



**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЯ**

Mental Help – для твоего здоровья

Разработали студенты РИССО 2-3:
Власова Виктория, Дудецкая Виктория,
Солодкова Валерия, Жигалкина Софья

Руководитель: к.пс.н., доц. **ТИМОХОВИЧ**
Александра Николаевна

Актуальность проекта

Наш социальный проект основан на разработке мобильного приложения.

Данное приложение будет актуальным для людей с ментальными проблемами, ведь оно помогает облегчить их моральное состояние во время панических атак, дать поддержку и мотивацию. Для таких людей особенно важно следить за своим ментальным здоровьем.

Подтверждение актуальности приложения:

- Каждый восьмой человек в мире живет с психическим расстройством
- Психические расстройства сопровождаются значительными нарушениями мышления, эмоциональной регуляции или поведения
- Известно множество различных типов психических расстройств
- Существуют эффективные способы профилактики и лечения психических расстройств
- Большинство людей не имеют доступа к эффективной помощи

(по данным ВОЗ)



Описание цифрового продукта социальной направленности

MentalHelp - это мобильное приложение, которое помогает отслеживать и улучшать ментальное здоровье. Оно подойдёт, как людям, у которых наблюдаются некоторые проблемы с психологическим здоровьем, так и людям, которые столкнулись с временными трудностями.

Это приложение-помощник содержит в себе чаты, в которых происходят консультации с квалифицированными специалистами, а также общение с людьми, которые столкнулись с похожими ситуациями.

Также в MentalHelp есть игры, медитации и дыхательные практики, которые способствуют успокоению и концентрации во время панических атак. А ежедневные мягкие напоминания о рутинных делах и мотивационные послания помогут ничего не забыть и поддерживать положительный настрой.

Основные функции цифрового продукта

Приложение MentalHelp предоставляет ряд функций, предназначенных для поддержки людей с ментальными проблемами и повышения их благополучия. Вот более подробное описание основных функций этого приложения:

Дыхательные практики: Приложение предлагает различные дыхательные техники и упражнения, которые помогают пользователям справляться со стрессом, тревогой и паническими атаками. Глубокое дыхание и релаксация могут помочь снизить уровень физиологического напряжения и успокоить ум.

Измерение пульса: Эта функция позволяет пользователям измерять свой пульс прямо через мобильное устройство. Мониторинг пульса может быть полезным для отслеживания физиологических реакций на стрессовые ситуации и оценки уровня расслабления после применения дыхательных техник.

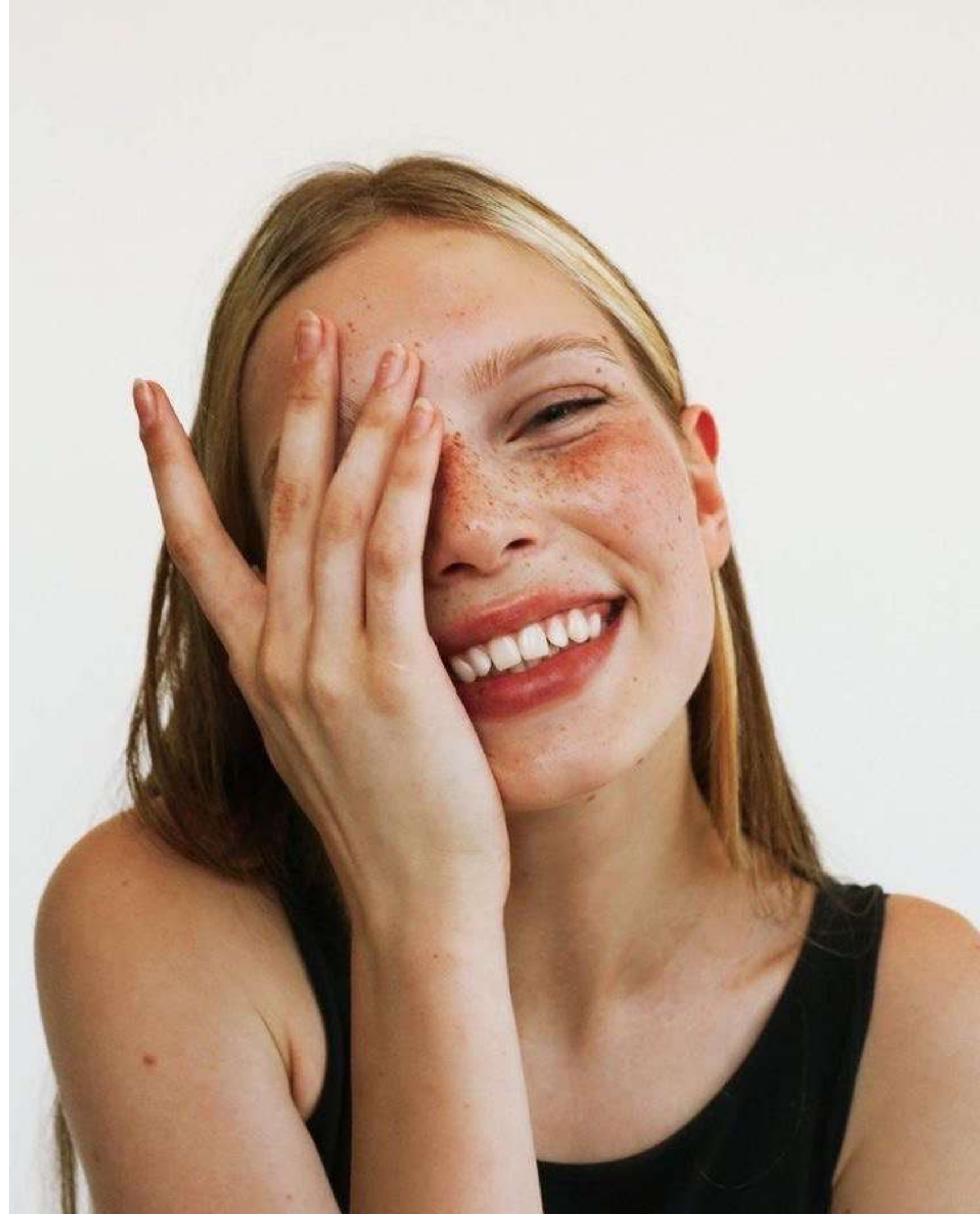
Общий чат для людей с ментальными проблемами: Эта функция предоставляет пользователю возможность общаться с другими людьми, которые также сталкиваются с ментальными проблемами. Общение с людьми, находящимися в похожей ситуации, может быть утешительным и поддерживающим, а также способствовать чувству принадлежности и понимания.

Мини-игры для преодоления панических атак: Приложение предлагает набор мини-игр, специально разработанных для помощи в справлении с паническими атаками. Эти игры могут отвлечь внимание пользователя, помочь снизить уровень тревоги и страха, а также предоставить методы релаксации и саморегуляции.

Позиционирование цифрового продукта

Включает следующие аспекты:

- 1) **Кто?** MentalHelp - цифровой продукт для помощи людям с ментальными проблемами.
- 2) **Какой?** MentalHelp - это платформа, которая предлагает доступ к онлайн-терапии, психологическим тренировкам, самопомощи и сообществу поддержки для людей, которые столкнулись с ментальными проблемами .
- 3) **Для кого?** Наша целевая аудитория - люди, которые нуждаются в помощи при управлении своим психическим благополучием, включая людей с депрессией, тревожными расстройствами, посттравматическим стрессовым расстройством и другими ментальными проблемами.





