

Студенты российских вузов смогут получить психологическую поддержку через специального чат-бота. Разработка под названием StressLessBuddy создана специалистами Сеченовского университета совместно с коллегами из НМИЦ психиатрии и наркологии имени Сербского и ИжГТУ.

Новый сервис, который запустят в Telegram к началу учебного года, использует проверенные психологические методики. Пользователям сначала предлагается пройти тест из семи вопросов для оценки уровня стресса и тревожности. На основе результатов система подбирает индивидуальные упражнения для снятия напряжения.

Разработчики объясняют, что чат-бот предлагает шесть видов тренировок. Они помогают снизить эмоциональное напряжение, восстановить энергию и повысить чувствительность к положительным стимулам. В основе методики лежит аутогенная тренировка, адаптированная для цифрового формата.

Профессор Сеченовского университета Леонид Сыркин отметил, что главное преимущество сервиса — доступность помощи в любое время. Чат-бот использует природные звуки и образы, которые помогают психике выработать механизмы быстрого расслабления.