирование.....	11
3.1. Порядок проверки работоспособности	12
3.2. Описание всех выполняемых функций, задач, комплексов задач, процедур.....	13
3.3. Условия, при соблюдении которых возможно выполнение операции.....	14
4. Методология	15
4.1. Наименование операции	16
4.2. Условия, при соблюдении которых возможно выполнение операции.....	17
5. Результаты.....	18
5.1. Действия в случае несоблюдения условий выполнения технологического процесса, в том числе при длительных отказах технических устройств.....	19

1. Введение

Этот раздел содержит информацию с кратким описанием Телеграм бота "Мы вместе", его возможностями и областью применения.

Created with Dr.Explain
Unregistered version

1.1. Область применения

Telegram бот по психологической помощи может использоваться для оказания поддержки людям, которые испытывают эмоциональные или психологические проблемы, такие как стресс, тревога, нервозность и другие.

Такой бот может помочь пользователям осознать свои эмоции, научиться управлять ими, а также предоставить информацию о методах уменьшения стресса и тревоги.

Бот предоставляет актуальные рекомендации для снижения уровня тревожности в зависимости от результатов пройденного пользователем теста.

Однако важно понимать, что Telegram боты не могут заменить профессиональную психологическую помощь, и, если у пользователя есть серьезные проблемы, ему следует обратиться за помощью к квалифицированному специалисту.

[Created with Dr.Explain](#)
Unregistered version

1.2. Краткое описание возможностей

Телеграм бот по психологической помощи может предоставлять пользователю следующие возможности:

1. Входная диагностика, пользователя, которая позволяет определить уровень стресса и тревожности.
2. Упражнения по методике Марка Уильямса для снижения уровня стресса и предупреждения депрессии. Также благодаря представленным упражнениям и рекомендациям у пользователя повысится психологическая и физическая выносливость, увеличится развитие самоконтроля и реакции.
3. При желании пользователь сможет повторно пройти тест после соблюдения всех рекомендаций или спустя время.

Created with Dr.Explain
Unregistered version

1.3. Уровень подготовки пользователя

Для использования Телеграм бота в целом не требуется особой подготовки. Достаточно знать основы работы с мобильным приложением Телеграм и уметь отправлять сообщения.

Однако, для получения максимальной пользы от использования Телеграм бота, желательно иметь базовые знания в области психологии, такие как понимание основных понятий, связанных с психическим здоровьем. Это поможет понимать и анализировать получаемую информацию, а также задавать более осмысленные вопросы.

Created with Dr.Explain

Unregistered version

1.4. Перечень эксплуатационной документации

Пользователь может начать сразу работать с модулем, изучив только данное руководство, иную документацию изучать не требуется.

Created with Dr.Explain
Unregistered version

2. Начало работы

Этот раздел содержит информацию о настройке, начале работы с ботом "Мы вместе" и первичном тестировании в программе Телеграм.

[Created with Dr.Explain](#)

Unregistered version

2.1. Состав и содержание дистрибутивного носителя данных

Не требует предварительной установки на рабочую станцию пользователя.

Created with Dr.Explain

Unregistered version

2.2. Порядок загрузки данных и программ

При использовании приложения Телеграм:

1. Запустите приложение Телеграм на своем устройстве и авторизируйте.
2. В поисковой строке введите адрес Телеграм-бота @Mindfulness_bot.
3. Отправить в чат сообщение “/start”.
4. Ознакомьтесь с возможностями бота.
5. Пройдите тест на определение уровня тревожности.

После прохождения вам будет доступно меню с разными техниками для снижения стресса.

При использовании браузера:

1. Откройте браузер и перейдите по ссылке <https://web.telegram.org/a/> на сайт Telegram и авторизируйте.
2. В поисковой строке введите адрес Телеграм бота @Mindfulness_bot.
3. Отправить в чат сообщение “/start”.
4. Ознакомьтесь с возможностями бота.
5. Пройдите тест на определение уровня тревожности.

После прохождения вам будет доступно меню с разными техниками для снижения стресса.