- 4) **Какая потребность?** MentalHelp удовлетворяет основную потребность в доступе к качественной и поддерживающей помощи для улучшения психического здоровья.
- 5) **Против кого?** В отличие от других платформ, предлагающих онлайн-терапию и самопомощь, MentalHelp фокусируется исключительно на людях с ментальными проблемами.
- 6) **В чем отличие?** Основное отличие MentalHelp заключается в том, что мы предлагаем специализированную помощь и сообщество поддержки именно для людей с ментальными проблемами.
- 7) **Таким образом?** Пользователи MentalHelp получают доступ к качественной помощи, индивидуализированным программам поддержки, удобной онлайн-терапии и сообществу людей, столкнувшихся с похожими проблемами.



Название продукта-конкурента	ACT Coach	DBT Diary Card	Breathe2Relax	Happify	MentalHelp (Наш продукт)
Разработчик	Resiliens, Inc	Resiliens, Inc	Defense Heath Agency	Twill, Inc	Студенты ГУУ
Как давно на рынке	С 2014 года	С 2015 года	С 2011 года	С 2022 года	
Кем используется	Ментально страдающие люди	Ментально страдающие люди	Ментально страдающие люди	Ментально страдающие люди	Ментально страдающие люди
Основные функции	Работа с самооценкой, контролем эмоций	Личный дневник	Дыхательные практики	Игры помогающие справиться с депрессией и стрессом	Многофункциональная программа со множеством различных практик
Используемые способы монетизации	Подписка внутри приложения	Платное скачивание, реклама	Freemium	Подписка внутри приложения	Подписка внутри приложения
Цена для целевой аудитории	Бесплатное скачивание, подписка	449 руб	Бесплатно	Бесплатное скачивание, подписка	Бесплатное скачивание, подписка
Преимущества продукта		Построение графиков данных, блокировка паролем	Есть вся информация о дыхании, гиды, практики и таймер	Викторины, игры, задания, чат	Огромный функционал, включающий в себя множество идей
Недостатки продукта	Невозможность выбрать язык, приложение лагает	Регистрация, высокая цена, низкий функционал	Отсутствие функции выбора языка	Невозможность выбрать язык, долгая загрузка, плохо работает, сбрасывается процесс	
Уникальность продукта	Приложение помогает научиться жить с неприятными мыслями, не поддаваясь их контролю	Приложение разработано лицензированным психологом с многолетним опытом	Дыхательные упражнения с отслеживанием частоты сердцебиения; связка с Apple Watch	Крупный функционал, много интересных заданий	Найдем подход к любому человеку, нуждающемуся в нашей помощи благодаря многофункциональной разработке

Аудит основных продуктов-конкурентов

Прямые конкуренты: Act Coach, Happify, аккаунты в соцсетях, занимающиеся подобными практиками (Instagram, Telegram и пр.)

Косвенные конкуренты: DBT Diary Card, Breathe2Relax, авторы различных направлений по аффирмациям в соцсетях, в частности Видео (YouTube, Facebook, TikTok и пр.)

Целевая аудитория проекта

- **Люди с психологическими проблемами:** Это могут быть люди, страдающие от депрессии, тревожных расстройств, фобий, панических атак, посттравматических стрессовых расстройств и других психологических проблем.
- **Пары и семьи:** Психологи могут работать с парами и семьями, помогая разрешать конфликты, улучшать коммуникацию, строить здоровые отношения и справляться с кризисами.
- **Дети и подростки:** Психологи могут специализироваться на работе с детьми и подростками, помогая им развивать социальные навыки, справляться с эмоциональными проблемами, обучаться и преодолевать школьные трудности.
- **Взрослые, желающие самосовершенствования:** Это люди, которые хотят работать над личным ростом, развитием навыков общения, управления стрессом, повышением самооценки и уверенности.
- **Спортсмены и профессионалы:** Психологи специализирующиеся в спортивной психологии могут работать с атлетами и спортсменами, помогая им управлять стрессом, повышать мотивацию, развивать концентрацию и эмоциональную устойчивость.
- **Люди работающие в сфере бизнеса:** Психологи могут оказывать поддержку и консультации бизнесменам и сотрудникам, помогая управлять стрессом на рабочем месте, развивать навыки руководства, повышать эффективность и справляться с конфликтами.
- **Люди, сталкивающиеся с жизненными изменениями:** Это могут быть люди, переживающие развод, потерю близкого человека, изменение карьеры или переезд. Психологи помогают им справляться с изменениями и адаптироваться к новой ситуации.
- **Люди с зависимостями и привычками:** Психологи специализирующиеся в области зависимостей могут работать с людьми, страдающими от алкогольной, наркотической или других видов зависимостей.

Исключаемые из исследования

- Люди, которые не нуждаются в психологической поддержке
- Люди, которым комфортнее общаться на очных встречах
- Люди, которые не считают психологию наукой

Профили целевой аудитории

МАРИНА КРАВЧУК

ВОЗРАСТ: 19
ПРОФЕССИЯ: ПОЭТЕССА
СТАТУС: В ОТНОШЕНИЯХ
ПРОЖИВАНИЕ: НИЖНИЙ НОВГОРОД



ЦЕЛИ

- Улучшить состояние во время панических атак
- Ослабить симптомы ОКР
- Повысить эффективность сессий с психологом

ОГРАНИЧЕНИЯ

- Невозможность переживать панические атаки при условии отсутствия посторонних людей
- Невозможность выполнять все указание врача

КАНАЛЫ

БИОГРАФИЯ:

Марина - молодая девушка, которая увлекается литературным творчеством. Она не устроена на официальную работу, получает деньги с публикации своих стихотворений в сборниках и создании платных литературных мероприятий. Ценит в вещах эстетическую составляющую. Педантична и аккуратна. Болеет обсессивно-компульсивным расстройством и наблюдается у психотерапевта.

ОТНОШЕНИЕ

Приятный дизайн, удобный интерфейс, полезный функционал, помогающий справиться с интересующими проблемами и поднять настроение.

ХОББИ

Литература
Макияж
Кино
Музыка

ЕВГЕНИЙ ФЕТИСОВ

ВОЗРАСТ: 21
ПРОФЕССИЯ: IT-СПЕЦИАЛИСТ
СТАТУС: НЕ В ОТНОШЕНИЯХ
ПРОЖИВАНИЕ: ВЛАДИВОСТОК



ЦЕЛИ

- Общение
- Найти поддержку в лице других пользователей
- Повысить эффективность сессий с врачом

ОГРАНИЧЕНИЯ

- Отсутствие мотивации выходить из дома
- Страх социальных взаимодействий
- Невозможность выполнять все указание врача

КАНАЛЫ

БИОГРАФИЯ:

Евгений подающий надежды it-специалист. Он обучается на 4 курсе в Владивостокском государственном университете на заочной программе и уже работает над своими проектами. Он очень спокойный человек и ценит в вещах рациональность. Болен депрессией, занимается с терапевтом онлайн.

