Eestis loodud tipptehnoloogia aitab vaimset tervist hoida

6 aastat tagasi - 02.04.2020 Autor: AM

Tänasest on eestimaalastele tasuta kättesaadav viimase kümne aasta jooksul Eestis välja töötatud uutmoodi 3D meditatsiooni- ja lõõgastusrakendus Synctuition. Rakendus aitab parandada une kvaliteeti ning vähendada stressi ja ärevust.

Kuna Eestis jätkub COVID-19 kriis, liigub tähelepanu füüsilise tervisega seotud probleemidelt üha enam ka kriisi lühi- ja pikaajalisele mõjule inimeste vaimsele tervisele. "Pole üllatav, et me sellest aina rohkem kuuleme. Ekspertide sõnul kogeme päevas umbes 50 000 – 80 000 mõtet. Praeguses olukorras on suurem osa neist seotud käesoleva kriisi, majandusliku ebakindluse, toas püsimise ning teadmatusega, mida homne päev või järgmine nädal toob. Kõik need mõtted on väga rõhuvad ja tekitavad tõenäoliselt inimestes üha rohkem stressi ja ärevust," ütles Synctuition'i kaasasutaja Allan Eesmaa, lisades, et negatiivne teave uudistes ja internetis mõjutab ka meie vaimset tervist, und ning võimet saada hakkama igapäevaste väljakutsetega nagu kodus töötamine ja laste kodune õpetamine.

Eesmaa lisas, et ebakindluse ajal peavad inimesed teadlikult pöörama rohkem tähelepanu mitte ainult oma füüsilisele, vaid ka vaimsele tervisele. "Kahjuks keskenduvad inimesed peamiselt oma füüsilisele seisundile ehk kas liigutakse igapäevaselt piisavalt. Samal ajal tuleks aga regulaarselt hoolitseda ka oma vaimse heaolu eest, sest mitmed teaduslikud uuringud on näidanud, et negatiivsus ja stress nõrgestavad immuunsussüsteemi ajal, mil vajame, et see kõige tugevam oleks," sõnas Eesmaa.

Synctuition'i kaasasutaja rõhutas, et kuna kõik eestlased elavad hetkel läbi raskeid aegu, otsustati muuta Synctuition rakendus riikliku eriolukorra ajal eestimaalastele tasuta allalaetavaks. "Kuna oleme selles kriisis koos, tahtsime veenduda, et kõigil on Eestis võrdsed võimalused oma vaimse tervise eest hoolitseda," lausus Eesmaa.

Kodune spaa-kogemus meeltele

Kriisiajal on tähtsam kui kunagi varem elada tasakaalustatud elu. Kodus töötamisest tulenev stress, laste kodune õpetamine ja kasvav ebakindlus tuleviku osas on vaid paar põhjust, miks enda jaoks aja leidmine on väga oluline.

Tasakaalu leidmiseks piisab ainult 25 minuti võtmisest oma päevas (vaid 2% päevast), et kuulata Synctuitionit. „Seda võib kirjeldada kui meelte jaoks loodud lõõgastavat spaa-elamust, mis ei vaja midagi muud kui nutitelefoni ja kõrvaklappe. Selle kasutamine on nii lihtne, et seda saavad kõik mugavalt oma kodus teha," lausus Eesmaa.

Nagu Synctuitioni nimigi viitab, siis sünkroniseerib meditatsioonitehnika aju ja tugevdab inimese intuitiivset tunnetust. Tegu on maailma esimese 3D-meditatsiooniprogrammiga, mis kasutab binauraalseid helisid ja on täielikult üles salvestatud 3D-heli mikrofonidega. Eesmaa sõnul võib tehnoloogia tulemust võrrelda "fantaasiafilmidega", kuna need trikitavad meelt ja silmi kinni pannes tekib tunne, nagu oleksid kuskil mujal. "See on lihtne viis lõõgastuda raske päeva lõpus, mille tulemuseks on parem uni, rohkem energiat, vähem stressi ja positiivsuse kasv," märkis Eesmaa.

Üle 13 000 heli salvestatud 2000 eksootilises kohas

Eesti idufirma hakkas Synctuitionit arendama üle 10 aasta tagasi, salvestades üle 13 000 heli looduskaunites kohtades üle kogu maailma. "Meie soov oli salvestada võimalikult realistlikud helid ja hääled loodusest. Just seetõttu veetsime aastaid üle 2000 eksootilises ja ainulaadsess kohas helisid salvestades, näiteks Aafrika eksootilistel safaritel, India mägedes, Amazonase metsades, Egiptuse kõrbes ning muidugi ka meie imelises Eesti looduses, kõik see on aga vaid tillukene näide Synctuitioni loodud maailmast," selgitas Eesmaa, lisades, et projekti oli kokku kaasatud üle 1500 inimese.

Aasta pärast selle tarkvara väljatulemist 2019. aastal on rakendus saavutanud ülemaailmse leviku ning ühtlasi valitud Google'i poolt Euroopa kümne kõige kiiremini kasvava idufirma hulka. Lahendusel on üle maailma üle kolme miljoni kasutaja, tõustes seeläbi maailma üheks enim allalaaditud meditatsioonirakenduseks Ameerika Ühendriikides.

Synctuition on tasuta saadaval kõigile, kellel on Eesti IP-aadress.

- Uudised

- Lahendused
- Tarkvara
- Turvalisus

Pilt

