

Име на проект: ОКН Помошник

Тип на проект: веб апликација

Идеја за проектот

Идеја на проектот е да се изработи веб апликација која ќе биде наменета за лица кои имаат опсесивно-компулсивно нарушување (OCD). Истата би била корисна за користење од страна на лица кои имаат било кој степен на опсесивно-компулсивно нарушување, но најпогодна е за оние кои имаат среден или висок степен на нарушување.

Ова апликација има за цел на долг рок да им помогне на корисниците тековно да ги менаџираат и контролираат своите симптоми на нарушување. Апликацијата ќе биде на македонски јазик и ќе биде наменета за лица со опсесивнокомпулсивно нарушување кои живеат на територија на Македонија. Првично е наменета за лица на возраст од 16-45 години.

Двата главни третмани кои се користат за справување со опсесивно-компулсивно нарушување се психотерапија и лекови.

Токму тоа се главните две функционални дела кои оваа апликација е предвидено да ги понуди на своите корисници. Во таа насока е предвидено да има 2 вида на корисници. Првиот вид на корисници ќе бидат лица со опсесивно-компулсивно нарушување, а вториот вид се лица кои се професионални психотерапевти. Секој корисник кој има потреба од психотерапија ќе може да го избере својот психотерапевт и да разменува пораки со истиот. Апликацијата овозможува да корисниците помеѓу себе комуницираат со разменување на текстуални, гласовни и видео пораки. Исто така лицата со опсесивнокомпулсивно нарушување имаат можност да поставуваат било какво прашање помеѓу себе, да дискутираат на било која тема што е од нивен интерес. Ова функционалност би функционирала нешто како форум. Исто така лицата со опсесивнокомпулсивно нарушување имаат можност да комуницираат, т.е да разменуваат пораки меѓу себе.

Вториот функционален дел им овозможува на корисниците кои треба да примаат лекарства, да може да им пристигнуваат нотификации како потсетник во време кога е потребно тие лекарства да се конзумираат. Тие нотификации би биле од типот да на корисникот му пристигне е-mail и/или sms порака која го известува дека е време да ги прими дадениот лек и во која количина. Корисникот треба само да постави и избере време во кое треба да му стигаат известувањата, да внесе за кој лек станува збор и во која количина тој лек е потребно да го конзумира. На тој начин им се помага на корисниците да навремено и редовно ја примаат предвидената лекарска терапија.

Спознавање на потребите на корисниците

Со цел подобро спознавање на потребите на потенцијалните идни таргет корисници, направена е анкета за истражување корисници, анкета која што се прави пред дизајнирање на системот, а чија цел е да се согледа кои се потребите на корисниците, каква е демографската позадина на нашите корисници, како тие се справуваат во секојдневието со нивниот проблем. Прашањата од спроведената анкета може да ги најдете [тука](#).

Она што можеме да го заклучиме од резултатите од направената анкета наменета за истажување и спознавање на потребите на корисниците, е дека најголем дел од анкетираниите се на возраст од 18 до 34 години и дури 60% од нив се од женски пол.

Во однос на работниот статус, анкетираниите спаѓаат подеднакво во една од трите групи односно или се вработени или се невработени или во моментот студираат/учат нешто.

Понатаму многу мал процент користеле некоја апликација за помош со ОКН. Најголем дел од нив никогаш не користеле таков тип на апликација, иако процентуално најголем дел имаат се имаат исказано дека имаат солидни софтверски вештини односно дека може да се справат со повеќето софтверски програми. Оние кои користеле апликација за ОКН, навеле дека тоа биле апликациите MoodMission и Liberate OCD Fighter.

Генерално кажано скоро сите анкетирани се согласуваат и сметаат дека би се откажале од користење на апликацијата доколку се соочат со технички проблеми, лош кориснички интерфејс и недостаток на содржина при користење на апликацијата за помош со ОКН.

Најчест начин на кој што анкетираниите сметаат дека апликација за помош со ОКН може да им помогне е да:

- овозможува да се поврзат со други луѓе кои поминуваат низ ист/сличен проблем
- нуди повратни информации за сериозноста на симптомите
- потсетници за примање лекови

А според одговорите на анкетираниите, според тоа со кои од ОКН типични ситуации се соочуваат, може да заклучиме дека најголем дел од нив имаат среден или висок степен на ОКН. Тука дури 9 анкетирани рекле дека имаат проблем со агресивни и ужасни мисли за губење контрола и самоповредување или повредување на други.