ОТНОШЕНИЕ

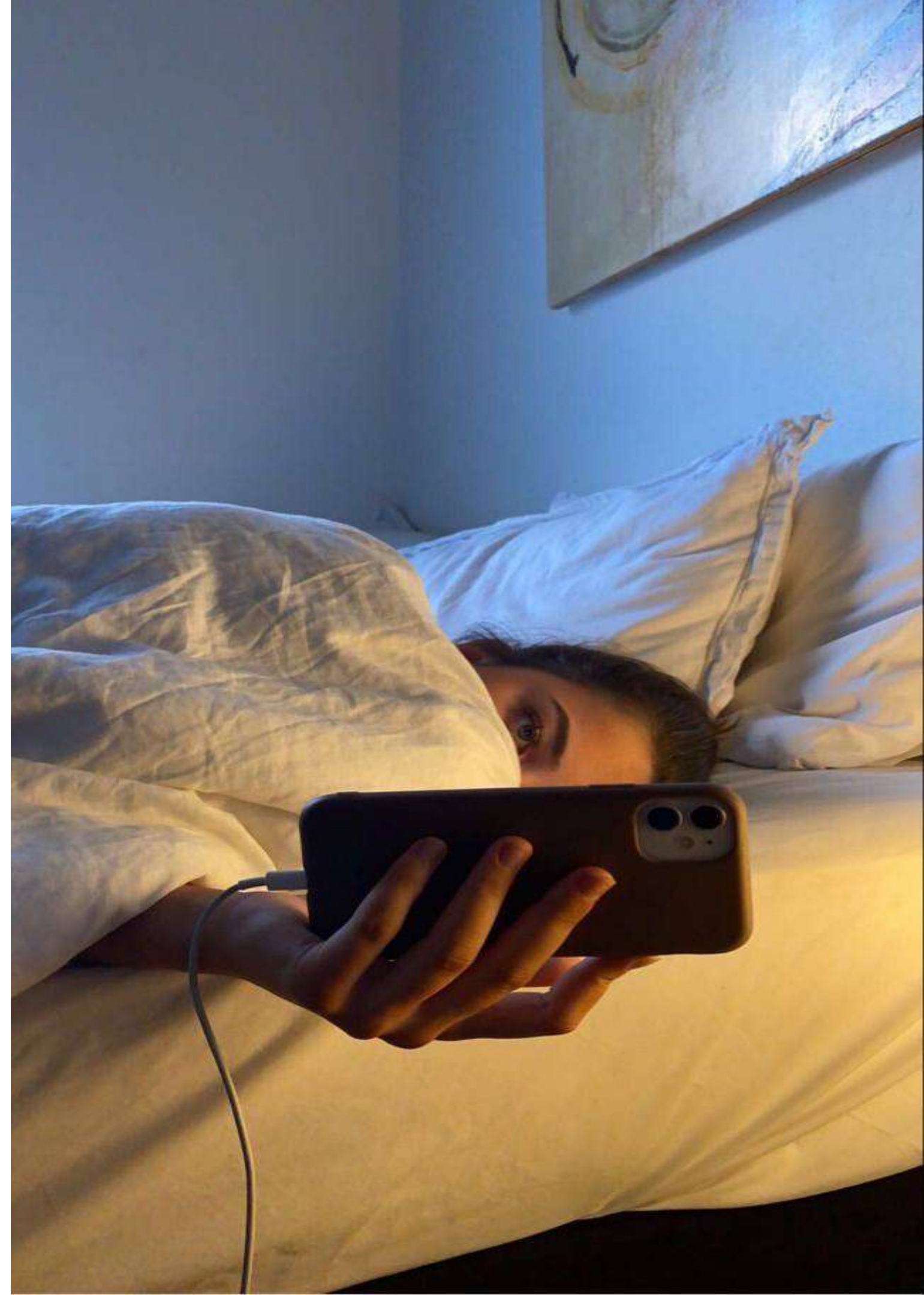
Удобный интерфейс, полезный функционал и оптимизация для различных устройств, что является очень удобным для Евгения. Анонимность использования и возможность общения с другими пользователями.

ХОББИ

Программирование
Кино
Компьютерные игры
Коллекционирование миниатюр машин

Основной сценарий взаимодействия типовых пользователей с цифровым продуктом:

После открытия приложения пользователь увидит заставку с логотипом и надписью «Ты не один, я всегда рядом». Когда приложение прогрузилось, пользователь увидит основной экран сервиса и предлагаемые функции. Пользователь кликает на функцию выбора специалиста. Для выбора специалиста пользователю предлагают заполнить анкету. Он вводит информацию о интересующей его проблеме, выбирает пол специалиста, стаж работы специалиста, удобное время для консультации и цену за услугу. После заполнения анкеты перед пользователем появляется список подходящих по его запросу специалистов. Пользователь также видит фотографию специалиста или видеообращение. Когда пользователь определился с выбором специалиста и кликает на иконку «выбрать», то всплывает виджет с свободными для записи окнами. Выбирает подходящий временной отрезок, после чего открывается новая страница, где пользователь может поставить напоминание о записи или перейти к другим функциям приложения.



Монетизация

Вопросы, помогающие с выбором способа монетизации:

Какую проблему и каким образом решает ваше приложение?

Чем ваше приложение уникально, почему люди будут за это платить?

Как вы думаете, какие еще положительные стороны есть у вашей программы?

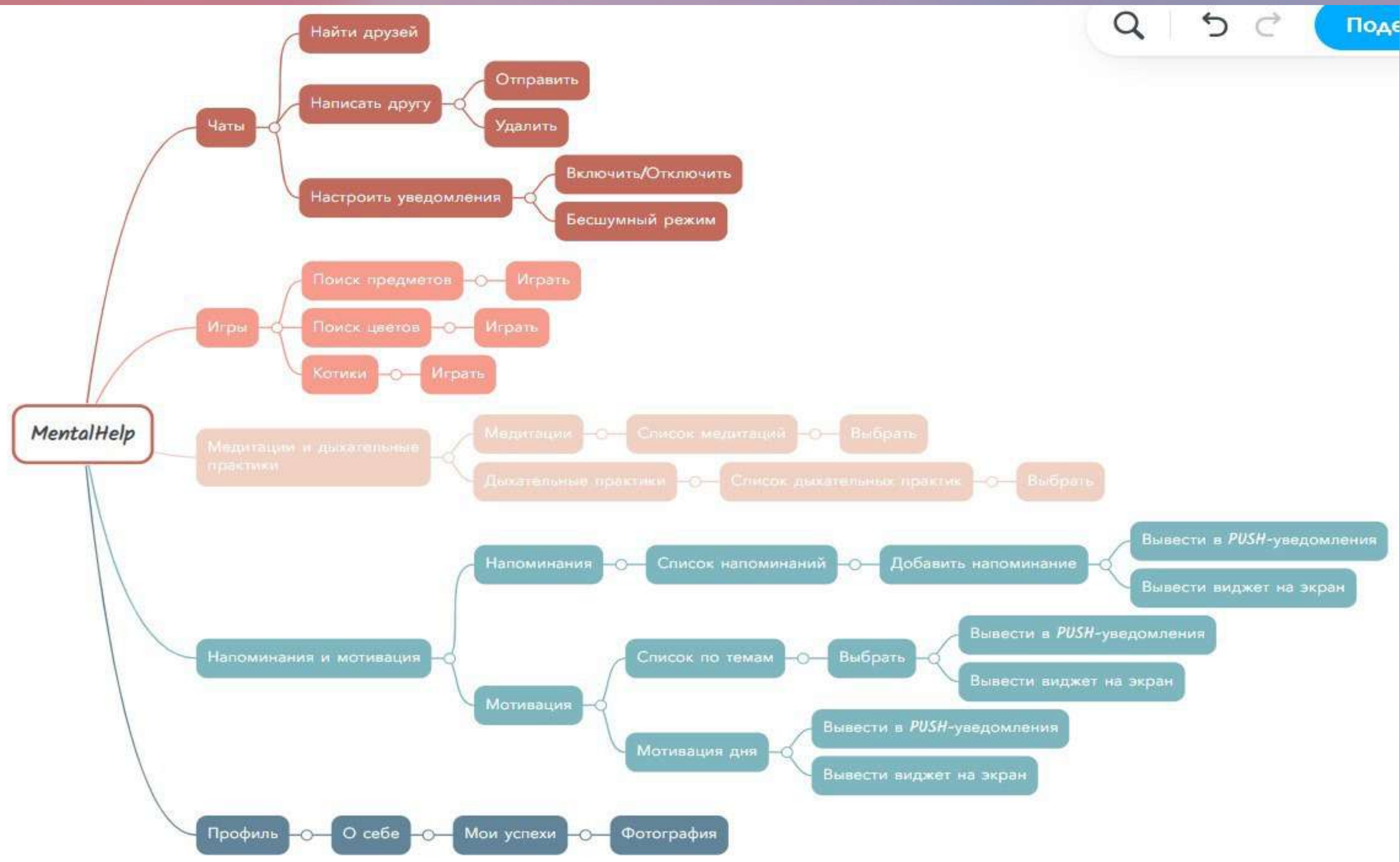
Насколько хорошо может работать уже выбранный вами способ монетизации для этого приложения?

