

0 0 0

---

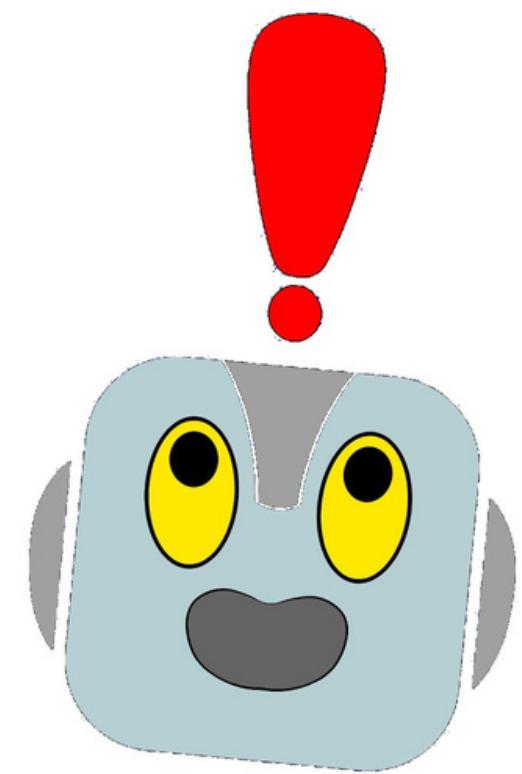
---

---

# RELAXY

***IL BOT CHE TI AIUTA A GESTIRE  
L'ANSIA***

Gianluca D'Aniello - 727663  
Matteo Esposito - 718240



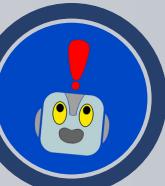
# L'ANSIA

**L'ANSIA È UN PROBLEMA CHE, NEL MONDO ATTUALE, CONTRADDISTINGUE MOLTISSIME PERSONE, PER VIA DELLO STILE DI VITA CHE SI CONDUCE: IMPEGNI, STRESS E PRESSIONI.**

**QUESTO FA SI CHE UNA PERSONA ABbia POCO TEMPO PER PRENDERSI CURA DI SE STESSA E DEL SUO BENESSERE MENTALE E FISICO.**

**PER ALLEVIARE LA SENSAZIONE DI ANSIA, ESISTE UN SEMPLICE ESERCIZIO, CHIAMATO TECNICA DELLA CONSAPEVOLEZZA, CHE IL NOSTRO BOT RELAXY PERMETTE DI APPLICARE IN MANIERA SIMPATICA E DIVERTENTE**

○ ○ ○ ○



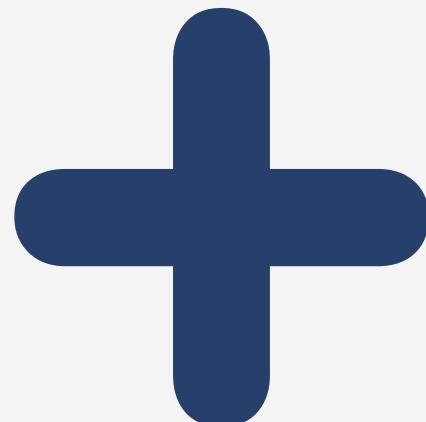


## **TECNICA DELLA CONSAPEVOLEZZA**

il suo scopo è riportarci al momento presente, liberandoci dai pensieri negativi. Consiste nel sedersi in silenzio, guardarsi attorno e prendere nota dell'ambiente che ci circonda utilizzando i nostri 5 sensi.



# **TECNICA DELLA CONSAPEVOLEZZA**



**4 cose che si  
possono avvertire  
al tatto.**

**2 odori che si  
possono  
percepire**



**5 cose che si  
possono vedere  
con i propri occhi.**

**3 rumori che si  
possono avvertire  
attraverso l'udito**

**1 cosa di cui si  
riesce a sentire il  
sapore.**



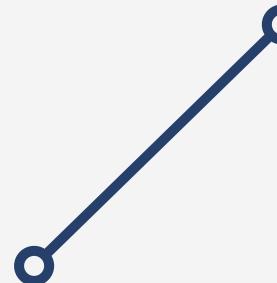
0000

## **ANALISI DELLE PERSONAS**

*Durante l'analisi, sono stati individuati due possibili utenti per il nostro chatbot.*



