



Η αποτελεσματικότητα των εφαρμογών(apps) στην διαχείριση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας

Α.ΛΙΜΟΥΡΑΣ, Α. ΣΟΦΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ

Εφαρμογές για κινητά και ψυχική υγεία

- ◆ Η χρήση των smartphones είναι πλέον μέρος της καθημερινότητας των ατόμων που επεκτείνεται και σε μεγαλύτερο εύρος ηλικιών δηλαδή από πιο μικρές σε πιο μεγάλες. Ένα smartphone είναι ένα προηγμένο κινητό τηλέφωνο που λειτουργεί ως φορητός υπολογιστής ικανός να εκτελεί εφαρμογές λογισμικού. (Huguet et al.2016).
- ◆ Χαρακτηριστικά πάνω από το μισό ποσοστό του πληθυσμού στις Ηνωμένες Πολιτείες κατέχει ένα smartphone και το 83% αυτών των χρηστών δεν αφήνουν τα σπίτια τους χωρίς αυτό.
- ◆ Ο μέσος χρήστης smartphone ελέγχει το τηλέφωνό του πάνω από 150 φορές την ημέρα στοιχείο που δείχνει πως οι εφαρμογές smartphone μπορούν να δημιουργήσουν, να ενισχύσουν και να διατηρήσουν ισχυρές συνήθειες που συνεπάγονται τη χρήση τους

Εφαρμογές για κινητά και ψυχική υγεία: Λόγοι ανάπτυξης και διάδοσης των εφαρμογών

1).**Περιορισμένοι πόροι** του παγκόσμιου συστήματος ψυχικής υγείας σύμφωνα με έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας το 2018.(Marshall et al 2020).

2).**Η προσβασιμότητα** σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Άνθρωποι που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές, χωρίς εύκολη πρόσβαση σε μεγάλα αστικά κέντρα έχουν περιορισμένη δυνατότητα για δια ζώσης θεραπεία.(Sakai et al.2014).

3).**Κοινωνικοί-πολιτισμικοί λόγοι.** Χαμηλό οικονομικό εισόδημα, πολιτισμικές ομάδες με συγκεκριμένες πεποιθήσεις.

4). **Το στίγμα** ως ανασταλτικός παράγοντας για αναζήτησης θεραπείας.

5). **Πανδημία.** Η κοινωνική απομόνωση, η ανεργία και η οικονομική ύφεση παράγοντες κινδύνου με αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Δια ζώσης συνεδρίες ήταν λιγότερο προσβάσιμες, εφαρμογές προσιτές και με χαμηλό κόστος.

-Η ζήτηση για εφαρμογές ψυχικής υγείας είναι αρκετά ισχυρή, όπως αποδεικνύεται από πρόσφατη δημοσκόπηση που διαπίστωσε ότι το 76% των 525 ερωτηθέντων θα ενδιαφερόταν να χρησιμοποιήσουν το δικό τους κινητό τηλέφωνο για ρύθμιση των έντονων συναισθημάτων τους και παρακολούθηση της ψυχικής τους υγείας.(Proudfoot et al.2010).

Κατάθλιψη, ΓΣΘ και εφαρμογές

Αποτελεσματικότητα ΓΣΘ, θεωρητικό υποβαθρο εφαρμογων



Αποτελεσματικότητα ΓΣΘ στην Κατάθλιψη

- ◆ Η κατάθλιψη αποτελεί μια κοινή αλλά αρκετά σοβαρή διαταραχή διάθεσης. Προκαλεί σοβαρά συμπτώματα και επηρεάζει τα άτομα στον τρόπο που σκέφτονται, στην εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων και σε τομείς που αφορούν τον ύπνο, την όρεξη για φαγητό και την προσωπική εξέλιξη.
- ◆ Επηρεάζει το 3,8% του πληθυσμού συμπεριλαμβανομένου του 5% των ενηλίκων και του 5,7% των ενηλίκων άνω των 60 ετών.(Institute for Health Metrics and Evaluation. (2019). Global health data exchange. *Global Burden of Disease Study 2017 Data Resources*.)
- ◆ Το γεγονός αυτό επιφέρει περαιτέρω μεγάλο κόστος και πίεση σε υγειονομικές υπηρεσίες και στην κοινωνία γενικότερα.(Kessler.2012).
- ◆ Οι έρευνες και οι μελέτες που έχουν διεξαχθεί αναδεικνύουν την ΓΣΘ ως θεραπεία επιλογής για την κατάθλιψη είτε αυτόνομα είτε σε συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή.
- ◆ National Institute for Clinical Excellence(NICE): ανέδειξε περισσότερα θετικά αποτελέσματα της ΓΣΘ στην διαχείριση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας έναντι των άλλων προσεγγίσεων.
- ◆ Διαπιστώθηκε μεγαλύτερη βελτίωση στην συμπεριφορική κινητοποίηση των συμμετεχόντων και αλλαγή στις δυσλειτουργικές τους σκέψεις.