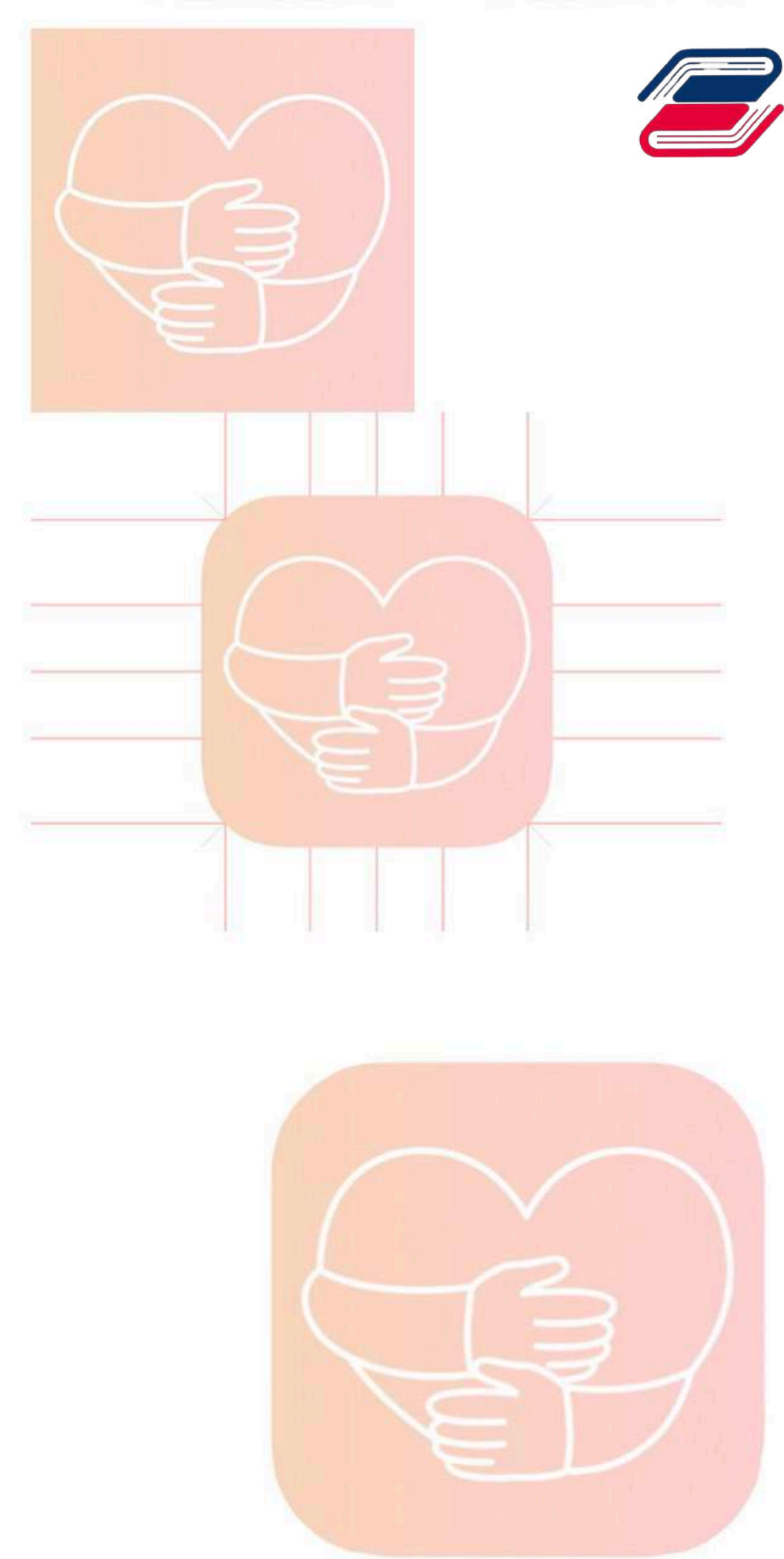
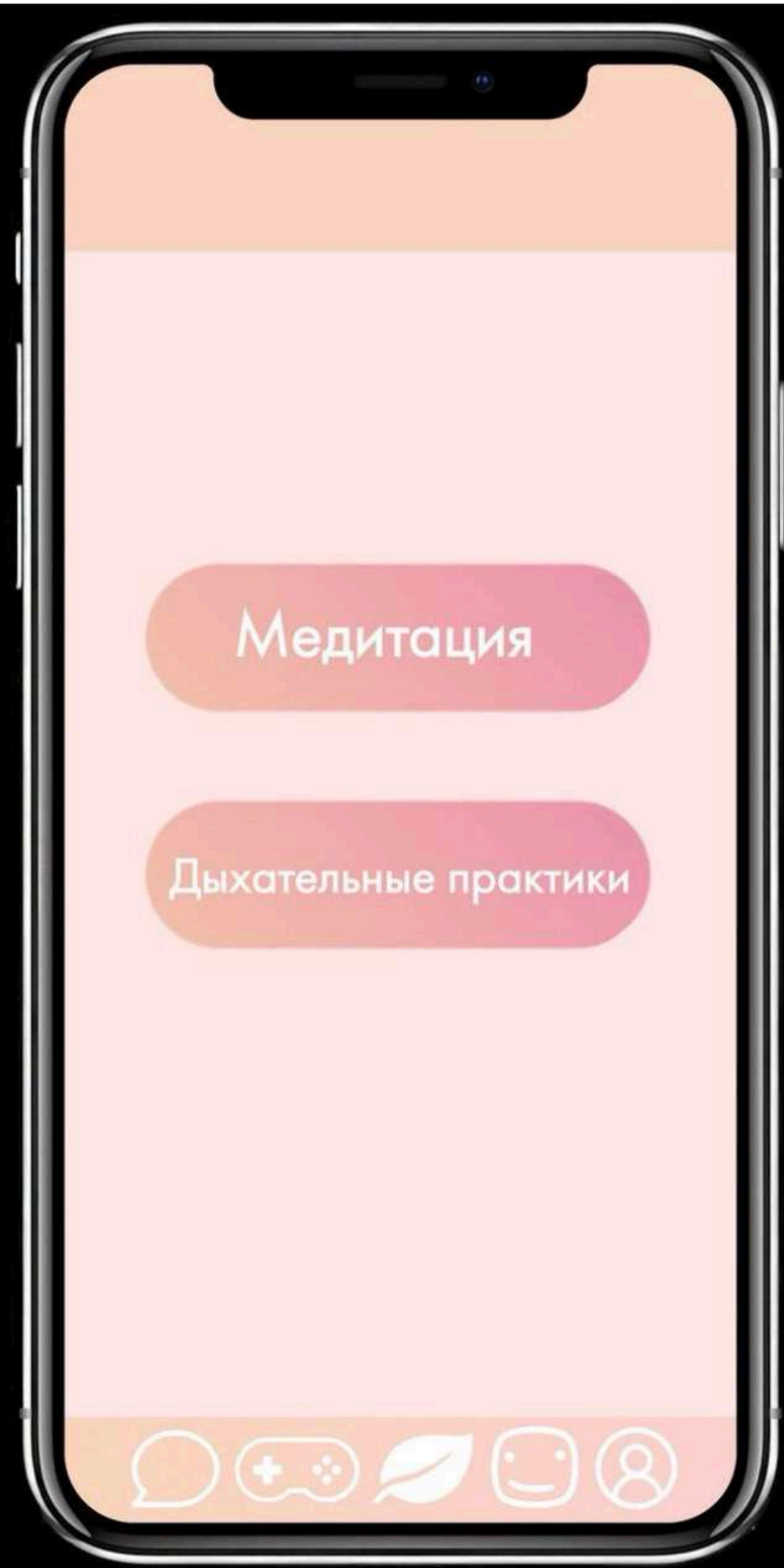
Наш способ - подписка внутри приложения, включающая в себя:

