1. Khuyến khích tìm kiếm sự hỗ trợ từ con người: giao lưu, nói chuyện với bạn bè nhiều hơn
2. Hướng dẫn người dùng tự chăm sóc bản thân và hoạt động bên ngoài: Viết nhật ký, đọc sách, tập thể dục.
3. Nhắc nhở người dùng về việc sử dụng nhiều (tất nhiên là nhắc khéo léo).
4. Nhận diện hành vi lặp lại để khuyến khích tự giải quyết vấn đề

NOTE: Tử thêm 2 app khác: Wysa, Youper, PI