# **PERSONAS INDIVIDUATE**



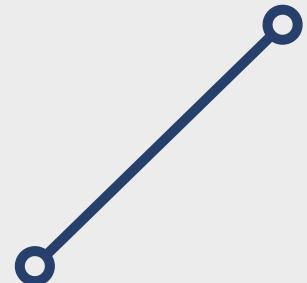
**Luigi**

E' uno studente di 25 anni. È un ragazzo molto intraprendente, si impegna per dare il massimo in tutto ciò che fa. Però è anche molto sensibile, molto spesso si pone problemi irrilevanti e soffre di crisi d'ansia, fino a stare davvero male. Per questo, cerca sempre dei rimendi per poter superare questo suo problema.



**Francesca**

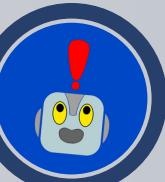
è una studentessa di 20 anni, vive a Barletta. È una ragazza molto attiva e intraprendente. La sua vita è piena di impegni ed attività, che riesce a gestire anche grazie alla sua forte personalità. Nonostante sia molto impegnata, è sempre allegra e grintosa.



# SCENARIO N. 1

*Luigi è uno studente di Bari. Si impegna ogni giorno al massimo per raggiungere tutti i suoi obiettivi. Però è anche molto sensibile: infatti, si pone problemi anche superflui e si preoccupa di qualsiasi cosa, anche se non c'è reale motivo di farlo. A volte è davvero tanto stressato ed ansioso, per via anche dei vari impegni quotidiani, che gli impediscono di vivere serenamente. Per questo, per cercare di stare meglio, egli ha deciso di utilizzare Relaxy, sperando di poter alleviare questa sensazione*

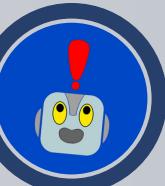
○ ○ ○ ○



# SCENARIO N. 2

*Francesca è studentessa di 20 anni e vive a Barletta. Svolge quotidianamente numerose attività che la rendono sempre impegnata. Ha una grande personalità, grazie alla quale riesce sempre ad essere forte e ad affrontare tutte le situazioni. Nonostante sia davvero tanto impegnata, è comunque sempre allegra e grintosa. Ha deciso di utilizzare Relaxy in quanto i suoi genitori affermano di vederla un po' stressata a causa dei vari impegni che ha e lei ha accettato questa proposta per vedere se effettivamente ci possano essere dei miglioramenti*

○ ○ ○ ○





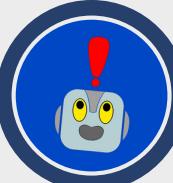
# HAPPY PATHS

**Come è possibile vedere dalle immagini, sono stati definiti dei percorsi conversazionali ideali con il chatbot, condotti dalle personas individuate, chiamati «Happy Paths». Rappresentano il percorso conversazionale migliore che l'utente possa fare**

Relaxy	Ciao Luigi, sono Relaxy, il tuo amico che ti aiuta ad alleviare la sensazione di ansia in pochi minuti. 😊 P.S. Sono ancora in fase di sviluppo, quindi potrei non essere perfetto durante la nostra conversazione, ma farò del mio meglio. 🤗 Posso chiederti come stai? Spero tutto bene! 😊
Luigi	Diciamo
Relaxy	Cosa senti? 😊
Luigi	Sono molto stressato
Relaxy	Se vuoi posso aiutarti a stare meglio... Esiste un semplice esercizio che, se svolto bene, potrebbe alleviare questa brutta sensazione. Che ne dici di provarlo?