Εφαρμογές και ΓΣΘ

- ◆ Η αποδεδειγμένη επιστημονικά αποτελεσματικότητα της ΓΣΘ σε πλήθος διαταραχών(άγχος, κατάθλιψη, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή κ.α.) προσφέρει ένα ισχυρό θεωρητικό θεμέλιο για το περιεχόμενο των εφαρμογών. Περιεχόμενο και από Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης(ACT) και Ενσυνειδητότητα(Mindfulness)
- ◆ Συνεργατικός εμπειρισμός. Αρχή της ΓΣΘ. Εφαρμογές προϋποθέτουν την εμπλοκή και αλληλεπίδραση του χρήστη για θετικά αποτελέσματα.
- ◆ Εργασίες για το σπίτι. Ζωτικής σημασίας για επιτυχημένη παρέμβαση. Καταγραφή ημερολογίων, εξάσκηση σε δεξιότητες, συμπεριφορική κινητοποίηση περιεχόμενο εφαρμογών που στοχεύουν στην ενεργή συμμετοχή του ατόμου για την αντιμετώπιση των δυσκολιών.

Στόχοι Ανασκόπησης

- 1) Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των εφαρμογών για την ψυχική υγεία και συγκεκριμένα για την κατάθλιψη.
- 2) Επιστημονική εγκυρότητα των εφαρμογών.
- 3) Επίδραση των εφαρμογών στο θετικό θεραπευτικό αποτέλεσμα.
- 4) Πλεονεκτήματα που προσφέρουν στην θεραπεία
- 5) Βελτιώσεις που μπορούν να γίνουν, μέσα και από σχόλια χρηστών των εν λόγω εφαρμογών.

Μέθοδος ανασκόπησης

- ◆ Αναζήτηση με λέξεις κλειδιά σε επιστημονικές βάσεις δεδομένων όπως google scholar, psycinfo, pubmed καθώς και σε ιστοσελίδες όπως αυτές της ADAA(Anxiety and Depression Association of America), psycom.net, verywellmind και onemidpsyberguide.org.
- ◆ Λέξεις κλειδιά: mental health apps, effectiveness, depression, cbt, mindfulness.
- ◆ Η αναζήτηση διήρκεσε από τον Ιούνιο του 2021 έως και τον Οκτώβριο του ίδιου έτους.
- ◆ Δεν τέθηκε χρονικός περιορισμός στις έρευνες, μελέτες λόγω της πρόσφατης βιβλιογραφίας.
- ◆ Κριτήρια: α) εγκυρότητα των ερευνών, β)εξέταση της αποτελεσματικότητας των εφαρμογών, γ) δείγμα ατόμων που χρησιμοποιήθηκαν στις έρευνες, δ)στόχευση σε διαχείριση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας , ε) αξιολόγηση από φορείς(APA) και ειδικούς ψυχικής υγείας(ADAA).
- ◆ Δύο τομείς αξιολόγησης εφαρμογών: 1. Περιεχόμενο 2. Χρηστικότητα



Ευρήματα: Αποτελεσματικότητα, περιεχόμενο,
αξιολόγηση

Αποτελεσματικότητα I

Marshall et al.2020

- ◆ Στην μελέτη αυτή εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα των εφαρμογών με την συμμετοχή 50 ατόμων για 5 συγκεκριμένες εφαρμογές(10 άτομα ανά εφαρμογή) που έχουν ως στόχο της διαχείριση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και του άγχους.
- ◆ Οι εφαρμογές αυτές ήταν: **Destressify, MoodMission, Smiling Mind, Mindshift και SuperrBetter** όπου 10 άτομα χρησιμοποιούσαν μια εφαρμογή για διάστημα 10 εβδομάδων, τις πρώτες 20 μέρες παρείχαν δεδομένα για την αποτελεσματικότητα των εφαρμογών προς τους ερευνητές καθώς και σε προκαθορισμένες χρονικές περιόδους συμπεριλαμβανομένου και ενός follow-up μετά από 6 μήνες.
- ◆ Από την ανατροφοδότηση των χρηστών και τις αναφορές που έδιναν φάνηκε βελτίωση στα **συμπτώματα της κατάθλιψης και κυρίως στο τομέα της συμπεριφορικής ενεργοποίησης.**