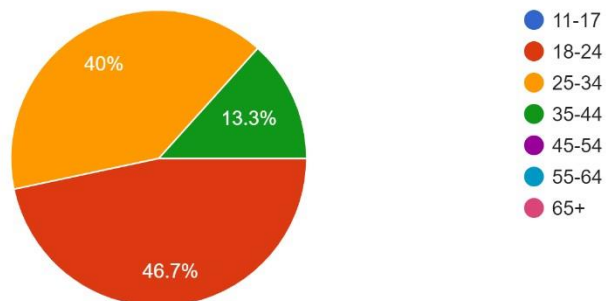
Најголем дел од анкетираниите дневно би посветувале од 10 до 30 минути дневно на користење на апликација за помош со ОКН.

На прашањето на кој начин се справуваат со ОКН во секојдневието, најчести одговори на анкетираниите биле дека за таа цел посетуваат психолог, примаат лекарства, или една опсесија ја заменуваат со друга, слушаат музика или избегнуваат ситуации кои им поттикнуваат опсесии.

Во продолжение е даден подетален приказ на сумираните резултати од спроведената анкета.

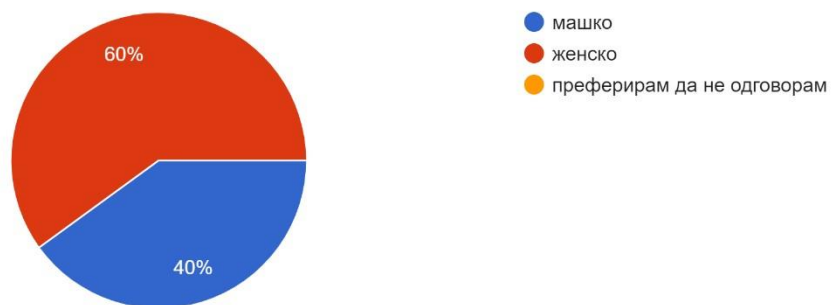
Возраст

15 responses



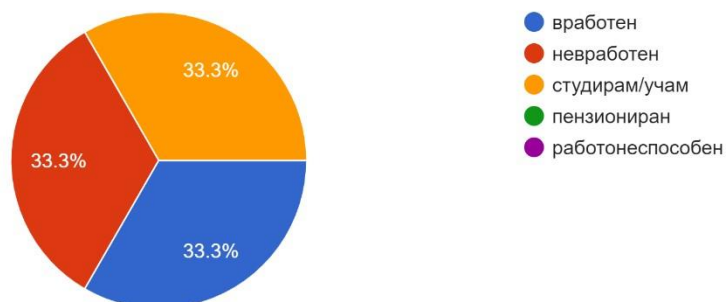
Пол

15 responses



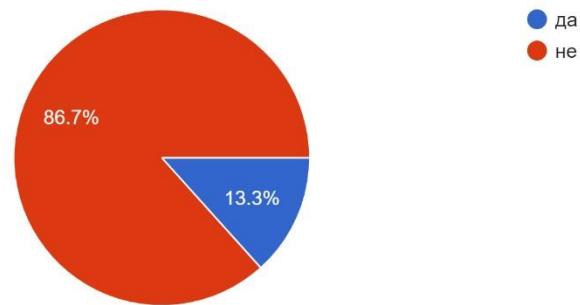
Каков е вашиот работен статус?

15 responses



Дали сте користеле или во моментов користите апликација за помош на лица со опсесивно компулсивно нарушување?

15 responses



Доколку одговоривте со да на претходното прашање, би ве замолиле да ни пишете името на апликацијата што сте ја користиле.

