

## CalmANNA

### Development status

#### Phase 2

**Feasibility study.** There is a realistic design of the technology and the initial tests in the laboratory are leading to the specification of the technology requirements and its capabilities.

### IP protection status

Know-how + ochranná známka v přípravě

### Partnering strategy

*Co-development, Collaboration, licensing, spin-off*

### Challenge

Na Univerzitě Palackého v Olomouci si plně uvědomujeme, jak zásadní roli hraje duševní zdraví v kvalitě života každého z nás. V posledních letech sledujeme nejen celkový nárůst psychického zatížení společnosti, ale především extrémní tlak, kterému dlouhodobě čelí zdravotnický personál. Lékaři, sestry i další pracovníci ve zdravotnictví se často potýkají s chronickým stresem, únavou a syndromem vyhoření, přičemž jejich přístup k systematické psychologické podpoře bývá omezený. Právě tato skutečnost motivovala k vytvoření aplikace CalmANNA, kterou jsme cíleně vyvinuli pro přetížené zdravotníky. Naším záměrem bylo přenést výsledky vědeckého výzkumu a ověřené psychoterapeutické přístupy do praktického nástroje, jenž zdravotníkům pomůže pečovat o své duševní zdraví kdykoliv a kdekoliv - a to i v náročných provozech a časovém presu, který jejich práce často přináší. Aplikace jedinečně kombinuje čtyři účinné psychoterapeutické metody do jednoho funkčního celku.

### Description

Aplikace CalmANNA přináší komplexní a personalizovaný přístup ke zvládnutí výzev prostřednictvím čtyř klíčových pilířů - hloubkového dýchání, mindfulness, relaxace a kognitivně-behaviorálních technik (KBT). Na rozdíl od většiny existujících aplikací, které se zaměřují pouze na jednotlivé prvky (meditace nebo dechová cvičení). CalmANNA integruje všechny tyto metody do jednoho uceleného a uživatelsky přívětivého nástroje. Na základě průběžné autodiagnostiky aplikace pečlivě sleduje vaše aktuální psychické nastavení a potřeby. Díky tomu pro vás automaticky sestaví a pravidelně aktualizuje individuální denní terapeutický plán, který přesně odpovídá vaší situaci. Tento plán zahrnuje cílená cvičení, praktické techniky a doporučení, která pomohou postupně budovat odolnost vůči stresu, zlepšit náladu a obnovit psychickou rovnováhu. CalmANNA tak poskytne podporu kdykoliv a kdekoliv ji potřebujete - přímo v telefonu či webovém prohlížeči.

### Commercial opportunity

Aplikace CalmANNA nabízí široké možnosti komerčního využití,



zejména v oblasti podpory duševního zdraví zaměstnanců v náročných profesích. Díky své flexibilní struktuře a vědecky ověřeným psychoterapeutickým metodám může sloužit jako moderní nástroj pro firemní wellbeing programy a benefity zaměřené na prevenci syndromu vyhoření, snižování pracovní zátěže a podporu psychické odolnosti. Primárně byla aplikace vyvinuta s ohledem na potřeby přetíženého zdravotnického personálu, nicméně její koncept je snadno přenositelný i do dalších odvětví s vysokými nároky na psychiku - jako jsou složky integrovaného záchranného systému, školství, sociální služby nebo velké korporace. Instituce a zaměstnavatelé mohou aplikaci využívat formou licencí pro své týmy, čímž zajistí svým pracovníkům dlouhodobý přístup k personalizované péči o duševní zdraví. Aplikace přitom umožňuje zachovat plnou anonymitu uživatelů a respektovat jejich individuální potřeby. Pro komerční partnery tak CalmANNA představuje efektivní nástroj, jak investovat do psychické pohody svých zaměstnanců, snižovat absenci z důvodu stresu a vyhoření, zvyšovat pracovní spokojenost i loajalitu, a v konečném důsledku podporovat zdravé a produktivní pracovní prostředí.

## Institution

**Palacký University Olomouc**

## Vlastník

**Univerzita Palackého v Olomouci**