Αποτελεσματικότητα II

Firth et al. 2017: Μελετήθηκαν 18 έρευνες τυχαίου δειγματοληπτικού ελέγχου εξετάζοντας 22 παρεμβάσεις με εφαρμογές ψυχικής υγείας σε πλήθος 3,414 συμμετεχόντων.

Σύμφωνα με τα ευρήματα τους **οι παρεμβάσεις μέσω smartphone και εφαρμογών έχουν θετικό αποτέλεσμα στην καταθλιπτική συμπτωματολογία, κυρίως σε ήπια και μέτριας βαρύτητας συμπτώματα**, και όχι τόσο σε σοβαρά καταθλιπτικά επεισόδια όπου η δια ζώσης θεραπεία είχε καλύτερα αποτελέσματα.

Εφαρμογές με ΓΣΘ υπόβαθρο: Μείωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Σύντομα χρονικά παρεμβάσεις αύξηση επιπέδου δέσμευσης χρηστών.

Bakker et al. (2018): Τρεις εφαρμογές Moodkit, Moodprism και ~~Moodmission~~.

Θετικά αποτελέσματα και μείωση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας στους συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν τις εφαρμογές τις Moodkit και Moodmission.

Όλοι οι συμμετέχοντες (n=226, 81% γυναίκες και μέσος όρος ηλικίας 34 έτη) ανέφεραν ότι μετά από την χρήση και των τριών εφαρμογών βίωσαν ψυχική ευεξία, ενώ δεν αναφέρθηκαν επιπτώσεις ή αλλαγές στο άγχος.

Η ενίσχυση της αυτό-αποτελεσματικότητας ως στρατηγική αντιμετώπισης ήταν ο βασικός μηχανισμός που προκάλεσε μεγαλύτερη θετική αλλαγή στους χρήστες.

Ψηφιακό placebo: το φαινόμενο όπου οι αλλαγές στην διάθεση οφείλονται περισσότερο από την χρήση της εφαρμογής αυτής καθαυτής παρά από το περιεχόμενο των ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων. Περιοριστικός παράγοντας το ότι δεν υπάρχουν αρκετές έρευνες, δημοσιεύσεις και μελέτες που να εξετάζουν το φαινόμενο αυτό.

Περιεχόμενο και δυνατότητες εφαρμογών

- 1) Καταγραφή σκέψεων σε ημερολόγιο
- 2) Αντιμετώπιση των αυτόματων αρνητικών σκέψεων και των γνωσιακών μοτίβων
- 3) Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορεί να κάνει ο χρήστης για να βελτιώσει την διάθεση του
- 4) Προγραμματισμός δραστηριοτήτων
- 5) Πληροφορίες στο πλαίσιο της ψυχοεκπαίδευσης τόσο για την ΓΣΘ όσο και για την κατάθλιψη
- 6) Έλεγχος της διάθεσης
- 7) Εξατομικευμένο περιεχόμενο ανάλογα την δυσκολία του κάθε ατόμου
- 8) Πρόληψη αυτοκτονικού ιδεασμού και δημιουργία ενός πλάνου αντιμετώπισης.
- 9) Σύνδεση με επαγγελματίες και υπηρεσίες σε περιπτώσεις υποτροπής και κρίσεων
- 10) Γενικές πληροφορίες για την σωματική υγεία και ευεξία π.χ. διατροφή, υγιεινή ύπνου.
- 11) Αλληλεπίδραση με διαδικτυακές κοινότητες (Facebook, twitter)
- 12) Συχνές ερωτήσεις και απαντήσεις (FAQs) ειδικότερα για θέματα που αφορούν την ιδιωτικότητα και την διαχείριση πληρωμών εντός των εφαρμογών
- 13) παιχνιδοποίηση(gamification), δηλαδή εμπνευσμένες από τα παιχνίδια τεχνολογίες.