Created with Dr.Explain
Unregistered version

3. Тестирование

Этот раздел содержит информацию об основных функциях и возможностях Телеграм бота.

[Created with Dr.Explain](#)

Unregistered version

3.1. Порядок проверки работоспособности

Проверка работоспособности Телеграм бота должна включать следующие этапы:

1. Запуск бота: убедитесь, что бот запускается без ошибок и работает в соответствии с его функционалом.
2. Тестирование функциональности: проверьте каждую функцию бота, чтобы убедиться, что она работает правильно.
3. Тестирование взаимодействия: убедитесь, что бот взаимодействует с пользователем и обрабатывает сообщения корректно.
4. Тестирование на разных платформах: проверьте работу бота на различных операционных системах и устройствах.

Created with Dr.Explain
Unregistered version

3.2. Описание всех выполняемых функций, задач, комплексов задач, процедур

В Телеграм канале по психологической помощи могут выполняться различные процедуры и задачи, которые помогают пользователям улучшить свое психологическое состояние. Ниже представлены некоторые из них:

1. Предоставление информации о различных методах и техниках психологической помощи, таких как медитация, дыхательные упражнения, позитивное мышление и другие.
2. Опубликование кратких статей и исследований, касающихся психологического здоровья и проблем, связанных с психическими расстройствами.
3. Рассылка цитат и мотивационных сообщений, которые помогают пользователям оставаться на позитивной волне и не утрачивать мотивацию.
4. При начале работы с Телеграм ботом предоставляется входной тест для определения уровня тревожности и стресса.

Каждая процедура и задача в Телеграм боте по психологической помощи может быть описана в соответствующих постах и сообщениях, которые регулярно публикуются для пользователей.

Created with Dr.Explain
Unregistered version

3.3. Условия, при соблюдении которых возможно выполнение операции

Пользователь может воспользоваться телеграмм ботом по психологической помощи при соблюдении следующих условий:

- Возраст 18 лет и старше.
- Отсутствие противопоказаний к получению психологической помощи через онлайн-сервисы.
- Соблюдение правил использования бота и общения с ним.
- Отсутствие намерения использовать бота для целей, не соответствующих его предназначению.
- Понимание, что бот не заменяет полноценную консультацию у специалиста-психолога и не гарантирует решения всех проблем пользователя.

Created with Dr.Explain
Unregistered version

4. Методология

Этот раздел содержит информацию с описанием функций Телеграм бота "Мы вместе", а также условия его применения.

Created with Dr.Explain
Unregistered version

4.1. Наименование операции

1. /start — запуск Телеграм бота
2. /help — рассказ возможности Телеграм бота
3. menu — возможные операции Телеграм бота

Во время проведения теста предоставляется выбор варианта ответа:

1. 1-нет, это не так
2. 2-пожалуй, так
3. 3-верно
4. 4-совершенно верно

Created with Dr.Explain
Unregistered version

4.2. Условия, при соблюдении которых возможно выполнение операции

menu — при нажатия кнопки появляются все возможные операция

1. /start-ознакомление с приветственным письмом, после прочтения, его появляется тест, который пользователю необходимо пройти
2. /help-повторное ознакомление с возможностями Телеграм бота.

Created with Dr.Explain
Unregistered version

5. Результаты

Этот раздел содержит информацию с результатами работы Телеграм бота "Мы вместе" по прошествии 4 недель и описание действий в случае несоблюдения условий выполнения технологического процесса.

[Created with Dr.Explain](#)
Unregistered version

5.1. Действия в случае несоблюдения условий выполнения технологического процесса, в том числе при длительных отказах технических устройств

В случае несоблюдения условий выполнения технологического процесса или при длительных отказах технических устройств для телеграмм бота по психологической помощи, рекомендуется следующее:

1. Перезапустить бота и повторить необходимые действия.
2. Проверить соединение с интернетом и стабильность работы сети.
3. Обратиться за помощью к технической поддержке разработчика бота.

Для обращения к кураторам Телеграм бота необходимо написать на почту support@mindfuleless.com

Created with Dr.Explain
Unregistered version