



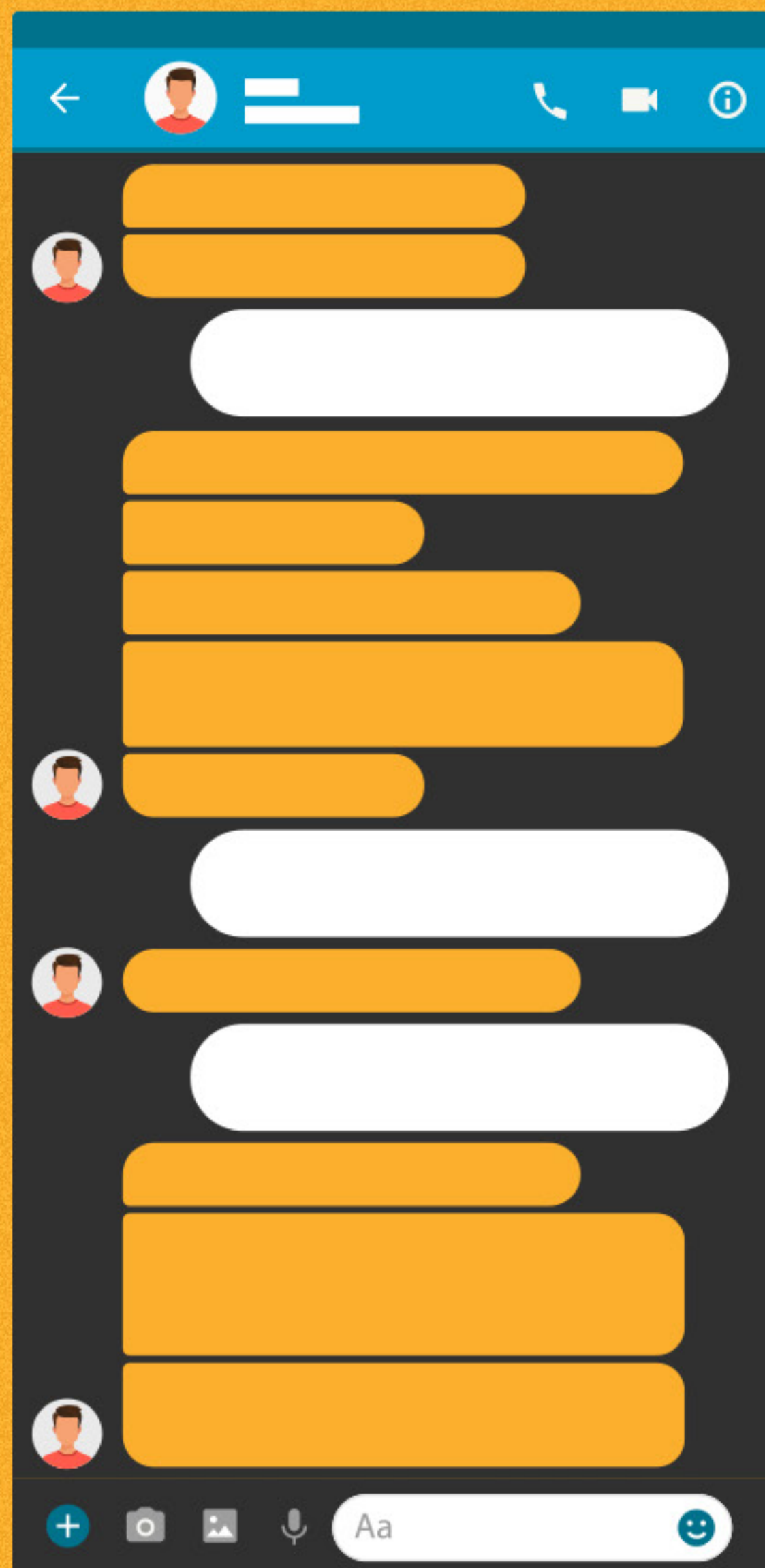
Chatbot Ako sa máš?

Linka Dôvery **Nezábudka**
dostala v roku 2019 druhý dych.