Περιεχόμενο και δυνατότητες II: Διαφοροποιήσεις

- ◆ **Happify, calm:** εφαρμογές που στοχεύουν στην εξάσκηση σε δεξιότητες διαλογισμού και χαλάρωσης έχοντας ως βάση του περιεχομένου τους το mindfulness.
- ◆ **MY3, Not ok:** Πρόληψη αυτοκτονικότητας. Not ok απευθύνεται σε εφήβους. Κουμπί πανικού που ενημερώνει στενές επαφές, αναγνώριση πρώιμων σημαδιών αυτοκτονικού ιδεασμού, πλάνο αντιμετώπισης αυτοκτονικότητας.
- ◆ **What's up:** χρησιμοποιεί μεθόδους από την ΓΣΘ και από την Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης(ACT).
- ◆ **Moodtools :** Παρέχει βίντεο τα οποία λειτουργούν τόσο ψυχοεκπαιδευτικά όσο και θεραπευτικά.
- ◆ Διαφοροποιήσεις στο κόστος: Δωρεάν(MY3, notOK, moodtools), Δωρεάν με έξτρα περιεχόμενο πληρωμής(Happify, what's up) Με πληρωμή(moodkit,, talkspace online therapy, calm)

Αξιολόγηση Περιεχομένου

Bakker et al.2016

- ◆ Εφαρμογές: Behavioral experiments, depression prevention, happify, healthy minds, mindshifts, moodkit, superbetter, think happy, what's up.
- ◆ Θέματα: 1. Επιστημονικό υπόβαθρο της ΓΣΘ, 2. Σχεδιασμός για άγχος και διάθεση 3. Σχεδιασμός για χρήση από μη κλινικούς πληθυσμούς 4. Δραστηριότητες 5. Πληροφορίες και ενημέρωση για την ψυχική υγεία 6. Δραστηριότητες που σχετίζονται με συγκεκριμένα προβλήματα διάθεσης 7. Δραστηριότητες που δεν βασίζονται αποκλειστικά στην τεχνολογία 8. Υπενθυμίσεις για την εφαρμογή 9. Συνδέσεις με δομές, υπηρεσίες που υποστηρίζουν τον χρήστη σε έκτακτες κρίσεις 10. Πειραματικές δοκιμές που αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητά και 11. Παιχνιδοποίηση(gamification)
- ◆ Υψηλές βαθμολογίες: Happify, Healthy minds

ADDA(Anxiety and Depression Association of America)

- ◆ Εφαρμογές: Happify, iCBT app, moodkit, moodtools, T2 mood tracker, what's my3.
- ◆ Τομείς αξιολόγησης: 1. Ευκολία στην χρήση 2. Αποτελεσματικότητα 3. Εξατομίκευση 4. Ανατροφοδότηση και αλληλεπίδραση με τον χρήστη 5. Αποτελεσματικότητα επιστημονικών δεδομένων.
- ◆ Υψηλότερη βαθμολογία: Happify, moodtools
- ◆ Αναλυτικά η έρευνα: : <https://adaa.org/finding-help/mobile-apps>

Ανατροφοδότηση χρηστών

- ◆ Γενικές προτιμήσεις: α)ευκολία στην χρήση ,β)ποικιλία χαρακτηριστικών και επιλογών, γ)εξατομικευμένο περιεχόμενο, δ) να είναι οικονομικά προσιτές και να έχουν ενημερωτικό χαρακτήρα, ε) αξιοπιστία και ασφάλεια.
- ◆ Η ασφάλεια των προσωπικών δεδομένων ήταν το στοιχείο που οι περισσότεροι χρήστες θεωρούσαν ως αδυναμία των εφαρμογών.
- ◆ Άλλες προτιμήσεις: 1.κοινωνική υποστήριξη, κυρίως μέσω κοινωνικών δικτύων,2. υποστήριξη σε κρίσιμες, επείγουσες καταστάσεις 3.τεχνική υποστήριξη και εξυπηρέτηση πελατών 4.περαιτέρω έλεγχος στην εφαρμογή καθώς και στο περιεχόμενο της 5. Δωρεάν διαθεσιμότητα 6. Μη κατανάλωση μεγάλης ενέργειας της εφαρμογής από την μπαταρία του smartphone 7.δυνατότητα χρήσης χωρίς σύνδεση στο διαδίκτυο, 8.Βελτιώσεις στην μνήμη και στην αποθήκευση των δεδομένων.