3 responses

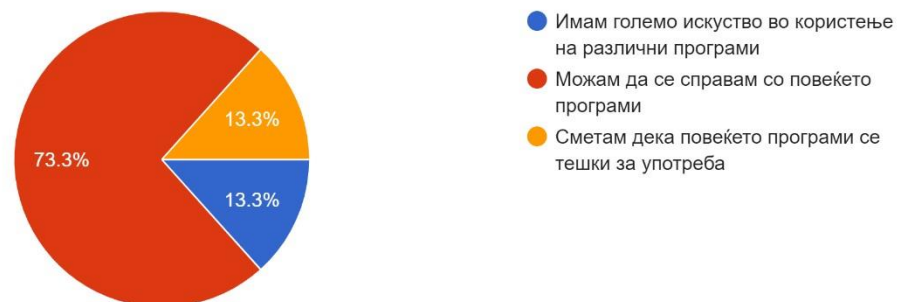
MoodMission

Liberate OCD Fighter

/

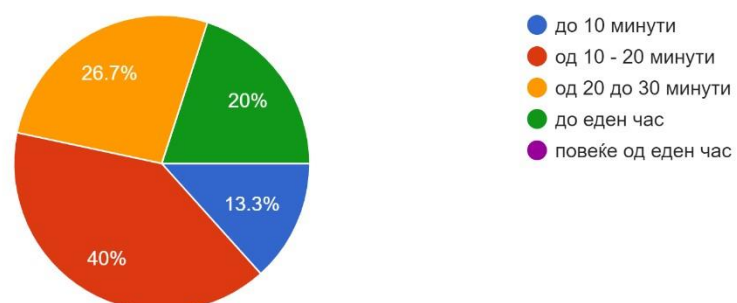
Како би ги оцениле вашите софтверски вештини и знаења?

15 responses

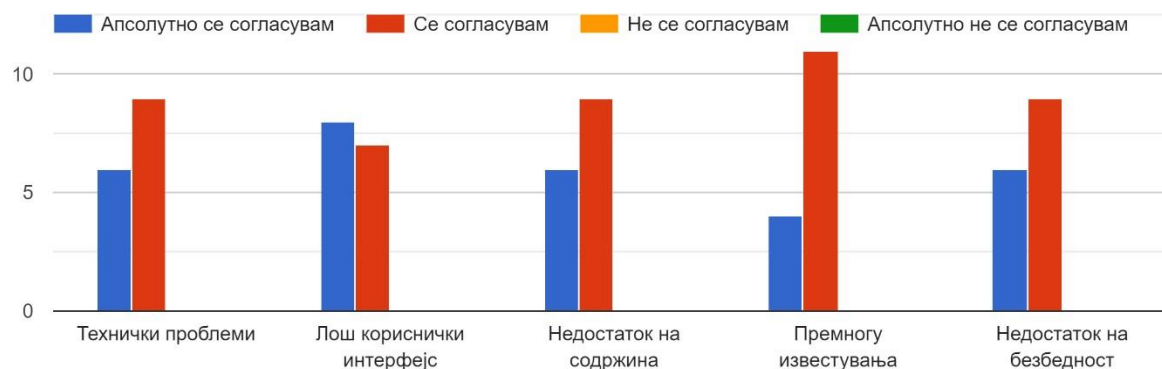


Колку време дневно би посветувале на користење на апликација за помош со ОКН?

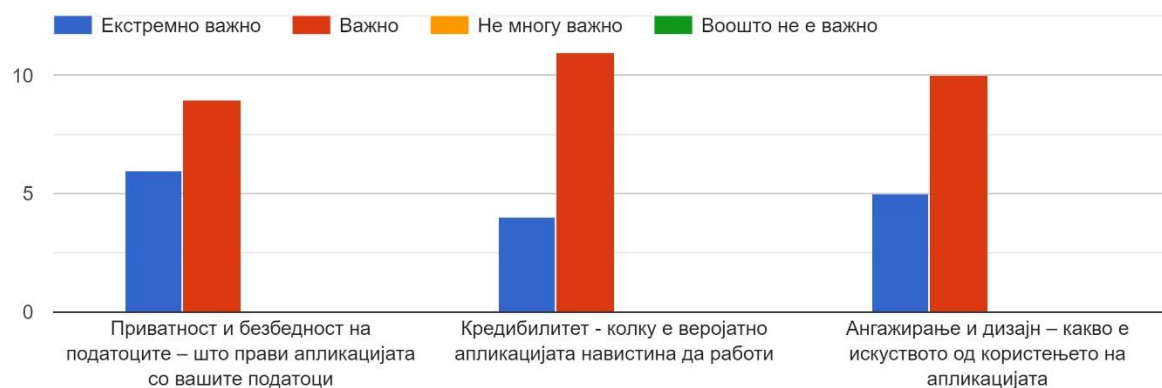
15 responses



Определете го нивото за секој од следниве проблеми зошто би се откажале од користење апликација за помош со ОКН