Luigi	Va bene
Relaxy	Benissimo 😊 Allora, per prima cosa vorrei che trovassi un posto tranquillo e silenzioso...Se sei in casa o in un posto al chiuso recati in una stanza libera. Se invece sei all'aperto assicurati di trovare un posto in cui nessuno ti possa disturbare...  Non appena sei pronto dimmi "Ci sono" 🤗
Luigi	Ci sono
Relaxy	Perfetto ✅ Allora iniziamo Osserva attentamente le cose che hai intorno a te ed elencamene CINQUE, una alla volta. Partiamo con la prima! Se vuoi interrompere l'esercizio clicca sul bottone in basso
Luigi	Mare
Relaxy	Ok, andiamo avanti
Luigi	Sole
Relaxy	Vai con la terza! 🤗
Luigi	Sedia
Relaxy	Ancora altre due...
Luigi	Tavolo
Relaxy	Ok, l'ultima?
Luigi	Piatto
Relaxy	Perfecto, ottimo lavoro 🤗 continua così. Vuoi andare avanti?
Luigi	Si
Relaxy	Ora, soffermati ad osservare le cose che riesci a toccare con le tue mani 🤗 Me ne dici QUATTRO tra queste? Dimmeli una per volta Partiamo con la prima... Se vuoi interrompere l'esercizio clicca sul bottone in basso
Luigi	Bicchiere
Relaxy	Ok, continua ad elencarle. Io ti ascolto
Luigi	Piatto
Relaxy	Vai così
Luigi	Bottiglia
Relaxy	Manca l'ultima!
Luigi	Sedia
Relaxy	Grande 🤗. Proseguiamo?
Luigi	Ok
Relaxy	Ora concentrati sui suoni ed i rumori che puoi sentire 🤗 Elencami, una per volta, TRE cose tra queste... Se vuoi interrompere l'esercizio clicca sul bottone in basso
Luigi	Acqua
Relaxy	Ok, andiamo avanti
Luigi	Fontana
Relaxy	Perfecto, solo un'altra

Relaxy	Eccellente! Vedrai che tra poco ti sentirai sicuramente meglio 😊. Continuiamo?
Luigi	Si
Relaxy	Ora rilassati completamente...Prendi nota di DUE cose che sono nello stesso luogo in cui ti trovi, di cui riesci a sentire l'odore 🤗 ed elencamele sempre una per volta P.S. Chiudi gli occhi per concentrarti di più (ma non rilassarti troppo...non vorrei che ti addormentassi 😴) Se vuoi interrompere l'esercizio clicca sul bottone in basso
Luigi	Frutta
Relaxy	Ok, dimmene un'altra ancora
Luigi	Pasta
Relaxy	Perfecto, grazie per la tua collaborazione 😊. Proseguiamo?
Luigi	Prosegui
Relaxy	Un altro piccolo sforzo ed abbiamo finito... Dimmi UNA cosa che è li accanto a te, di cui senti il sapore 🍕 Se vuoi interrompere l'esercizio clicca sul bottone in basso, ma ti consiglio di continuare 😊
Luigi	Pizza
Relaxy	Ottima scelta 😊. Premi "avanti"
Luigi	Avanti
Relaxy	Complimenti, hai completato l'esercizio in maniera eccellente. Ora fai un bel respiro e dimmi un po'...come stai adesso? Va un po' meglio? 😊😊
Luigi	Un pochino
Relaxy	Sono davvero contento che tu stia meglio 😊 😊 😊 Nel caso abbia ancora bisogno di me, io sono sempre qui a tua disposizione 🤗  Adesso, se ne hai voglia, puoi utilizzare i pulsanti:  ● Info, per avere maggiori informazioni sulla tecnica che hai utilizzato; ● Questionario, per rispondere a delle semplici domande che possono permettere di migliorarmi
Luigi	Info
Relaxy	La tecnica che hai appena messo in pratica si chiama "tecnica della consapevolezza" (o anche 54321), sviluppata dalla Mayo Clinic. Il suo scopo è riportarci...
Luigi	Ok ciao
Relaxy	Alla prossima 😊 Prima di andare, però, ti chiedo di compilare questo questionario per permettermi di migliorare <a href="https://forms.gle/cKTEnGUR5ToDMenMA">https://forms.gle/cKTEnGUR5ToDMenMA</a>
Luigi	Va bene
Relaxy	Ok 😊



0 0 0

# UNHAPPY PATHS

Per gestire le situazioni in cui la conversazione non avviene nel migliore dei modi, sono stati previsti anche degli «Unhappy Paths»