- доступ к полному ассортименту заданий, игр, напоминаний и его постоянному пополнению
- Мерч от MentalHelp
- Доступ к участию в различных флеш мобах, турнирах и соревнованиях внутри приложения, которые будут сопровождаться приятными наградами



Визуальная карта структуры сервиса





Продвижение

Для продвижения приложения “MentalHelp” можно использовать различные рекламные способы:

1. Контекстная реклама в поисковых системах, таких как Yandex, которая позволяет показывать рекламу пользователям, ищущим информацию о ментальном здоровье.
2. Таргетированная реклама в социальных сетях, например, во Вконтакте, с возможностью выбора аудитории по интересам, возрасту и другим параметрам.
3. Инфлюенсер-маркетинг, сотрудничество с блогерами и мнениями лидерами в области психологии и здоровья для продвижения приложения.
4. Контент-маркетинг, создание полезных статей, видео и подкастов на тему ментального здоровья для привлечения внимания к приложению
5. PR-кампании и сотрудничество с организациями по ментальному здоровью для повышения доверия и узнаваемости бренда(bemeta.com)



Пресс-релиз

Новое приложение "MentalHelp" призывает к изменению взгляда на ментальное здоровье

Помощь всегда под рукой: инновационное приложение предлагает поддержку и ресурсы для тех, кто сталкивается с ментальными проблемами

В мире, где ментальное здоровье становится все более важной темой, компания "MentalHelp" рада представить свое приложение, предназначенное для тех, кто ищет поддержку и ресурсы в этой области. "MentalHelp" предлагает интуитивно понятные инструменты и ресурсы, которые помогут улучшить ваше ментальное состояние и обеспечить поддержку в трудные моменты.

Это приложение создано для всех - независимо от того, сталкиваетесь ли вы с тревожностью, депрессией, стрессом или другими ментальными вызовами. "MentalHelp" предлагает широкий спектр функций, включая:

- **Ежедневные упражнения и практики:** Пользователи могут получить доступ к подборке ежедневных упражнений и практик, специально разработанных для улучшения ментального благополучия.
- **Трекинг настроения:** Отслеживайте ваше настроение и эмоциональное состояние с помощью удобного инструмента для трекинга настроения.
- **Сообщество поддержки:** Присоединяйтесь к сообществу людей, которые понимают вас и готовы поддержать вас в ваших стремлениях к улучшению здоровья.

Наша цель - сделать поддержку ментального здоровья доступной для всех. Мы верим, что каждый человек заслуживает поддержки и понимания, когда речь заходит о его ментальном благополучии. "MentalHelp" - это ваш спутник на пути к лучшему ментальному здоровью.

Присоединяйтесь к нашему сообществу уже сегодня! "MentalHelp" доступно для скачивания в App Store и Google Play.

Для получения дополнительной информации, пожалуйста, свяжитесь с нами по адресу info@mentalhelp.com или посетите наш веб-сайт mentalhelp.com.

Следите за нами в социальных сетях:

- ВКонтакте
- Telegram
- Instagram

Компания "MentalHelp"
Телефон: +1 (123) 456-7890
Электронная почта: press@mentalhelp.com

Пост для социальных сетей

⚡ Mental Help: ваше спасение от трудностей с ментальным здоровьем! ⚡

Мы рады объявить о запуске нашего революционного приложения, созданного специально для поддержки людей с ментальными проблемами.

🤝 Чат: Присоединяйтесь к нашему сообществу единомышленников, где вы сможете поделиться своим опытом и поддержать друг друга!

📅 17 Ежедневные напоминания: Мы понимаем, что даже самые простые задачи могут казаться непреодолимыми. Наше приложение обеспечит вам своевременные напоминания о бытовых делах.

🌟 Мотивационные послания: Каждый день наше приложение будет баловать вас вдохновляющими сообщениями, которые поднимут ваш дух и помогут вам сосредоточиться на позитиве.

👉 Скачайте Mental Help бесплатно и начните свое путешествие к выздоровлению: [Ссылка на скачивание]

#MentalHealth #Support #Recovery #Wellness #MentalSupport

Программа эмпирического исследования

Цель исследования: определить емкость рынка для цифрового продукта «Mental Help».

Задачи исследования:

1. Разработать анкету для сбора мнений респондентов о цифровом продукте, о готовности к его приобретению.
2. Разместить анкету на электронной платформе (Google Формы).
3. Разместить информацию об анкетировании в социальных медиа и форумах (Вконтакте, Телеграм,).
4. Обработать результаты анкетирования.
5. Построить диаграммы с отражением результатов анкетирования.
6. Провести интерпретацию результатов анкетирования.
7. Сделать выводы о емкости рынка для цифрового продукта «Mental Help».

