Suhtlusrobot hakkab alkoprobleemide vastu võitlema

8 aastat tagasi - 07.11.2018 Autor: AM

Kui masendus on peal või vaevavad probleemid, siis proovib oma abikäe ulatada suhtlusrobot. Tänasest alustab Tervise Arengu Instituudis (TAI) „tööd“ suhtlusrobot Abot, mis pakub lahendusi inimestele, kes tunnevad hetkel masendust, stressi, unetust või on üksikud.

Abot suhtleb inimesega, pakub talle hetkelisi lahendusi, püüab meeleolu tõsta ning jagab teavet, et keerulise olukorra leevendamine alkoholiga ei ole hea mõte. Abotiga saab suhelda aadressil Alkoinfo.ee/abot.

Lisaks Abotile on veebilehel www.alkoinfo.ee ka emotsionaalse enesetunde test, mis aitab saada ülevaate oma emotsionaalsest seisundist.

Kliinilise psühholoogi Kariina Laasi sõnul näeb ta oma igapäevatöös suureneva stressi ja süveneva depressiooni sümptomeid kahjuks aina enam. „Leevendust pakkuvaid lahendusi justkui teatakse, kuid kahjuks lähevad üldtuntud ja kohati triviaalsed võtted inimestel sobival hetkel lihtsalt meelest ära. Selle asemel aga haaratakse liiga tihti klaasikese alkoholi järele, andmata enesele aru, et sealt võib alguse saada hoopis suurem probleem. ABOT on lõbus kaaslane, „kes“ võib alguses näida vaid naiivse naljana, kuid selle väljatöötamise taga on rahvusvaheline kogemus.“

TAI sel nädalal alanud kampaania „Ära toida depressiooni alkoholiga“ keskendub alkoholi tarvitamise ja vaimsete häirete seostele – alkoholi tarvitamine stressi ja negatiivsete emotsioonidega hakkama saamiseks võib neid hoopis süvendada ja viia ka näiteks uneprobleemide ja depressiooni tekkeni.

2018. aasta augustis TAI tellimusel läbi viidud küsitlus näitas, et viimase kuu jooksul on enam kui pooled täisealistest eestimaalastest kogenud stressi, ülemäärast pinget või muret. Ligi pooltel oli raskusi uinumisega. 40% vastanutest on hiljuti tundnud üksildust, lootusetust või kurvameelsust. Küsitluse tulemused näitasid, et jätkuvalt on inimesi, kes arvavad, et alkoholist võib selles abi saada – veerand vastanutest nõustus, et alkohol aitab neil saada paremaks suhtlejaks, viiendik peab alkoholi heaks unerohuks ning 14% näeb alkoholis head vahendit negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks.

- Uudised

- Lahendused
- Robotid

Pilt