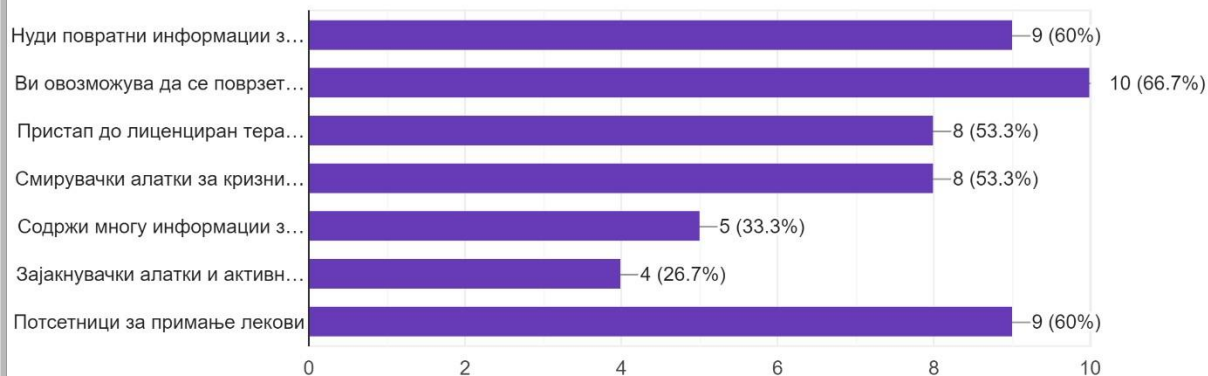


Колку ви се важни следните аспекти во апликацијата за помош со ОКН



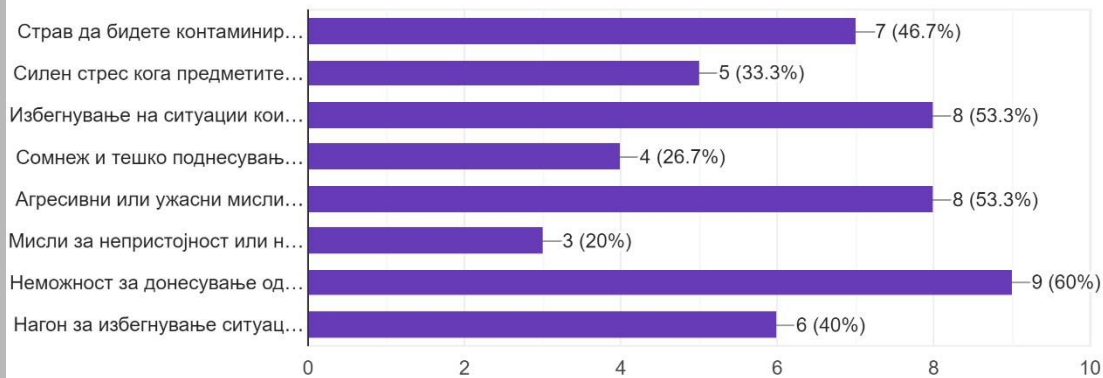
Како мислите дека апликацијата за помош со ОКН може да ви помогне?

15 responses



Со кои од следниве состојби/ситуации се имате соочено

15 responses



На кој начин се справувате со ОКН во вашиот секојдневен живот?

15 responses

/

Посетувам психолог еднаш месечно. Ми помага да зборувам за моите проблеми со некој кој ме разбира и не ме осудува. Но поради корона вирусот, често пати не бев во можност да одам на средбата со психологот, па морав да откажувам и повторно да чекам слободен термин дури за нареден месец.

Секогаш кога ќе ми дојде мисла за самоповредување, земам едно мало топче кое има за цел да ме релаксира за полесно да поминам низ кризниот момент. Некогаш овие мисли се многу силни и ми е тешко да ги контролирам. Во такви случаи добивам панични напади, па затоа ми е потребна често и медицинска помош за да се смирам. Веќе долго време одбивам да примам лекови, затоа што сметам дека создаваат непотребни зависности од кои после ми е страв дека нема да можам да се откажам.

