



ЧЕМ НАМ МОГУТ ПОМОЧЬ TELEGRAM-БОТЫ



Рынок чат-ботов переживает настоящий бум, появляется множество полезных программ, позволяющих обмениваться сообщениями, получать фото любого формата, рассылки, следить за новостями, участвовать в специализированных чатах. В чем уникальность таких программ? Если вы устали от бесконечного поиска в интернете и хотите получать только необходимую для вас информацию, чат-бот отлично вам подойдет. Такие программы могут совмещать совершенно разные функции: существуют боты для общения с клиентами, боты-напоминатели, специальные

программы для интернет-магазинов, для работы со СМИ и многие другие. Allianz сделал подборку телеграм-ботов, которые помогут изменить жизнь к лучшему.

На сегодняшний день Telegram является достаточно популярным сервисом. Он постоянно расширяет свою функциональность и вводит в систему новые автоматизированные программы, которые способны эффективно заменить громоздкие приложения и сложные трекеры для ежедневного использования.

ИНСТРУКЦИЯ К ЛЕКАРСТВАМ

Согласно исследованию Marketing Logic и DSM Group, за год среднестатистический житель Москвы покупает 46 упаковок лекарств, в среднем тратит на лекарства 11 703 рубля в год. К регионам с самым высоким потреблением лекарств относятся Нижегородская, Челябинская, Калужская, Московская области.

Лекарства необходимы всегда, поэтому неудивительно, что и спрос на них достаточно высок. Выбирать лекарство нужно только после назначения врача, так как именно он знает, какое средство действительно подходит в конкретной ситуации. А вот после того, как вы проконсультировались и знаете, какие препараты вам нужны, могут возникнуть другие вопросы: где найти сведения о лекарстве, получить о нем дополнительную информацию и многое другое. Здесь на помощь приходит чат-бот [@zdorobot](#).

Онлайн-помощник хранит инструкции к препаратам и даже может составить предварительный диагноз. Вот как им пользоваться:

1. Для получения необходимых сведений о каком-либо препарате введите в строку название лекарства и изучите всю прилагающуюся к нему информацию.



2. Если хотите получить дополнительную информацию о собственном здоровье, можно пройти несложный тест и получить ответ о наличии у вас возможной инфекции или заболевания.

С помощью этого бота можно не только ознакомиться с составом препарата, но и получать рекомендации по дозированию средства и его противопоказаниям.

ПОМОЩНИК В БОРЬБЕ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Согласно исследованию BCG и холдинга «Ромир», уровень тревожности российских потребителей в последние месяцы оставался на довольно высоком уровне. Около 75% россиян продолжали избегать мест массового скопления людей. 62% опрошенных сообщили, что у них изменились повседневные привычки из-за пандемии.

Поводов для тревоги у россиян довольно много. В исследовании «Национальный индекс тревожностей» отмечается, что самыми популярными переживаниями россиян во II квартале 2020 года стали следующие:

- Потеря работы и дохода в связи с кризисом;
- Изменение образа жизни — угроза второй волны эпидемии, масочный режим, самоизоляция;
- Цифровое «рабство» и штрафы за нарушения карантинных мер;
- Сорванный отпуск в этом году (закрытие границы, нехватка средств);
- Недоверие к учету заболевших коронавирусом;

- Экологические проблемы (разлив топлива в Норильске);
- Недоступность качественной медицинской помощи в связи с коронавирусом;
- Голосование по поправкам в Конституцию;
- Возврат в 90-е в связи с кризисом на фоне коронавируса;
- Гонка вооружений и международная напряженность.

Проблемы глобального масштаба не решить в одиночку, но можно научиться к ним правильно относиться. На помощь придет Телеграмм-бот Петя [@your_isolation_bot](#). Бот подскажет, что именно вас тревожит и посоветует действенные методы избавления от нехороших мыслей. Чтобы «подружиться» с Петей, необходимо выбрать направление для общения:

1. Разобраться со своими чувствами;
2. Поговорить о коронавирусе;
3. Заняться медитацией;
4. Заполнить себя чем-то приятным.

Как только вы выбрали категорию общения, перед вами сформируется список тем для разговора. Уже в процессе беседы Петя даст полезные рекомендации, о том, как всегда действовать осознанно и не руководствоваться только эмоциями или научиться лучше понимать себя.



МИГРЕБОТ

Мигрень является достаточно распространенным заболеванием. [По статистике](#), 75-80% населения планеты хотя бы один раз в жизни ощутили приступ мигрени. В России заболеваемость мигренью составляет 15,9-20,8%. Ученые из университета ИТМО выяснили, что мигрень может быть связана с артериальной гипертонией и развиваться по наследственным причинам.

Характерным симптомом мигрени являются приступы головной боли разной силы, которые могут возникнуть из-за физического перенапряжения, погодных факторов, пищи, отсутствия сна и др. Женщины больше страдают мигренью, чем мужчины.

Чтобы справиться с мигренью, специалисты советуют уменьшить стресс, хорошо спать, правильно питаться, заниматься спортом — словом, вести здоровый образ жизни.

Для того, чтобы минимизировать причины возникновения мигрени и взять ее под контроль, был разработан Мигребот [@Migrebot](#). Бот может:

1. Каждый день задавать пользователю вопросы о том, болела ли голова, какая боль отмечалась и в каком месте;
2. На основании ответов формировать отчет и пересылать его личному доктору;

KINOMANBOT

Американские ученые считают, что просмотр документальных фильмов о природе может быть полезен для психического здоровья человека, помогая уменьшить стресс. Их исследование показало, что кино о природе усиливает такие эмоции, как радость, благоговение, удовлетворенность, помогает снизить беспокойство и страх.

На фоне принимаемых мер в связи с пандемией коронавируса просмотры кино на онлайн-площадках в России значительно возросли, об этом [сообщили](#) онлайн-кинотеатры. В ivi отметили, что с середины марта наблюдался большой рост просмотров на сервисе. Причем увеличился как объем пользователей, так и глубина просмотра. Скачок просмотров произошел и в США: общее число минут ТВ-стриминга за первые три недели марта повысилось на 85% по сравнению с аналогичным периодом 2019-го года.

Выбор подходящего фильма помогает отвлекаться от неприятных мыслей, может развеселить. Для тех, кто уже просмотрел рейтинги [IMDB](#) и [Кинопоиска](#), пригодится KinomanBot [@kinomanbot](#). Бот делится последними новинками, интересной информацией и позволяет:

- Искать фильмы или сериалы на любой вкус со ссылками;



3. Рекомендовать лучшие средства, помогающие от головной боли;
4. Контролировать, если вдруг мигрени усилились, даже с учетом приема обезболивающих;
5. Предупредить о возможном злоупотреблении и передозировке препаратов, ведь при их избыточном потреблении головные боли обычно усиливаются.

Благодаря боту можно вести дневник своего заболевания и снизить риски осложнений.

- Смотреть, что уже идет в кино или выйдет в ближайшее время;
- Следить за новинками на торрент-трекерах;
- Смотреть последние озвученные сериалы от множества студий;
- Играть в «Правда или ложь» или «Угадай кино».

