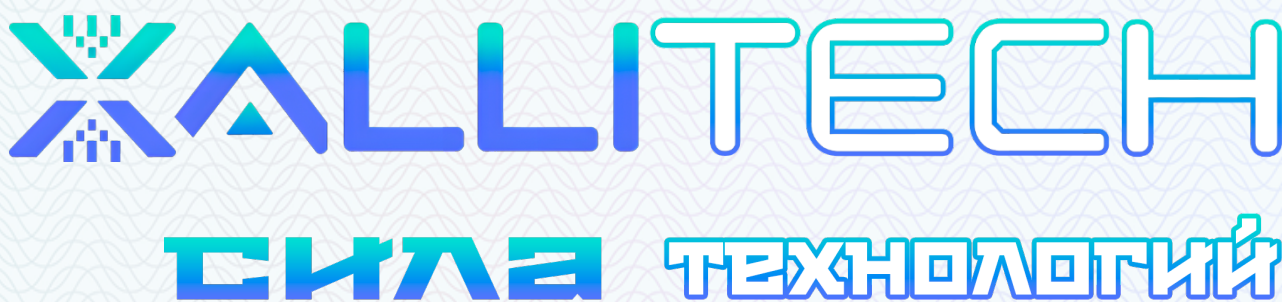




«Не отвечай» — персональный помощник при расставании

Краткое описание

«Не отвечай» — мобильное приложение, которое помогает человеку не возвращаться в токсичные, эмоционально истощающие или заведомо бесперспективные отношения под влиянием кратковременного чувства одиночества, тревоги или привязанности. При входящем звонке или сообщении от бывшего партнёра приложение показывает заранее зафиксированные причины расставания, важные факты об отношениях и короткие персональные установки, напоминающие пользователю, почему он принял решение прекратить общение.

Материалы формируются самим пользователем в момент расставания или вскоре после него, когда воспоминания о причинах конфликта и эмоциональном состоянии наиболее точны. Пользователь может сохранить текстовые заметки, голосовые сообщения, фотографии, скриншоты переписки и другие личные материалы. С помощью языковой модели эта информация преобразуется в краткие, понятные и эмоционально убедительные напоминания. Подача может быть серьёзной, поддерживающей или умеренно шутливой — в зависимости от выбранных настроек.

Полное описание

После расставания человек нередко начинает идеализировать завершившиеся отношения. Со временем неприятные эпизоды забываются, а положительные воспоминания, привычка и страх одиночества выходят на первый план. Особенно уязвимым моментом становится неожиданный звонок или сообщение от бывшего партнёра. Пользователь может ответить импульсивно, поддаться на обещания изменений и снова оказаться в отношениях, из которых ранее осознанно решил выйти.

Приложение должно создать временную психологическую паузу между входящим контактом и реакцией пользователя. Его задача — не принимать решение за человека и не блокировать общение без его согласия, а своевременно вернуть пользователю контекст, в котором было принято решение о расставании.

При первоначальной настройке пользователь добавляет контакт бывшего партнёра и формирует личную карточку отношений. В ней можно указать:

- основные причины расставания;
- ситуации, которые регулярно причиняли боль или вызывали тревогу;
- нарушенные обещания и повторяющиеся модели поведения;
- собственное эмоциональное состояние во время отношений;

ожидания от будущей жизни после расставания;
опасения, из-за которых может возникнуть желание вернуться;
фотографии, голосовые заметки и скриншоты;
личное обращение к себе, записанное в момент принятия решения.

Языковая модель анализирует введенные материалы и предлагает несколько типов напоминаний. Например: рациональное объяснение, короткую эмоциональную установку, вопрос для самопроверки, поддерживающую фразу или шутливое сообщение. Пользователь обязательно просматривает и подтверждает сформированные формулировки, чтобы приложение не искажало его опыт и не делало категоричных выводов о другом человеке.

При звонке или сообщении от выбранного контакта на экране может появляться специальная карточка. Она содержит одну или несколько причин расставания, персональное обращение и заранее выбранное действие. Например:

«Ты уже давала этим отношениям ещё один шанс. Причины расставания не исчезли только потому, что сейчас тебе одиноко».

«Перед тем как ответить, вспомни, как ты чувствовал себя после вашего последнего разговора».

«Ностальгия сейчас показывает лучшие моменты. Архив фактов напоминает, почему ты ушла».

«Это не знак судьбы. Это входящий звонок. Сделай три вдоха и перечитай своё решение».

Пользователь может настроить задержку перед ответом, включить короткое дыхательное упражнение, открыть полную карточку отношений или связаться вместо бывшего партнёра с доверенным другом. Также можно установить собственный сценарий действий: не отвечать сразу, подождать определённое время, отправить заранее подготовленный нейтральный ответ или полностью исключить контакт на выбранный период.