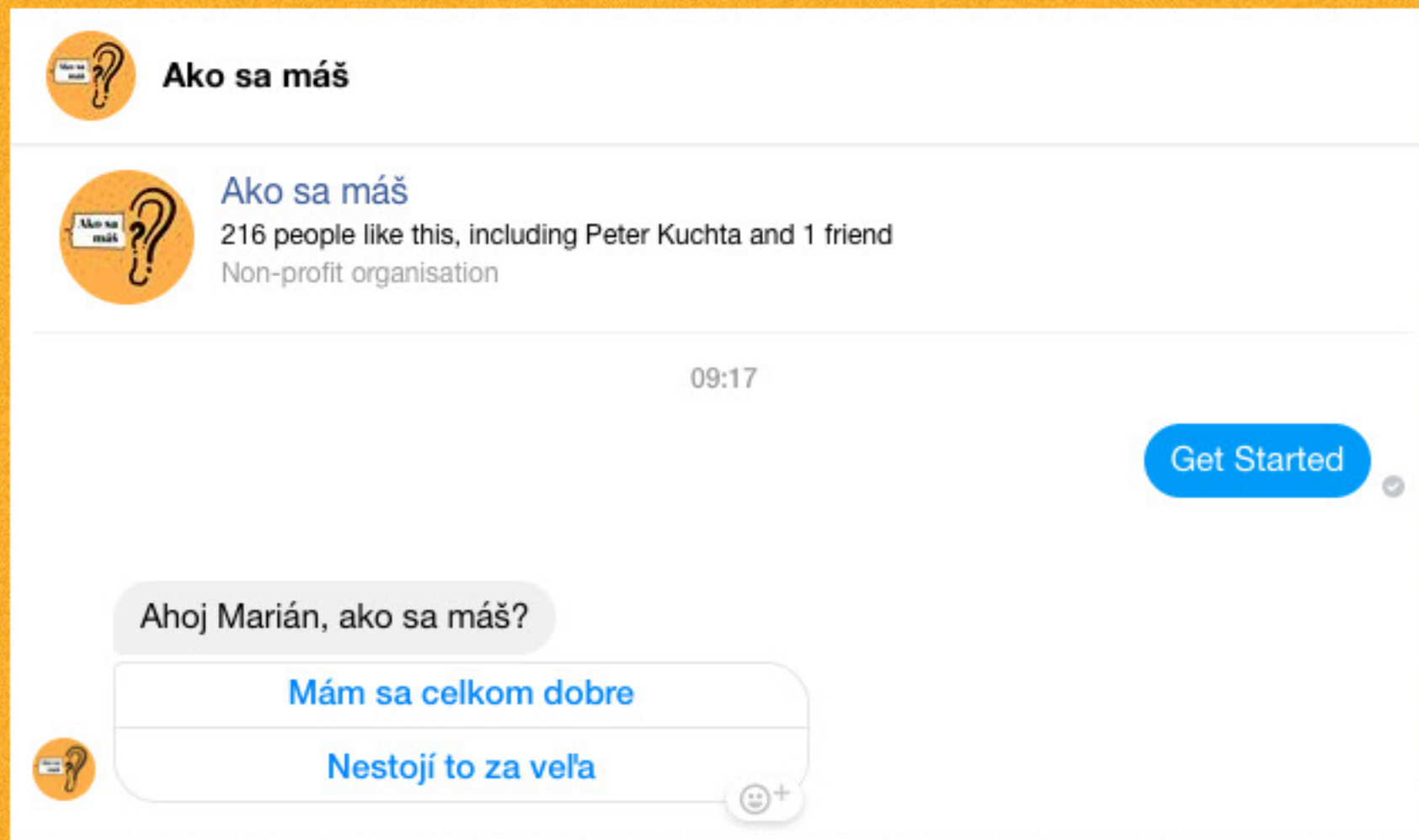
Po dlhých 13 rokoch získala dotáciu
od štátu a tiež dary od bežných občanov
a opäť funguje 24 hodín denne.





Aj keď opätovné spustenie Linky môže zachrániť množstvo životov, nie všetci ľudia v ťažkej situácii dokážu zodvihnúť telefón a komunikovať s človekom na druhej strane.