Happify, Calm: Επιλέχθηκαν διότι έχουν εξετασθεί λεπτομερώς σε διάφορες μελέτες, αντλούν το περιεχόμενο τους από ΓΣΘ και ενσυνειδητότητα και παρέχουν στον χρήστη αρκετές τεχνικές.

- ◆ **Happify:** Στόχος: ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων και σκέψεων μέσω δραστηριοτήτων αλλά και παιχνιδιών εμπνευσμένα από ΓΣΘ και mindfulness.
- ◆ Δωρεάν, εκτός από κάποιες αναβαθμίσεις που είναι διαθέσιμες επί πληρωμή.
- ◆ Εξατομικευμένα προτείνει στον χρήστη προγραμματισμό δραστηριοτήτων και “εργαλεία” προσανατολισμένα προς συγκεκριμένους τομείς που τον απασχολούν.(Άγχος και κατάθλιψη, υγιεινή ύπνου.)
- ◆ Ψηφιακός βοηθός για εκτέλεση δραστηριοτήτων, επεξήγηση των τεχνικών, διαλογισμός, podcast από ειδικούς.
- ◆ Αξιολόγηση: Υψηλή βαθμολογία(ADAA, Baker et al. 2017)
- ◆ **Calm:** Κορυφαία εφαρμογή για το 2018(Συντάκτες Google, Apple). Προτείνεται από APA(May & Maurin 2021). Κόστος: 49.99 δωρεάν περίοδος δοκιμής 7 ημερών. Θεωρητικό υπόβαθρο: ΓΣΘ και ενσυνειδητότητα(mindfulness)
- ◆ Calmhealth: Για ειδικούς ψυχικής υγείας, παρέχει ενός μήνα δοκιμή στους ασθενείς που την χρησιμοποιούν.
- ◆ 1.Διαχείριση του άγχους 2.εκπαίδευση στην χαλάρωση και στον διαλογισμό 3.ενίσχυση της συγκέντρωσης,4.ρύθμιση συναισθήματος 5. Ασκήσεις αναπνοής και διαλογισμού 6. Υγιεινή του ύπνου.
- ◆ Αξιολόγηση(May & Maurin 2021):**A)** Φοιτητές κολλεγίων όπου έγινε δοκιμή της εφαρμογής. Παρατηρήθηκε μεγάλη βελτίωση στους τομείς της διαχείρισης άγχους, της ενσυνειδητότητας και των δεξιοτήτων διαλογισμού καθώς και της αποδοχής του εαυτού τους. **B)** καρκινοπαθείς ασθενείς. Θετική επίδραση στην ψυχική τους υγεία, στον ύπνο, στην μείωση της κόυρασης που ένιωθαν και στην αντιμετώπιση της δυσφορίας από τους πόνους.



Συμπεράσματα- Συζήτηση

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ, ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Αποτελεσματικότητα εφαρμογών

1. Ανακούφιση στα ήπια και μεσαίας βαρύτητας συμπτώματα της κατάθλιψης.
2. Ενίσχυση δεξιοτήτων και τεχνικών που παρουσιάζονται στην θεραπεία προώθηση υγιεινών και λειτουργικών συνηθειών.
3. Συμπεριφορική κινητοποίηση
4. Δυνατότητα καταγραφής αυτόματων αρνητικών σκέψεων, αλλαγή των γνωσιακών μοτίβων που ενισχύουν την κατάθλιψη.
5. Δεξιότητες χαλάρωσης και υγιεινής ύπνου

-Παρόλα αυτά, οι εφαρμογές δεν είναι πανάκεια για την αντιμετώπιση ψυχολογικών διαταραχών. Δεν υποκαθιστούν απόλυτα την δια ζώσης θεραπεία καθώς και την θεραπευτική διάδραση και αλληλεπίδραση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου.

Περιορισμοί και μελλοντικές έρευνες

Περιορισμοί : 1. Ελλειψη δέσμευσης προς την χρήση της εφαρμογής.

2. Ψηφιακό placebo.

