

Пульс

Дневник самочувствия между встречами

Для психологов и психотерапевтов

7 сентября 2026



Что происходило между встречами

«Кажется, эта неделя
была немного лучше...»

На консультации трудно восстановить
каждый день по памяти.

Записи по дням

Когда усилилась тревога?
Как менялся сон?
Что помогало справляться?
Что осталось
невыполненным?

Дневник сохраняет самоотчёты клиента. Их смысл специалист обсуждает с ним на встрече.

Как устроено сопровождение

- | | | |
|----|-------------------|---|
| 01 | Специалист | Создаёт карточку, задаёт программу и расписание. |
| 02 | Клиент | Подключает Telegram по личному приглашению и даёт согласие. |
| 03 | Дневник | Получает напоминание и заполняет форму на сайте. |
| 04 | На встрече | Специалист открывает ответы и обсуждает изменения с клиентом. |

Что клиент отмечает в дневнике

Поле формы	Что сохраняется
Настроение и тревога	Две отдельные оценки от 0 до 10
Сон	Продолжительность в часах
Изменения самочувствия	Свободный текст своими словами
Рекомендации	Отметка о выполнении за сегодня

Есть необязательные поля давления. Текущая форма фиксированная, шкалы не являются диагностическим тестом.

Дневник в психологической практике

Пример вымышленной записи

«Перед разговором с руководителем тревога усилилась. После прогулки стало легче. Упражнение сегодня не сделал».

На следующей встрече

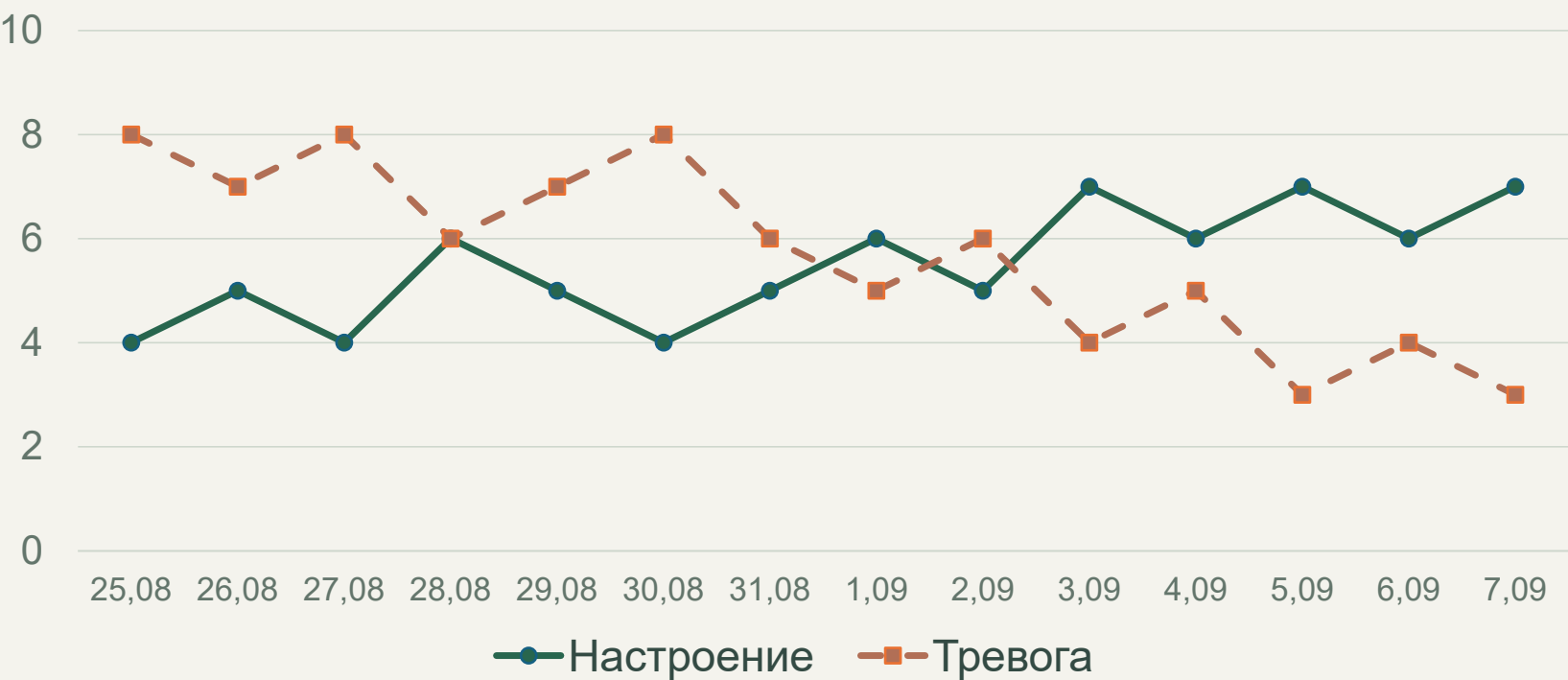
Обсудить ситуацию и переживания клиента.