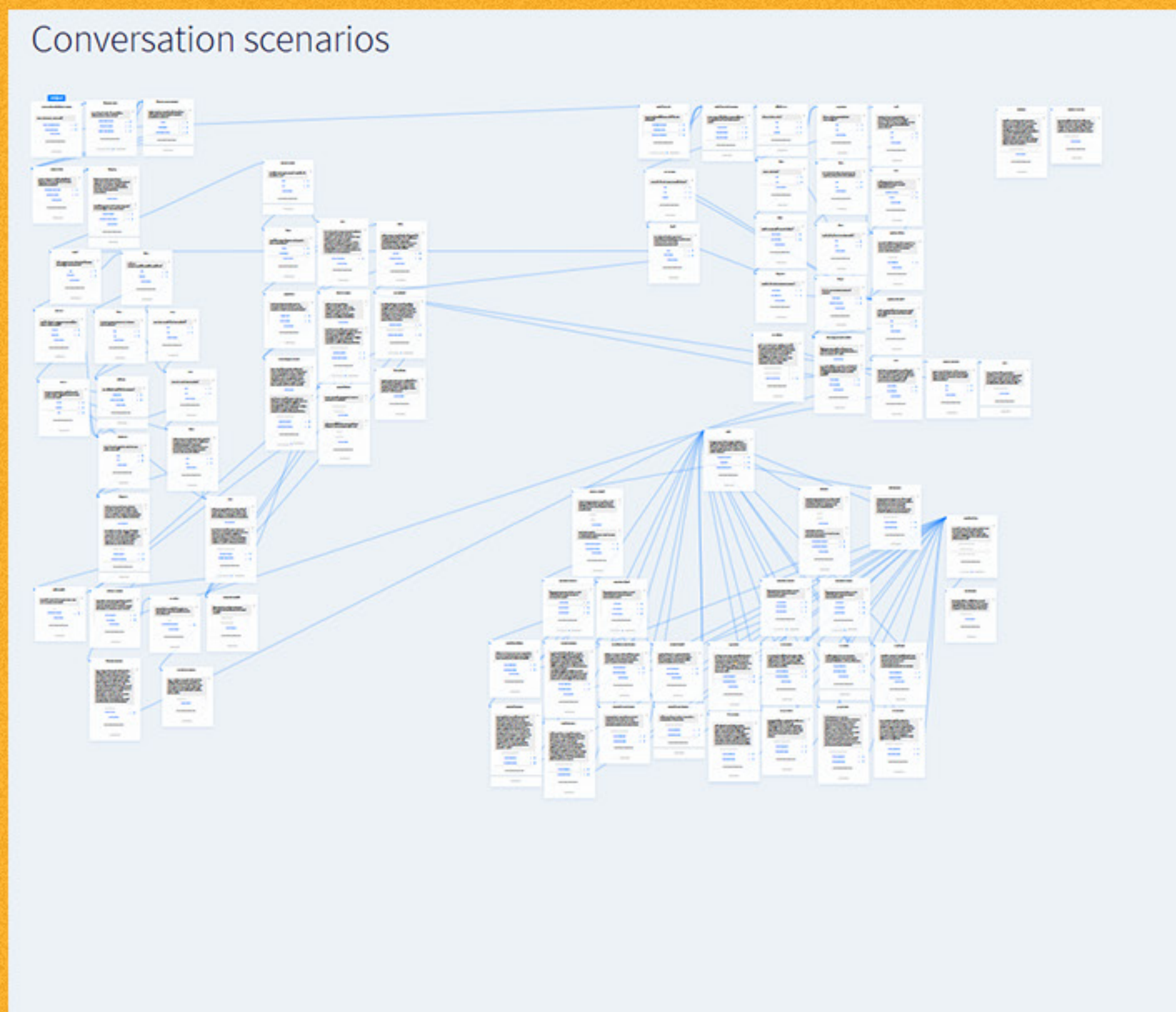
Pre najväčších introvertov sme preto pripravili ďalšie riešenie.



Vyrobili sme chatbota
"Ako sa máš?", ktorému
môžete napísať kedykoľvek
a nemusíte pri tom trpieť
osobný kontakt, ak sa na to
práve necítite.



V spolupráci so **psychológmi z Ligy za duševné zdravie sme dôkladne zostavili otázky, ktoré pomôžu používateľovi zistiť, či len práve **prechádza ťažším obdobím, má nábeh na psychické ochorenie, alebo ním už pravdepodobne trpí.****



Jasné, poznám

Už ti niekedy napadlo, že vyhľadáš pomoc psychológa alebo psychiatra?

Áno

Zatiaľ nie

Áno

A už si ho niekedy navštívila?

Áno

Ešte nie

Ešte nie

Vedia tvoji kamoši, že o tom uvažuješ?

Áno

Nie

Áno

To je úžasné. Myslíš, že ti to pomohlo?