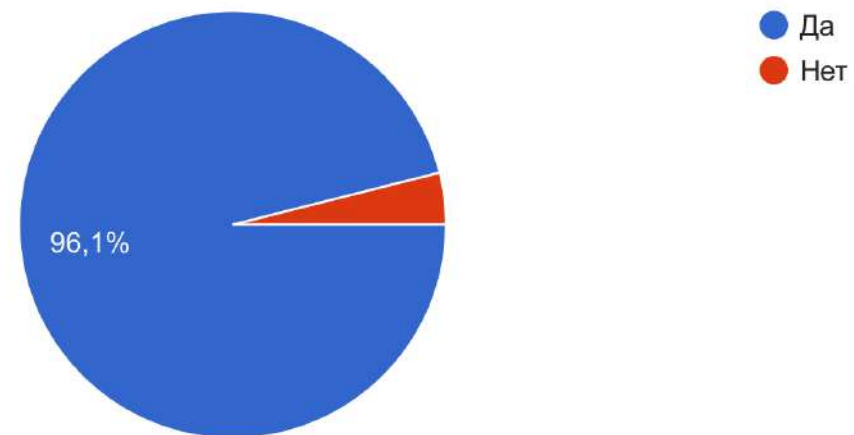
Объект исследования: емкость рынка для цифрового продукта.

Предмет исследования: востребованность цифрового продукта «Mental Help» на московском/российском рынке.

Анализ результатов анкетирования

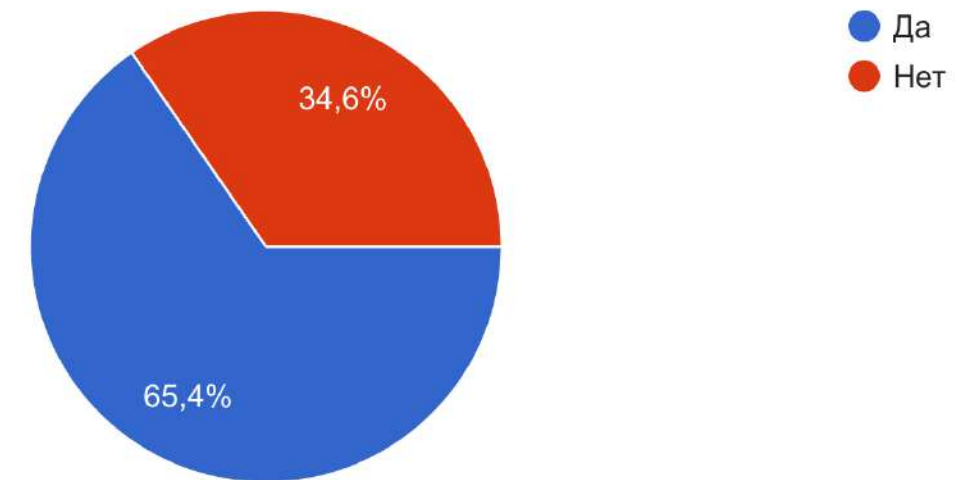
Интересует ли Вас тема психологического здоровья?

153 ответа



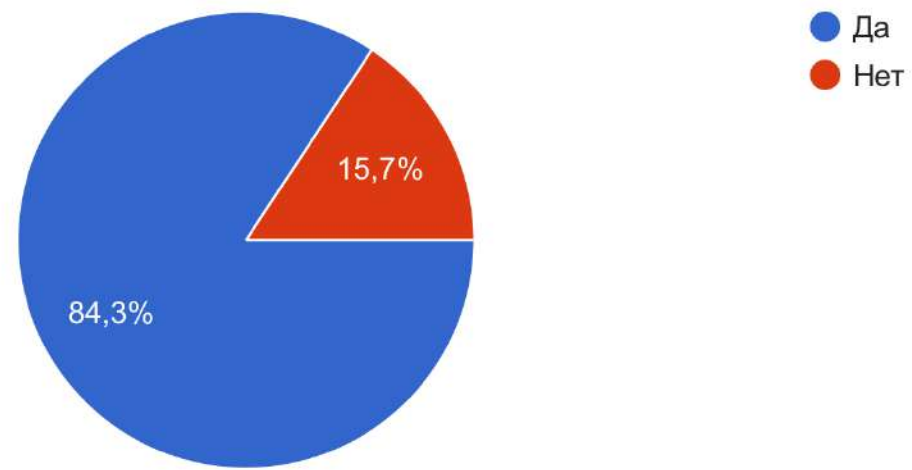
Вы используете какие-либо приложения на телефоне?

153 ответа



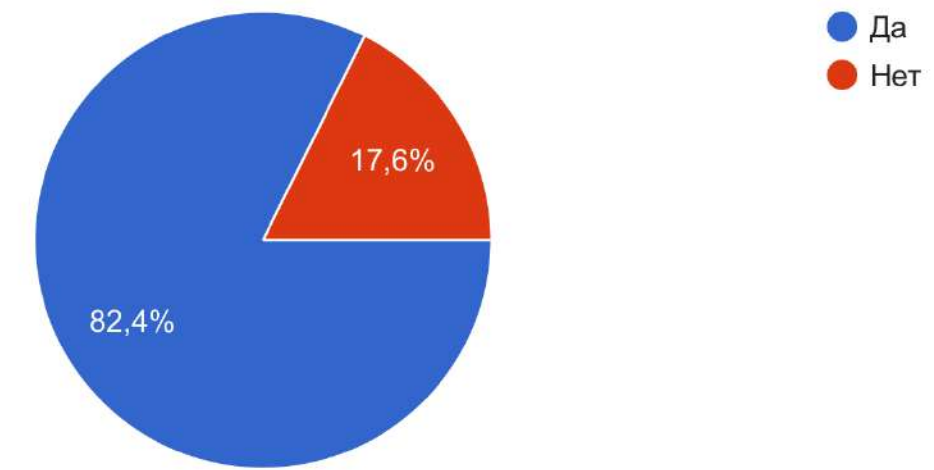
У вас бывают мысли, что вам необходима психологическая помощь?

153 ответа



Было бы ли Вам интересно установить такое приложение на телефон?