Relaxy	Ciao Francesca, sono Relaxy, il tuo amico che ti aiuta ad alleviare la sensazione di ansia in pochi minuti. 😊 P.S. Sono ancora in fase di sviluppo, quindi potrei non essere perfetto durante la nostra conversazione, ma farò del mio meglio. 💪 Posso chiederti come stai? Spero tutto bene! 😊
Francesca	Sto bene dai
Relaxy	Mi fa davvero piacere sapere che stai bene 😊 Cosa posso fare per te?
Francesca	Cosa sai fare?
Relaxy	Il mio compito è quello di aiutarti a stare meglio 😊😊. Come stai?
Francesca	Come stai tu?
Relaxy	Bene e tu?
Francesca	Bene grazie
Relaxy	Non c'è di che 😊
Francesca	Di dove sei?
Relaxy	Vengo dalla Puglia
Francesca	Bella
Relaxy	Grazie mille
Francesca	Andiamo al mare
Relaxy	Potresti essere più specifico? Digita /funzioni per sapere cosa posso fare per te
Francesca	/funzioni
Relaxy	Il mio compito è quello di aiutarti a stare meglio 😊😊. Come stai?
Francesca	Bene
Relaxy	Mi fa davvero piacere 😊
Francesca	Mi piaci
Relaxy	Anche tu
Francesca	Ahahha
Relaxy	ahahahahah
Francesca	Come va?
Relaxy	Bene, grazie. Tu? 😊😊
Francesca	Bene
Relaxy	Mi fa davvero piacere 😊
Francesca	Mi dai info sulla tecnica 54321?
Relaxy	La tecnica che hai appena messo in pratica si chiama "tecnica della consapevolezza" (o anche 54321), sviluppata dalla Mayo Clinic. Il

	suo scopo è riportarci al momento presente, liberandoci dai pensieri negativi. La <b>mindfulness</b> ...
Francesca	Iniziamo l'esercizio
Relaxy	Vuoi iniziare subito l'esercizio?
Francesca	No
Relaxy	Va bene, come vuoi. Spero comunque di esserti stato d'aiuto in qualche modo... Se dovessi cambiare idea, sappi che io sono sempre qui pronto ad aiutarti 😊😊 A presto



# **INTENT INDIVIDUATI**

- Welcome\_Intent
- Welcome\_Intent-custom
- Welcome\_Intent-uncertain symptoms
- User\_State\_Intent
- User\_State\_Intent-yes
- User\_State\_Intent-no
- User\_is\_well
- To\_greet
- Stop\_Practice
- Rapid\_practice
- Questionario
- StartVista5
- Vista4
- Vista3
- Vista2
- Vista1
- VistaFinished
- StartTatto4
- Tatto3
- Tatto2
- Tatto1
- TattoFinished
- StartUdito3
- Udito2
- PracUdito1
- UditoFinished
- StartOlfatto2
- Olfatto1
- OlfattoFinished
- StartGusto1
- GustoFinished
- Practice\_Finished
- Practice\_Finished-no
- Practice\_Finished-no-yes
- Practice\_Finished-no-no
- Practice\_Finished-yes
- Info
- Help
- Default fallback intent

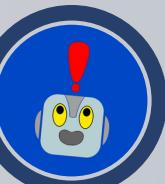
***Un intent rappresenta l'intenzione che l'utente ha per una singola conversazione. Gli intent creati per il nostro agente sono:***



# ENTITY PERSONALIZZATE

**L'entity determina come vengono estratti i dati da un'espressione dell'utente finale. E' possibile creare delle entity personalizzate. Quelle da noi create sono:**

- **@Uncertain\_Symptoms**: rappresenta i sintomi che non sono riconducibili direttamente all'ansia (es. sudore, nausea, mal di pancia, ecc.)
- **@Rapid\_stop**: rappresenta la volontà dell'utente di interrompere l'esercizio (es. ferma esercizio, stoppa l'esercizio, ecc.)
- **@Rapid\_start**: rappresenta la volontà dell'utente di iniziare direttamente l'esercizio, senza rispondere prima alle varie domande del bot.
- **@Positive\_Phrases**: rappresenta le espressioni positive dell'utente (es. ok, va bene, ecc.)
- **@Negative\_Phrases**: rappresenta le espressioni negative dell'utente (es. no, non mi va, non voglio ecc.)
- **@Chatbot\_Name**: rappresenta il nome del chatbot
- **@Certain\_Symptoms**: indica i sintomi riconducibili sicuramente ad uno stato d'ansia (ansia, palpazioni, frequenza cardiaca elevata...)
- **@Agent\_functions**: indica le funzioni che il chatbot svolge