Celkom hej

Bolo to dosť ťažké

Áno

To je úžasné. Myslíš, že ti to pomohlo?

Celkom hej

Bolo to dosť ťažké

Bolo to dosť ťažké

Pravda, nie sme veľmi naučení hovoriť s cudzími ľuďmi o dôverných veciach. Bolo by ti to nepríjemné?

Asi hej

Neviem

Nie

Asi hej

Nečudujem sa. Spoločnosť si stále myslí, že za psychické problémy si ľudia môžu sami, pretože sú neschopní alebo majú nedostatočnú vôľu, upratať si život. Nie je to, samozrejme, vôbec pravda. Preto ti chcem niečo navrhnúť. Môžem?

Áno

Nie

Nečudujem sa. Spoločnosť si stále myslí, že za psychické problémy si ľudia môžu sami, pretože sú neschopní alebo majú nedostatočnú vôľu, upratať si život. Nie je to, samozrejme, vôbec pravda. Preto ti chcem niečo navrhnúť. Môžem?

Áno

Nie



Áno

Opýtaj sa svojho známeho, blízkeho, kamaráta, rodiča alebo dieťaťa, ako sa naozaj cíti a vypočuj ho. Nesúď, nedávaj rady, iba počúvaj a snaž sa pochopiť. Tento rozhovor mu naozaj môže zachrániť život.

Ak chceš, aby sa cítili dobre aj tí, ktorým nie je práve najlepšie, môžeš prispieť na Nezábudku a my sa budeme snažiť, aby sa ľudia medzi sebou otvorene rozprávali, nehanbili sa a aby sa starostlivosť o duševné zdravie stala štandardom.

Chcem prispieť

Možno neskôr

Ďakujem, nechcem



Možno neskôr

Ak chceš, nechaj nám na seba e-mail a my sa ti pripomenieme neskôr.

Ok

Netreba, v pohode

Ak chceš, nechaj nám na seba e-mail a my sa ti pripomenieme neskôr.

Ok

Netreba, v pohode



Netreba, v pohode

Nechceš si anonymne urobiť test a zistiť, či náhodou nie si vyhorený, či nemáš depresiu, úzkosť alebo či náhodou netrpíš závislosťou na internete alebo alkohole?

OK, skúsím to

Nie, vďaka



OK, skúsím to

Vyber si jeden z testov, vďaka ktorému si overíš, či náhodou nemáš úzkosť, depresiu, závislosť na internete, závislosť na alkohole alebo syndróm vyhorenia a postupuj podľa ďalších inštrukcií.

Depresia / Úzkosť

Závislosti

Syndróm vyhorenia



Depresia / Úzkosť

Depresia / Úzkosť

Vybrala si si, že si chceš pomocou nášho testu overiť, či náhodou netrpíš depresiou alebo úzkosťou. Vyber si konkrétny test.

Depresia

Úzkosť

Podľa testu, ktorý si si vybrala, si zvol po jeho vyplnení vyhodnotenie.

Hodnotenie depresia

Hodnotenie úzkosť

Hodnotenie depresia

Ďakujeme za vyplnenie testu. Priradiť si počet získaných bodov do jednej z nasledovných skupín:

0 - 10 bodov

11 - 20 bodov

21 - 40 bodov

11 - 20 bodov

Je potrebné začať si všímať jej prejavy, príčiny a zaoberať sa ňou. Konzultácia s odborníkom môže zabrániť zhoršeniu tvojho stavu. Neliečená depresia môže vyústiť do jej výrazného zintenzívnenia a môže ti zabrániť, aby si v bežnom osobnom aj pracovnom živote fungovala podľa svojich predstáv. Bolo by skvelé absolvovať aspoň niekoľko hodín psychoterapie alebo rozhovorov s psychológom či psychiatrom.

Za takmer tri týždne trvania kampane si s chatbotom písalo takmer 2 000 unikátnych ľudí a vymenili si s ním cez 30 000 správ.

Psychológovia by také množstvo za daný čas nikdy nedokázali zvládnuť.



Celkovo kampaň “Ako sa máš”, ktorej súčasťou bol aj chatbot, zasiahla viac ako:

4 29 633

unikátnych používateľov na Facebooku

viac

200 000

unikátnych používateľov cez Google Ads



A ako sa máme my?

**Ak sme pomohli čo i len
jednému človeku v jeho ťažkej
chvíli, máme sa dobre**