Для длительной поддержки приложение может периодически напоминать о положительных изменениях после расставания: восстановлении сна, снижении тревожности, возвращении к интересам, общению с друзьями и личным планам. Пользователь самостоятельно отмечает такие изменения, формируя историю восстановления. Благодаря этому акцент постепенно переносится с негативных воспоминаний о бывшем партнёре на развитие новой жизни.

Дополнительной функцией может стать создание персональных визуальных карточек. На основе выбранных пользователем образов, фраз и фотографий приложение формирует изображения, символизирующие личные границы, самостоятельность, спокойствие и движение вперёд. Такие изображения могут использоваться внутри приложения, в виджете или как фон экрана. При этом генерация не должна создавать унижительный, агрессивный или компрометирующий контент, связанный с бывшим партнёром.

Поскольку приложение работает с чувствительными личными данными, его ключевым принципом должна стать конфиденциальность. Записи, фотографии и переписки необходимо хранить в зашифрованном виде. Желательно предусмотреть локальную обработку части данных, защиту приложения кодом или биометрией, возможность экстренного удаления информации и прозрачное управление согласием на использование искусственного интеллекта.

Приложение не должно позиционироваться как замена психологу или средство диагностики отношений. В ситуациях, связанных с угрозами, преследованием или насилием, оно должно предлагать отдельный безопасный режим: быстрый доступ к доверенным контактам, инструкциям по фиксации угроз и информации о профильных службах помощи.

Отличия от существующих аналогов

Большинство существующих приложений после расставания ориентированы на ведение дневника, отсчёт времени без контакта, публикацию мотивирующих цитат или блокировку номера бывшего партнёра. Такие решения работают преимущественно в спокойном режиме и не всегда помогают в критический момент, когда человек уже видит входящий звонок и должен принять решение за несколько секунд.

Главное отличие предлагаемого приложения заключается в контекстной поддержке непосредственно во время контакта. Пользователь получает не абстрактную мотивационную цитату, а собственные мысли, факты и аргументы, зафиксированные в момент осознанного решения о расставании.

Другим отличием является персонализация с помощью языковой модели. Искусственный интеллект не просто хранит заметки, а помогает сократить большой объём эмоционального текста до нескольких ёмких формулировок, подходящих для быстрого восприятия. При этом итоговые установки формируются только на основе материалов пользователя и подтверждаются им до использования.

Также приложение сочетает несколько инструментов: напоминание причин расставания, управление импульсивной реакцией, короткие упражнения для снижения тревоги, поддержку доверенных людей, визуальные карточки и отслеживание положительных изменений после прекращения отношений.

Шутливый тон является дополнительным отличием. Он помогает снизить эмоциональное напряжение, но используется осторожно и только по выбору пользователя. Юмор направлен не на унижение бывшего партнёра, а на прерывание импульсивного сценария и возвращение человеку ощущения контроля.

Цель и ожидаемый результат

Цель приложения — помочь пользователю сохранить ранее принятое решение о прекращении токсичных или бесперспективных отношений в моменты эмоциональной уязвимости. Приложение должно уменьшить вероятность импульсивного возврата к прежнему сценарию, дать человеку время для спокойного обдумывания контакта и напомнить о его собственных границах, целях и пережитом опыте.

Ожидаемым результатом станет повышение осознанности при общении с бывшим партнёром, сокращение числа необдуманных ответов и повторных возвращений в разрушительные отношения. Пользователь сможет опираться не только на текущее эмоциональное состояние, но и на зафиксированные ранее факты и собственные аргументы.

В долгосрочной перспективе приложение должно способствовать восстановлению самостоятельности, снижению страха одиночества и формированию более устойчивого отношения к личным границам. Основным показателем эффективности станет не количество заблокированных звонков, а способность пользователя принимать решения без импульсивного давления, сохранять контроль над общением и постепенно переставать нуждаться в поддержке приложения.

Способ реализации технологии

Приложение может быть очень быстро внедрено без необходимости разработки каких-либо новых технологий и методик.

Автор(ы)

Игнатонис Йонас Йонович 22.06.1983 года рождения
e-mail – ignatonis@yandex.ru

NFT метаданные

Blockchain: POLYGON

Contract Address: 0x59CfbAA2099bA2e5edc33BAcB1b0cA1AbbeD299E

Hash: 0x4b8e342884e320e10b2ac5c122344c506e8a8f5c59930102d7de87ac10e7eee2

Token Standard: ERC721

Date and Time: Aug-04-2026 04:39:18 PM +UTC