Секогаш кога ќе треба да донесам некоја важна одлука, јас одолговлекувам и како начин на смирување ми доаѓа да чистам се по дома. Не престанувам се додека не исчистам се од тоалетот до дворот. Ова е исто така опсесија и не сум сигурна дали ми помага што едната опсесија ја заменувам со друга. Често пушам џоинт и пијам алкохол за да заборавам на проблемите.

Примам терапија. Лековите ме смируваат.

Никако не се справувам.

Една опсесија ја заменувам со друга и така се оди во круг до бескрај. Очајна сум. Никој не ме разбира и не знае во каква состојба се наоѓам. Со короната, се стана уште полошо.

Земам лекови

Пијам лекови, пробувам да разговарам со моите блиски за проблемите со кои се соочувам. Кога ќе се почувствувам дека ме обзема некој кризен период, се јавувам кај мојата пријателка да дојде на помош.

Често плачам, но со тоа некако и ми олеснува, па затоа оставам често да ме носат емоциите

Преку слушање музика

Пробувам да избегнувам ситуации за кои знам дека ми поттикнуваат опсесии.

Опис на проблемот што се разрешува, предизвици и можни решенија

Што е ОКН?

Опсесивно-компулсивно нарушување (OCD) е нарушување во кое луѓето имаат повторливи, несакани мисли, идеи или сензации (опсесии) кои ги тераат да се чувствуваат поттикнати да прават нешто постојано (присили). [1]

Во зависност од тежината на ОКН, на некои луѓе може да им треба долгорочен, тековен или поинтензивен третман. Двата главни третмани за ОКН се психотерапија и лекови. Често, третманот е најефективен со комбинација од нив.

Одредени психијатриски лекови можат да помогнат да се контролираат опсесиите и компулсивното однесување. Најчесто, прво се даваат антидепресиви.

Во однос на психотерапија, најчесто користена е когнитивната бихејвиорална терапија (КБТ), која се покажала како ефикасна за многу луѓе со ОКН. Превенцијата на изложеност и одговор (ПАО), компонента на КБТ терапијата, вклучува постепено изложување на некој страшен објект или опсесија, како што е нечистотија, а понатаму и учење начини за спротивставување на нагонот за правење компулсивни ритуали. ПАО бара труд и пракса, но придонесува за подобар квалитет на живот откако лицето ќе научи да управува со своите опсесии и принудувања. [2]

Опсесивно-компулсивни симптоми генерално може да опаѓаат со текот на времето. Поради ова, многу поединци на кои им е дијагностициран OCD може да се сомневаат дека нивниот OCD доаѓа и оди, па дури и исчезнува - само за да се вратат. Сепак, компулсивни особини никогаш навистина не исчезнуваат. Наместо тоа, тие бараат тековно управување.[3]

Третманот со опсесивно-компулсивно нарушување можеби нема да резултира со лек, но може да помогне да се стават симптомите под контрола за да не владеат со вашиот секојдневен живот. Во зависност од тежината на OCD, на некои луѓе може да им треба долгорочен, тековен или поинтензивен третман.[2]

Карактеристиките и однесувањата на OCD вклучуваат: [4]

- Опседнатост со нечистотија, контаминација или потреба за постојано чистење
- Опсесивна потреба за ред и симетрија
- Опсесија со сексуална содржина
- Опседнатост со повторувачки ритуали
 - Повторување фрази или активности
 - Повторување прашања повторно и повторно
 - Преформулирање или препишување фрази
 - Броене предмети повторно и повторно
- Постојано се грижите дека нешто ќе тргне наопаку, дури и кога логично не е така
 - Загрижувачки дека пеглата останала вклучена дури и по повеќекратно проверување

- Загрижувачки, куќата е отклучена
- Се грижите дека не е извршено плаќање (дури и кога е на автоматско плаќање)
- Опсесија со храна или тежина
- Опсесија или преокупација со суеверие
 - Се фокусираат и потпират постојано на среќните броеви/датуми/локации или други суеверија
 - Вршење на работите постојано во сложен ред или хиерархија
- Опсесија со проверка на нештата (слично на опсесивно грижење)
 - Постојано проверувајте ги апаратите или електричните уреди за да се уверите дека се исклучени
 - Постојано проверува дали вратите се заклучени
 - Постојано проверува дали има грешки при балансирање на чекова книшка
 - Постојано проверување на себе за болести или болести
 - Прекумерно креирање список за сè

Нема некој многу голем број на апликации на глобално ниво кои се со изразен фокус на ОКН. Повеќето луѓе со ОКН, во однос на апликации, повеќе се ослонуваат и користат апликации кои се за подобрување општо на менталното здравје, за справување со стрес, анксиозност и депресија.