3. Δεν υπάρχει, προς το παρόν, ευρεία έρευνα και βιβλιογραφία που να υποστηρίζει την επιστημονική τεκμηρίωση των εφαρμογών

4. Αρκετές εφαρμογές δεν έχουν αξιολογηθεί επιστημονικά και δεν υπήρχαν σε κάποιες έρευνες ομάδες ελέγχου ή το δείγμα ατόμων ήταν μικρό

Μελλοντικές έρευνες : Ψηφιακό placebo και το επίπεδο δέσμευσης των χρηστών στην εφαρμογή.

2. Ερευνητικά πρωτόκολλα: έλεγχος αποτελεσματικότητας των εφαρμογών έναντι της δια ζώσης θεραπείας, ρόλος εφαρμογών στην πρόληψη εμφάνισης κατάθλιψης ή στην πρόληψη υποτροπής, αποτελεσματικότητα συνδυαστικών παρεμβάσεων (τυπική θεραπεία έναντι τυπικής θεραπείας με παράλληλη χρήση εφαρμογών)

Βελτιώσεις στο περιεχόμενο

1. Επαγγελματίες θεραπευτές να συνδράμουν μέσω ενασχόλησης τους ή και προώθησης των υπηρεσιών τους εντός της εφαρμογής.
2. Ορισμός τοποθεσίας: Θα δείχνει στους χρήστες τις παρεχόμενες υπηρεσίες, δημόσια ή ιδιωτικά, όπου μπορούν να απευθυνθούν.
3. Κόστος εφαρμογών, διαφημίσεις εντός εφαρμογών, χαμηλή κατανάλωση ενέργειας από το κινητό, να μην απαιτείται πάντα σύνδεση στο διαδίκτυο.
4. Ψυχοεκπαίδευση ΓΣΘ και κατάθλιψη
5. Δραστηριότητες εκτός τεχνολογίας
6. Σύνδεση με υπηρεσίες σε στιγμές κρίσεων
7. Σχεδιασμός για μη κλινικό πληθυσμό
8. Δέσμευση σε πραγματικό χρόνο,
9. παιχνιδοποίηση(gamification) προσφορά επιτευγμάτων στους χρήστες ως ενισχυτές
10. καταγραφή σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών

Μια ελληνική εφαρμογή

- ◆ Κατεύθυνση και περιεχόμενο: ΓΣΘ και αντίστοιχο με αυτόν του εξωτερικού.
- ◆ Ορισμός τοποθεσίας: παρεχόμενες υπηρεσίες στην περιοχή του χρήστη, δυνατότητα πολύ σημαντική για την Ελλάδα καθώς υπάρχουν ακριτικές περιοχές(νησιά, ορεινές περιοχές). Δυνατότητα επιλογής της υπηρεσίας που επιθυμεί καθώς και γνώση ύπαρξης υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην περιοχή του.
- ◆ Συμπερίληψη ιδιωτών επαγγελματιών ψυχικής υγείας που επιθυμούν να συμμετάσχουν στην εφαρμογή προωθώντας τις υπηρεσίες τους, επιλογή στους χρήστες του ποσού που μπορούν να διαθέσουν για θεραπεία.
- ◆ Αρχικό ερωτηματολόγιο που θα δίνει μια εικόνα των δυσκολιών και των τομέων που ο χρήστης χρειάζεται καθοδήγηση και βοήθεια.
- ◆ Δωρεάν διαθέσιμη εφαρμογή εκτός από κάποιες επιπλέον υπηρεσίες όπως εισαγωγή στο mindfulness, ηχητικά podcast από ειδικούς που θα έχουν ψυχοεκπαιδευτικό χαρακτήρα ή θα παρέχουν καθοδήγηση για εκπαίδευση σε δεξιότητες π.χ. προοδευτική νευρομυϊκή χαλάρωση.
- ◆ Τμήμα προτεινόμενης βιβλιογραφίας όπου ο χρήστης θα λάβει κάποια γνώση για βιβλία αυτοβοήθειας στα ελληνικά. Γλώσσες εφαρμογής: Ελληνικά, Αγγλικά και συμπερίληψη γλωσσών λαών που ζουν στον ελλαδικό χώρο και είναι από χώρες των Βαλκανίων, Ανατολικής Ευρώπης, Ασίας και Αφρικής

Σας ευχαριστώ πολύ!!