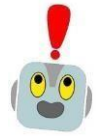




# Guida utente Relaxy



Relaxy è un chatbot amichevole e cordiale che ti aiuta nella gestione dell'ansia, o almeno ci prova!

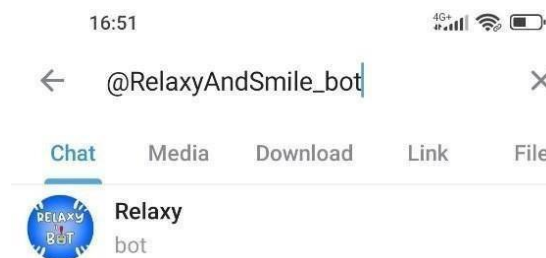
Relaxy mette in pratica la tecnica della consapevolezza, studiata dalla Mayo Clinics. Il suo scopo è riportarci al momento presente, liberandoci dai pensieri negativi, utilizzando i nostri 5 sensi (vista, tatto, udito, gusto e olfatto).

Per maggiori informazioni circa l'esercizio, esso è descritto nel seguente articolo di Gazzetta:

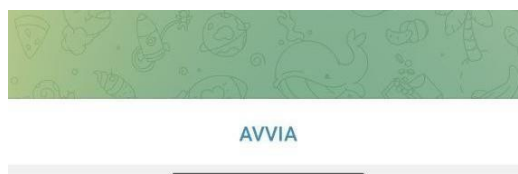
<https://www.gazzetta.it/salute/01-06-2022/salute-mentale-ecco-tecnica-54321-libera-ansia.shtml>

Il bot è stato realizzato su Dialogflow e implementato su Telegram, quindi per poterlo utilizzare ci sarà bisogno della suddetta app.

- Una volta avviata l'app andremo a digitare **@RelaxyAndSmile\_bot** nella barra di ricerca. Il risultato dovrà essere simile a quanto segue:



- Premere su Relaxy e, successivamente, su Avvia:



- Avviato il bot, l'interfaccia sarà la seguente:



Arrivati a questo punto, partirà la vera e propria interazione con Relaxy.

Il bot, innanzitutto, cercherà di mettere l'utente a proprio agio chiamandolo per nome ed usando un dialogo amichevole. Gli farà diverse domande, il cui fine è quello di capire il suo stato emotivo per mettere in atto, quando lo ritiene opportuno, l'esercizio sulla consapevolezza (o tecnica 54321).

L'utente ha comunque la possibilità di effettuare l'esercizio immediatamente, utilizzando il comando /esercizio dal menù.

Il menù ovviamente contiene anche altri comandi, elencati qui sotto.



Come è possibile vedere dall'immagine, il comando:

- /start permette di avviare il bot;
- /info fornisce all'utente informazioni sulla tecnica 54321;
- /questionario mostra un link al questionario relativo a Relaxy, utile per migliorare il più possibile il chatbot;
- /funzioni serve per mostrare ciò che il bot sa fare.

Al termine dell'esercizio verrà proposto all'utente di partecipare ad un veloce questionario, che permette di avere dei feedback per eventuali modifiche e sviluppi futuri del chatbot. Il link del questionario è il seguente: <https://forms.gle/cKTEnGUR5ToDMenMA>