Во рамки на Македонија проблемите и предизвиците со кои се соочуваат лицата со ОКН се неактуелни. Луѓето во голема мера немаат познавање од ОКН, што тоа значи и на што се однесува. Затоа и сметам дека има голем број на луѓе кои не го имаат ова нарушување, не се ни свесни за истото. Доследно на тоа, нема ниту една апликација која конкретно има за цел подобрување на состојбата и помош на лицата со ОКН.

Кориснички задачи на корисниците

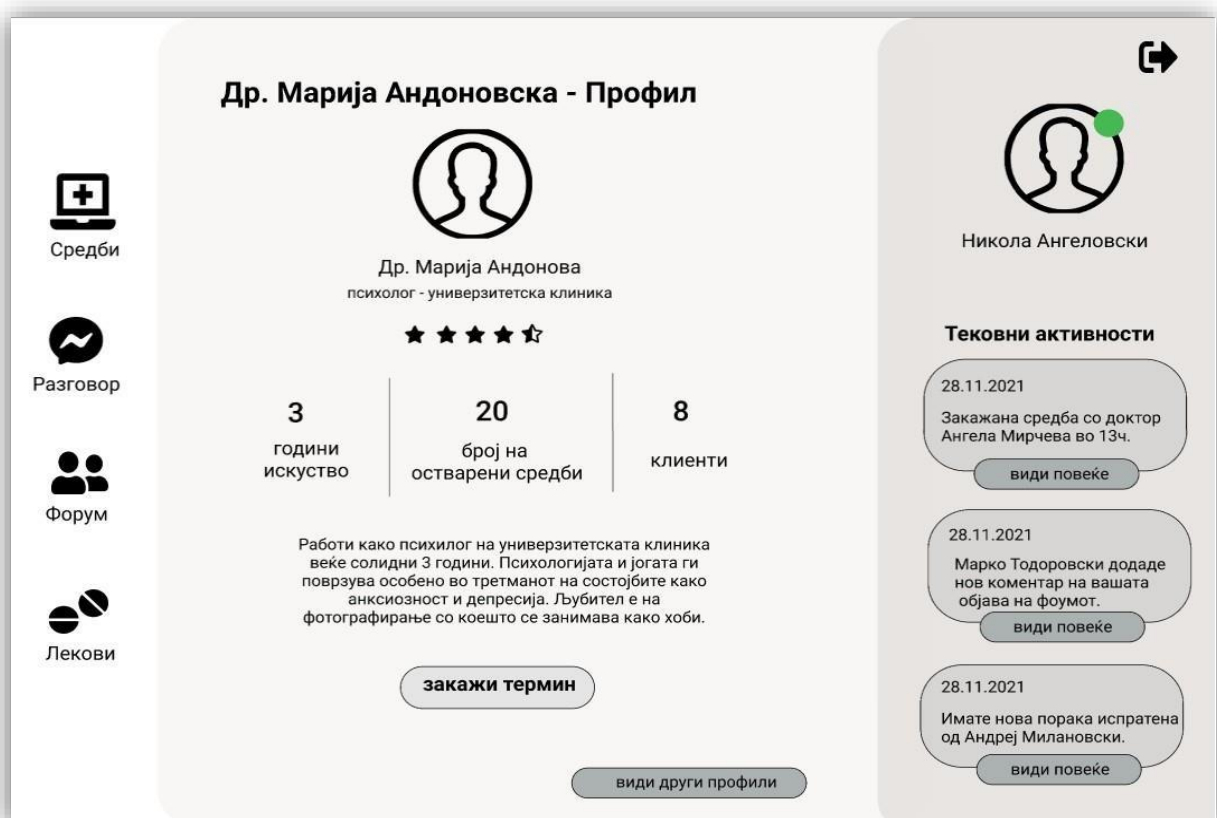
Со оглед на претходните истражувања, во продолжение следува хиерархија на задачи за нашиот систем, кои што задачи ги опишуваат основните функционалности кои би ги нудел нашиот систем на корисниците, а со цел задоволување на потребите.