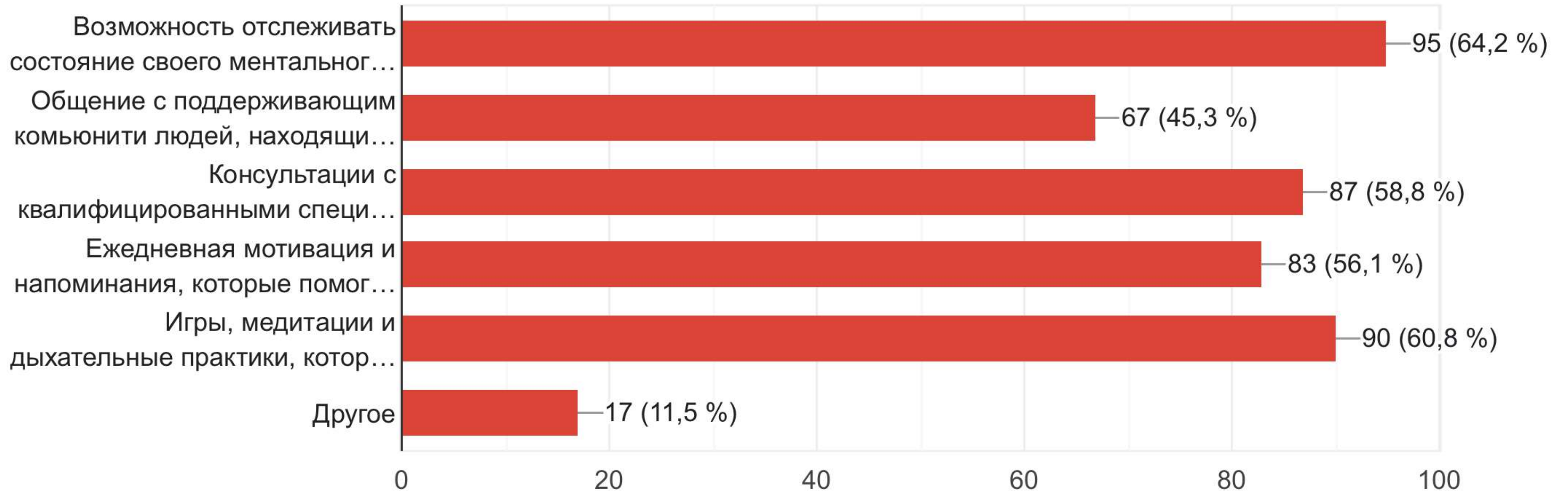
153 ответа



Анализ результатов анкетирования

Какие из перечисленных выгод продукта (приложения) Вам были бы интересны?

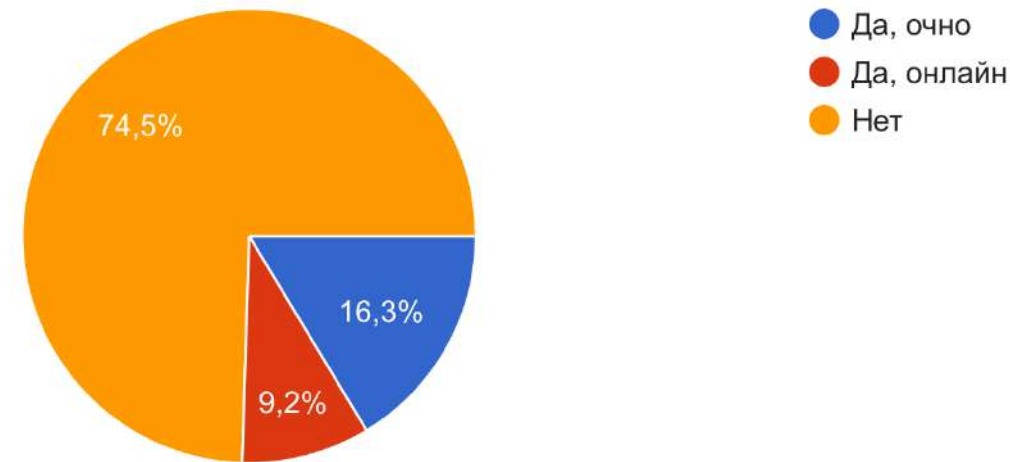
148 ответов



Анализ результатов анкетирования

Занимаетесь ли Вы с психологом/психотерапевтом в данный момент?

153 ответа



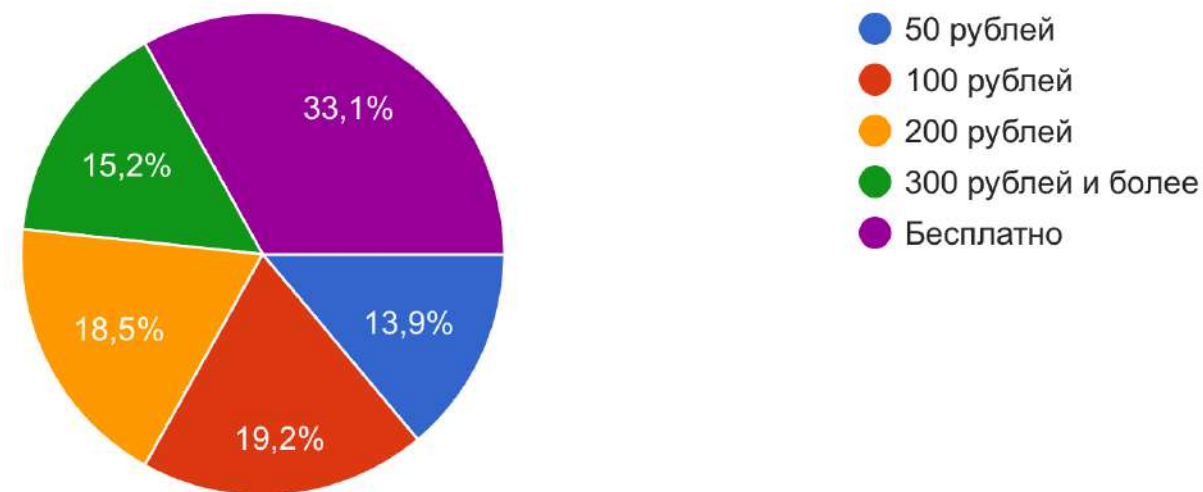
Пользовались ли Вы аналогами MentalHelp? Если да, то напишите какими:

41 ответ



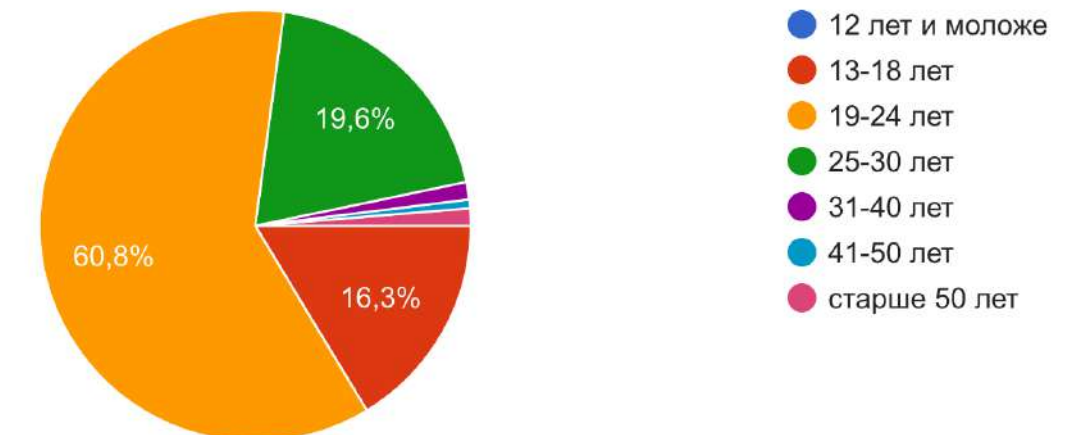
Какую максимальную сумму в рублях Вы готовы БЫЛИ БЫ заплатить за установку MentalHelp?