# FULFILLMENT DIALOGFLOW

All'interno di Dialogflow è possibile attivare i fulfillment, ovvero dei richiami a funzioni esterne. Questo vuol dire che ogni volta che in un intent è abilitata la chiamata al fulfillment, viene eseguito il codice relativo ad esso

## Inline Editor (Powered by Google Cloud Functions)

ENABLED

Build and manage fulfillment directly in Dialogflow via Cloud Functions. [Docs](#)

i Newly created cloud functions now use Node.js 10 as runtime engine. Check [migration guide](#) for more details.

[index.js](#) [package.json](#)

```
31 console.log('Dialogflow Request body: ' + JSON.stringify(request.body));
32 var bodyReq = request.body;
33
34 //Stampa il messaggio di benvenuto, ricavando il nome da Telegram.
35 function welcome(agent) {
36   const imageUrl = 'https://i.imgur.com/9yiHOKz.jpg';
37   let image = new Image(imageUrl);
38   const anotherImage = new Image({
39     imageUrl: imageUrl,
40     platform: 'TELEGRAM'
41   });
42   agent.add(new Image(image));
43   const name = bodyReq.originalDetectIntentRequest.payload.data.first_name;
44   agent.add(`Ciao ${name}, sono Relaxy, il tuo amico che ti aiuta ad alleviare la sensazione di`);
45 }
```

[View execution logs in the Google Cloud Console](#)

Last deployed on 07/13/2022 19:57

[DEPLOY](#)



# **DATABASE FIREBASE**

**Attraverso il fulfillment, è stato creato un collegamento ad un database, nel quale sono memorizzate le informazioni dell'utente (nome, ID Telegram) ed i messaggi inviati durante lo svolgimento dell'esercizio**

Cloud Firestore

Dati   Regole   Indici   Utilizzo

mindfulness-practice-qseq   vista   WjTF3lTenfPba...

+ Avvia raccolta   + Aggiungi documento

olfatto   "Gianluca"  
tatto   28u5hekUhdthyCkleJ4  
udito   "Gianluca"  
vista   KgtCNrkJSDF7BMhT1xfu  
"Gianluca"  
VD9S9a1AQnQ7DUi7ZtnA

"Gianluca"  
WjTF3lTenfPba...   >

"Gianluca"  
aehp1Im7dhDubrIqhiTb  
"Gianluca"  
jBvQ7ahDCSrDe72Gw1s  
"Matteo"  
1XhcogDQoZ0jTmdcufoV  
"Matteo"  
2HEtm2GsZ5ytXRasYh5b  
"Matteo"  
BDZkSdJ2UwrkXH48BB53  
"Matteo"  
C2z4kct7JfgHwbFwo059  
"Matteo"  
CeAL3frxtG0urt0gt9GF  
"Matteo"  
E8bVqNpkAVZKNHT2yko4

+ Avvia raccolta   + Aggiungi campo

ID: "1020352835"  
message: "Sedia"  
name: "Gianluca"  
timestamp: 13 luglio 2022 12:58:28 UTC+2