GUI прототип

Во продолжение ќе покажеме mockups кои ги подржуваат корисничките задачи дефинирани погоре.

Корисничка задача: Закажување на термин за психотерапевтска средба





Средби



Разговор



Форум



Лекови

Избери датум за средба

Септември

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30						

Октомври

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31					

следно



Никола Ангеловски

Тековни активности

28.11.2021

Закажана средба со доктор Ангела Мирчева во 13ч.

види повеќе

28.11.2021

Марко Тодоровски додаде нов коментар на вашата објава на фоумот.

види повеќе

28.11.2021

Имате нова порака испратена од Андреј Милановски.

види повеќе



Средби



Разговор



Форум



Лекови

Избери време за средба

Наутро

08:00

10:00

11:00

Попладне

12:30

13:30

14:00

15:30

16:00

Навечер

18:00

19:00

20:00

закажи средба



Никола Ангеловски

Тековни активности

28.11.2021

Закажана средба со доктор Ангела Мирчева во 13ч.

види повеќе

28.11.2021

Марко Тодоровски додаде нов коментар на вашата објава на фоумот.


види повеќе


28.11.2021


Имате нова порака испратена од Андреј Милановски.


види повеќе

Корисничка задача: Поставување нов потсетник за земање лек



Средби



Разговор



Форум


Лекови


Твои потсетници


10:30 наутро
 Paracetamol XL2

11:45 наутро
 Clomipramine (Anafranil)

19:00 навечер
 Fluoxetine (Prozac)

додади нов





Никола Ангеловски


Тековни активности


28.11.2021
Закажана средба со доктор Ангела Мирчева во 13ч.
види повеќе


28.11.2021
Марко Тодоровски додаде нов коментар на вашата објава на фоумот.
види повеќе

28.11.2021
Имате нова порака испратена од Андреј Милановски.
види повеќе



Средби


Разговор


Форум


Лекови


Нов потсетник



Име на лекот


Количина


Времетраење

 1 месец ▼

Време

зачувај




Никола Ангеловски


Тековни активности

28.11.2021
Закажана средба со доктор Ангела Мирчева во 13ч.
види повеќе


28.11.2021
Марко Тодоровски додаде нов коментар на вашата објава на фоумот.
види повеќе

28.11.2021
Имате нова порака испратена од Андреј Милановски.
види повеќе


Корисничка задача: Додавање на нова тема за дискусија на форум




Средби



Разговор




Форум



Лекови

Форум


20 октомври, 2021

**Како да се справам со репетитивните црни мисли ?**

Мила Јанева

коментари : 6

15 октомври, 2021


**Страв од неуспех**

Адреј Миланов

коментари : 3

додади нова тема





Никола Ангеловски

Тековни активности

28.11.2021

Закажана средба со доктор Ангела Мирчева во 13ч.

види повеќе

28.11.2021


Марко Тодоровски додаде нов коментар на вашата објава на фоумот.

види повеќе


28.11.2021

Имате нова порака испратена од Андреј Милановски.


види повеќе




Средби



Разговор




Форум



Лекови

Нова тема





Наслов на темата

Опис на темата

Категорија
социјализација ▼

постирај





Никола Ангеловски

Тековни активности

28.11.2021

Закажана средба со доктор Ангела Мирчева во 13ч.

види повеќе

28.11.2021

Марко Тодоровски додаде нов коментар на вашата објава на фоумот.

види повеќе

28.11.2021

Имате нова порака испратена од Андреј Милановски.

види повеќе

Референци:

- [1] American Psychiatric association. (2020 Dec). What Is Obsessive-Compulsive Disorder? [Online]. Available: <https://www.psychiatry.org/patients-families/ocd/what-is-obsessivecompulsive-disorder>
- [2] NHS. (2019, Nov 18). Treatment - Obsessive compulsive disorder (OCD) [Online]. Available: <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/obsessive-compulsive-disorderocd/treatment/>
- [3] D. Railton. (2018, Mar 28). How to cope with OCD [Online]. Available: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321341>
- [4] G. Jantz (2021, Feb 20). How to cope with OCD [Online]. Available: <https://www.aplaceofhope.com/characteristics-of-ocd-behavior/>