

■ Artist Mental Health Coach

Guida Rapida alle Funzionalità

■ Cos'è l'App?

Artist Mental Health Coach è un'applicazione web **gratuita** dedicata al benessere mentale di studenti e artisti. L'app offre strumenti pratici per gestire stress, ansia, burnout e momenti difficili attraverso esercizi creativi, tracciamento dell'umore e journaling.

■ Scopo e Missione

L'app nasce per rendere il **supporto al benessere mentale accessibile a tutti**. Particolare attenzione è dedicata agli artisti e studenti, che spesso affrontano sfide uniche come la sindrome dell'impostore, il blocco creativo e il burnout accademico.

Obiettivi principali:

- Offrire strumenti di auto-aiuto evidence-based (CBT, mindfulness, art therapy)
- Tracciare il benessere emotivo nel tempo con dati visualizzati
- Fornire esercizi creativi personalizzabili per ogni situazione
- Promuovere la consapevolezza e l'autocomprensione attraverso il journaling

■ Funzionalità Principali

1. Tracciamento Umore (Mood Tracking)

Monitora quotidianamente il tuo stato emotivo scegliendo tra 13 mood diversi (Felice, Triste, Ansioso, Ispirato, etc.). Ogni tracciamento include intensità, note personali e timestamp. I dati vengono visualizzati in grafici per identificare pattern e tendenze nel tempo.

2. Esercizi Creativi (100+ disponibili)

Oltre 100 esercizi pratici organizzati per categoria:

- ■ Mindfulness & Presenza
- ■ Gestione dello Stress
- ■ Blocco Creativo

- ■ Burnout Accademico
- ■ Ansia & Paura
- ■ Autostima & Crescita

Ogni esercizio include descrizione, istruzioni, durata stimata ed esempi pratici.

3. Journaling Emotivo

Scrivi diari personali per elaborare pensieri ed emozioni. Il journaling è uno strumento terapeutico potente per aumentare l'autoconsapevolezza e processare esperienze difficili. Tutti i diari sono privati e possono essere modificati o eliminati.

4. Galleria delle Opere

Carica foto delle tue creazioni artistiche per documentare il percorso creativo. Supporta formati comuni (JPG, PNG) e anche HEIC nativo iPhone. Con l'API attiva, ricevi feedback costruttivi generati dall'intelligenza artificiale.

5. Insights e Statistiche

Visualizza grafici e statistiche sul tuo benessere: mood nel tempo, streak di tracciamento, pattern settimanali. Con l'API, genera report personalizzati con analisi psicologica e consigli pratici basati sui tuoi dati.

■ Funzionalità Avanzate con API Gemini

IMPORTANTE: L'app funziona perfettamente **SENZA** API. Le funzionalità API sono completamente opzionali e sbloccano caratteristiche extra basate sull'intelligenza artificiale.

Con l'API Gemini attiva ottieni:

- **Esercizi Infiniti:** Genera esercizi creativi unici e personalizzati sul momento
- **Feedback Artistico:** Carica opere e ricevi commenti critici costruttivi dall'AI
- **Report Personalizzati:** Analisi psicologica completa con suggerimenti pratici

■ Come Ottenere l'API Key di Google Gemini

Google Gemini offre un tier **GRATUITO** molto generoso:

- 60 richieste al minuto
- 1.500 richieste al giorno
- 1,5 milioni di token al mese

(Più che sufficiente per uso personale!)

Setup in 5 Minuti - Passo per Passo:

Passo	Azione
1	Vai su https://aistudio.google.com/app/apikey
2	Accedi con il tuo account Google (anche personale va bene)
3	Clicca il pulsante "Create API Key"
4	Scegli "Crea in nuovo progetto" oppure usa un progetto esistente
5	Copia la chiave generata (simile a: AlzaSyXXXXXXXXXX...)
6	Torna nell'app e clicca su "■ API Settings"
7	Incolla la chiave API nel campo dedicato
8	Clicca "■ Salva API Key"
9	Vedrai una conferma verde ✓ - Fatto!

■ Privacy e Sicurezza dell'API Key

- **Dove viene salvata:** Solo nel localStorage del tuo browser, mai su server esterni
- **Chi può vederla:** Solo tu e Google (quando usi l'API)
- **Come proteggerla:** Non condividerla mai, non postarla online
- **Se compromessa:** Revocala immediatamente su Google Cloud Console

■ Come Usare l'API nell'App

- Vai in qualsiasi esercizio e clicca '■ Genera Esercizio' per contenuti AI unici
- Carica una foto nella galleria e ricevi feedback critico costruttivo
- Vai in Insights e clicca 'Genera Report' per un'analisi personalizzata completa

■ Nota Finale

Ricorda: l'API è completamente **opzionale**. L'app offre già centinaia di esercizi pre-scritti e tutte le funzionalità core senza bisogno di configurazione API. Aggiungi l'API solo se vuoi sbloccare le funzionalità extra basate sull'intelligenza artificiale!

■ Artist Mental Health Coach

Applicazione gratuita per il benessere di artisti e studenti

Edizione Halloween 2025

Sviluppata con ❤️■ da Francesco Mariano