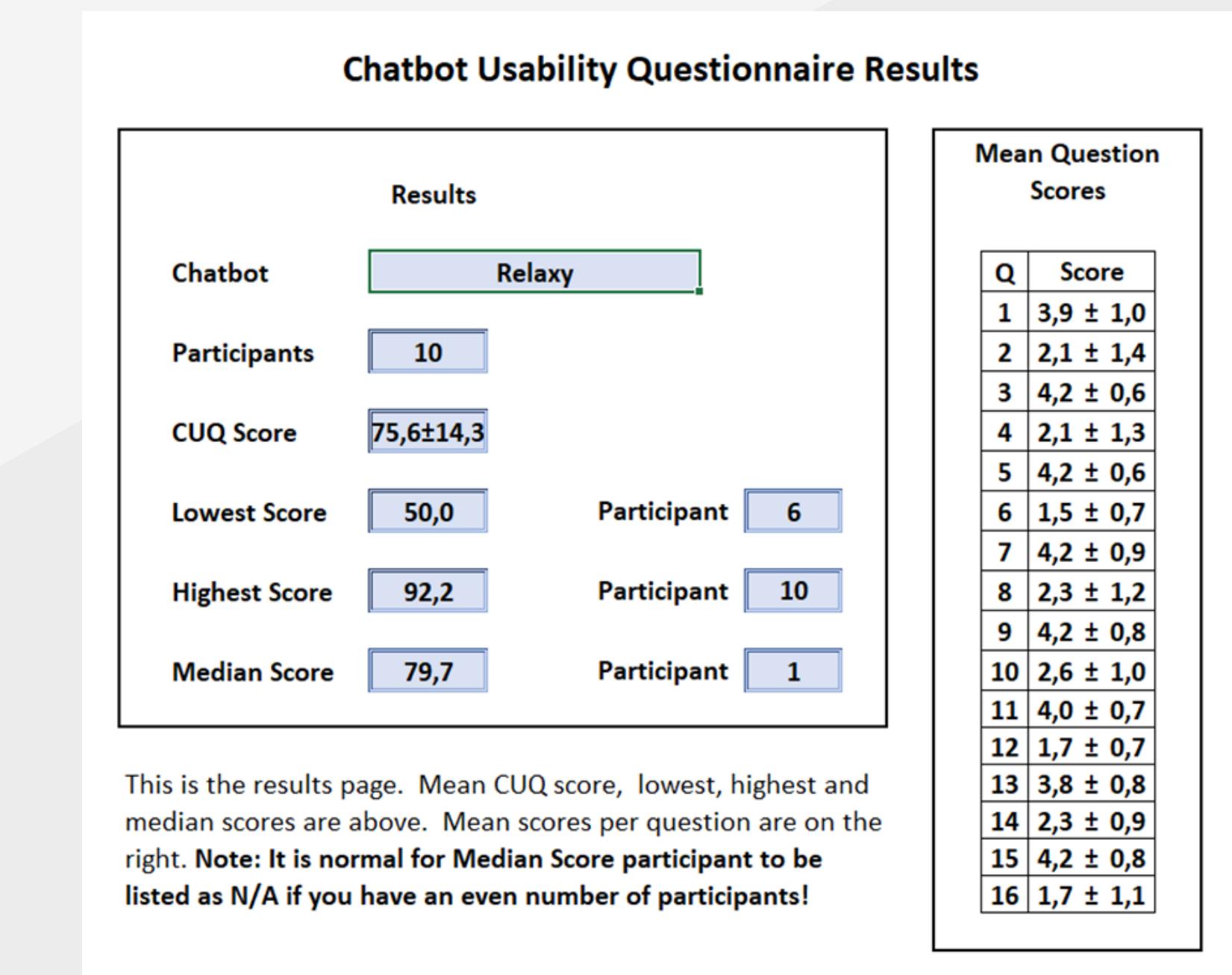


○ ○ ○ ○

# QUESTIONARIO CUQ

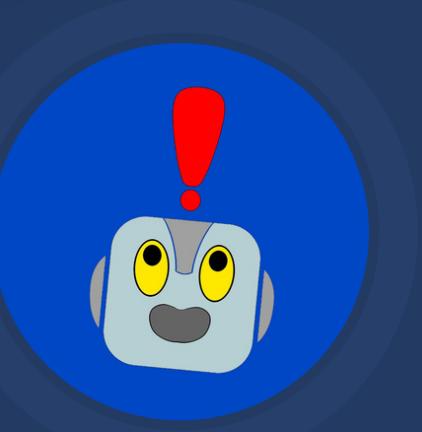
**Al termine dell'esperienza conversazionale con il chatbot, è proposto un questionario finale all'utente, il quale è molto utile per poter trarre delle conclusioni sull'efficacia del chatbot e per cogliere i suoi punti di forza e di debolezza**

○ ○ ○ ○



oooo

QUANDO AVRAI BISOGNO,  
RELAXY SARA' SEMPRE PRESENTE  
E DISPONIBILE PER SCAMBIARE  
DUE PAROLE ED AIUTARTI A  
STARE MEGLIO !!!



oooo