151 ответ

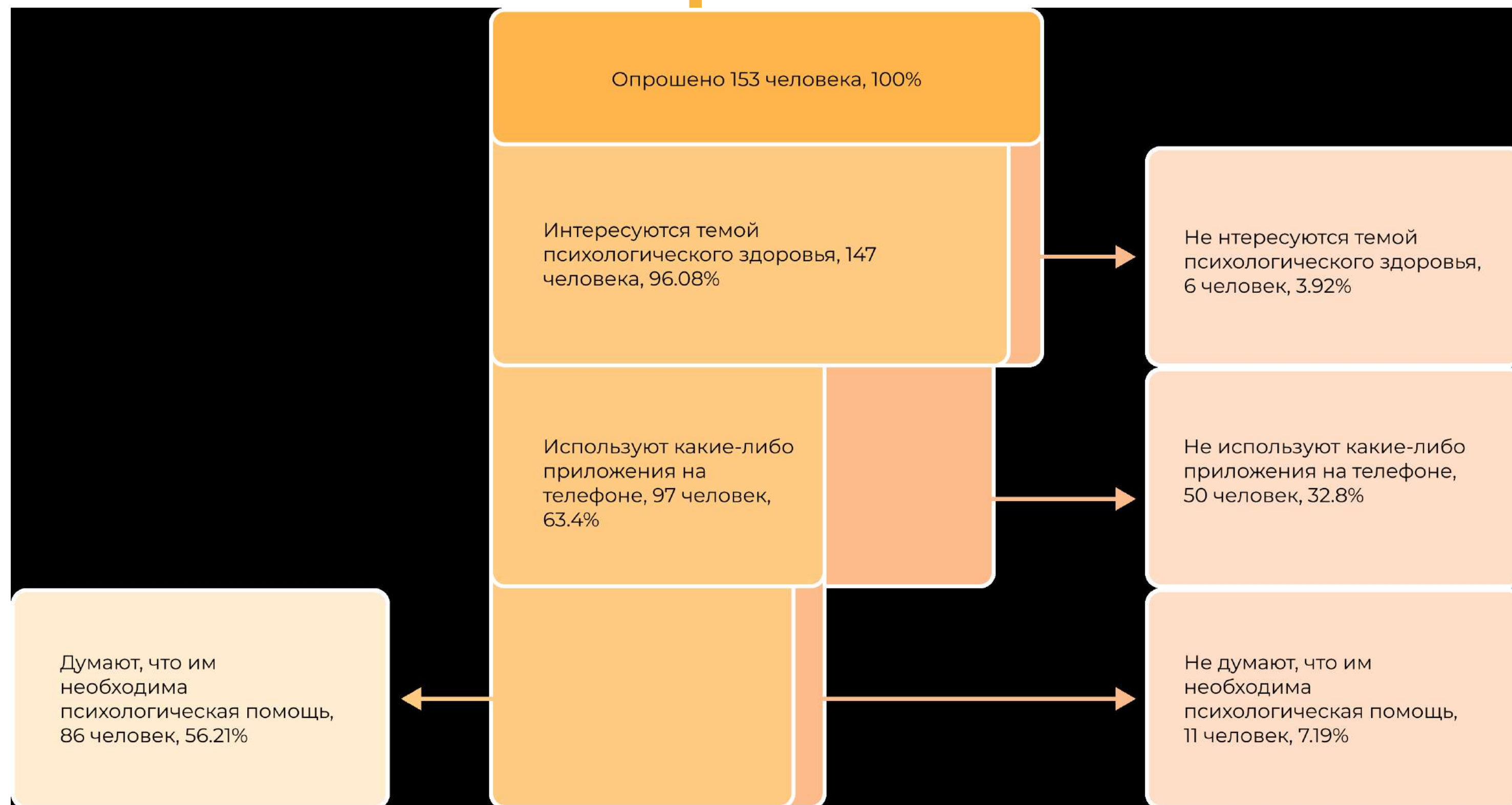


Пожалуйста, укажите Ваш возраст

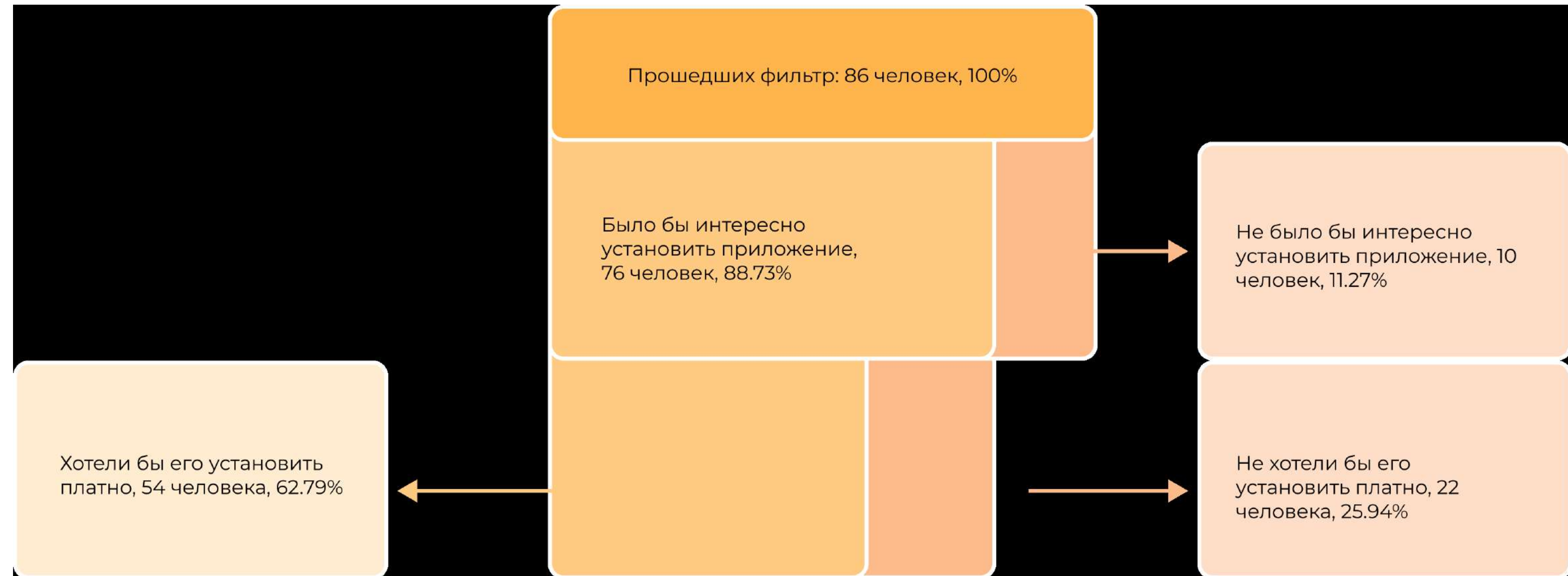
153 ответа



Определение емкости рынка: построение воронки 1



Определение емкости рынка: построение воронки 2



Расчет потенциальной емкости рынка

1. Объём (люди) = $13.1 \text{ млн} * 56\% * 63\% = 4621680$

2. Объём (рубли) = $13.1 \text{ млн} * 56\% * 63\% * ((50 * 13 + 100 * 12 + 200 * 13 + 300 * 11) : 54) = 13.1 \text{ млн} * 56\% * 63\% * ((650 + 1200 + 2600 + 3300) : 54) = 13.1 \text{ млн} * 56\% * 63\% * (7750 : 54) = 13.1 \text{ млн} * 56\% * 63\% * 143.5 = 663\,211\,080$

Выводы

Приложение Mental Help демонстрирует эффективность в облегчении симптомов панических атак и предоставлении поддержки пользователям, борющимся с ментальными проблемами.

Приложение успешно достигло своей цели по улучшению ментального благополучия целевой аудитории.

Mental Help представляет собой ценный инструмент для самопомощи и дополняет традиционные методы лечения ментальных расстройств.