Уточнить, что помогло и что помешало практике.

Свободный текст даёт контекст к цифрам. Причины изменений специалист уточняет в разговоре.

Динамика самочувствия

Пример: записи одного вымышленного клиента за 14 дней



7 / 14 / 30 / 180

дней на графике

Можно видеть
колебания
и возвращаться
к конкретным датам.

Иллюстративные данные, не результат лечения. Сводка и дневник охватывают последние 14 дней.

Карточка клиента в кабинете

Заметки о клиенте

Сворачиваемый блок под именем.
Текст сохраняется по кнопке
и остаётся у автора заметки.

Следующая встреча

Дата и точное время
в карточке, списке и выгрузке.
Если время неизвестно, это видно.

«На следующей встрече обсудить,
что мешает выполнять упражнение».

Пример заметки вымышленный. Заметки не попадают в форму клиента, Telegram и обычную выгрузку сводки.

Кому уделить внимание сначала

Приоритет в списке	Что видит специалист
Обратить внимание	Показатель пересёк настроенный порог
Нужна проверка	Рекомендации не выполнены или нет ответов
По ответам всё в порядке	В свежей записи нет выявленных сигналов
Недостаточно данных	О состоянии нельзя судить по отсутствию записей

Приоритет поднимает нужных клиентов наверх, остальные остаются в списке. Порог задаёт специалист.

Если клиент перестал отвечать

**Более
48 часов**

Нет никаких ответов

В кабинете появляется отметка

«Не выходит на связь».

Специалист решает, связаться ли с клиентом.

Есть отметки, но нет дневника

Система отдельно показывает,
что опросы давно не заполнены.

Отметку нужно увидеть в кабинете. Сервис не обеспечивает круглосуточное наблюдение или экстренную помощь.

Конфиденциальность

Клиент должен знать,
кто читает
его дневник

И какие риски остаются
даже при наличии защиты.



Где проходят и хранятся данные

Этап	Какие данные проходят через него
Telegram	Нейтральное напоминание и личная ссылка
Форма на сайте	Клиент отправляет ответы по HTTPS
Сервер проекта	Приложение обрабатывает ответы и хранит их в базе данных
Кабинет специалиста	Специалист читает ответы после входа по HTTPS

Telegram видит чат, время уведомления и ссылку. Ответы из веб-формы приложение не пересылает в Telegram.

Какая защита уже предусмотрена

Мера защиты	Что она защищает
HTTPS	Соединение браузера с сервером
Личный аккаунт специалиста	Карточки отделены от карточек других специалистов
Защита входа и форм	Ограничение подбора пароля и защита от подделки запросов
Ограниченная личная ссылка	Срок действия и возможность только одной отправки

Эти меры уменьшают конкретные риски. Наличие защиты не равно независимому аудиту или сертификации.

Кто может получить доступ

Участник	Доступ в текущей системе
Клиент по личной ссылке	Форма конкретного опроса или назначения
Курирующий специалист	Карточки своих клиентов и свои заметки
Другой обычный специалист	Чужие карточки недоступны
Технический администратор	Доступ к серверу или БД позволяет прочитать записи

Личные заметки скрыты в пользовательском интерфейсе, но не зашифрованы от администратора сервера.

Если форма закрылась до отправки

Можно вернуться

Пока ответ не отправлен и срок ссылки не истёк, клиент открывает её снова.

Можно запросить новую ссылку

Команда /checkin в боте выдаёт замену для незавершённого опроса. Прежняя ссылка отменяется.

Срок по умолчанию до 24 часов.
После успешной отправки ссылка больше не действует.

Неотправленный текст может потеряться. Личную ссылку нельзя пересылать: она сама даёт доступ к форме.

Пилот в практике специалиста

Сначала демонстрация

Вымышленные записи без персональных данных.

Затем условия участия

Понятное согласие, сроки хранения и удаления, порядок связи.

До реальных дневников

Проверка защиты, доступа и восстановления резервных копий.

Критерий полезности

Удобно ли клиенту вести дневник и специалисту готовиться к встрече?

Предлагаемый порядок пилота. Правовые основания и требования к данным зависят от места работы и участников.

Вопросы, которые стоит задать

Система будет принимать решения за меня?

Нет. Сводки и сигналы основаны на записях и заданных правилах.

Мне придётся отвечать круглосуточно?

Сроки просмотра и ответа нужно заранее согласовать с клиентом.

Можно отказаться от напоминаний?

Да, команда /stop прекращает сопровождение. Историю она не удаляет.

Где доказательства пользы?

Пока это рабочий прототип. Удобство и результаты нужно оценить в пилоте.

Основания и границы утверждений

Что подтверждает функции

Код и описание проекта «Пuls» по состоянию на 7 сентября 2026 года.

Все примеры записей и график в этой презентации вымышлены.

Технические источники

Telegram: Bots FAQ и Privacy Policy

Django: Security in Django

OWASP: Cryptographic Storage Cheat Sheet

Полные ссылки приведены в заметках к слайдам. Презентация не подтверждает сертификацию или правовое соответствие.