



## 4.8 Ψηφιακά εργαλεία υγείας για την παρακολούθηση της ψυχικής μου υγείας

### Θέμα 4: Μέσα ενημέρωσης στην ψηφιακή υγεία



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247841.



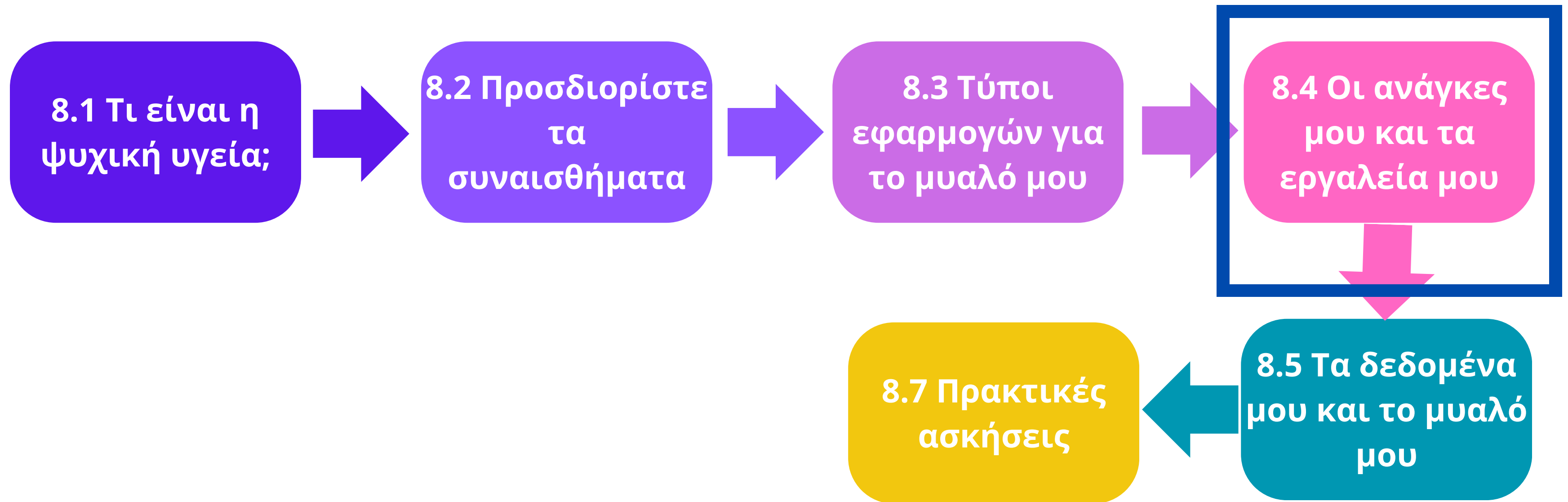


[www.id-health.eu](http://www.id-health.eu)

## Συνεργάτες



## ΘΕΜΑ #4: Λίστα περιεχομένων



Ας εξασκηθούμε!





# Βρείτε την ψηφιακή σας υποστήριξη!



## Ανακαλύψτε τον ηλεκτρονικό κατάλογο υγείας ταυτοποίησης!

- Είναι ένα ασφαλές μέρος όπου μπορείτε να βρείτε πολλές εφαρμογές για να φροντίσετε την ψυχική σας υγεία.
- Οι εφαρμογές που περιλαμβάνονται σε αυτόν τον κατάλογο μπορούν να σας βοηθήσουν να νιώσετε ήρεμοι και καλά.



## Η αποστολή σας:

- Αναζητήστε εφαρμογές που ταιριάζουν στις ανάγκες σας (όπως ασκήσεις αναπνοής, εφαρμογές ύπνου ή εφαρμογές χαλάρωσης).
- Εξερευνήστε! Η τέλεια εφαρμογή σας περιμένει στον κατάλογο.
- Συνεχίστε την εξερεύνηση για να βρείτε την υποστήριξη που σας ταιριάζει καλύτερα!



**Να θυμάστε: Η εύρεση του κατάλληλου εργαλείου σας βοηθά να αναλάβετε τον έλεγχο!**



# Οι ανάγκες μου και τα εργαλεία μου

(Ας σκεφτούμε μαζί)

 ΟΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΜΟΥ ΑΝΑΓΚΕΣ			 ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΜΟΥ		
<b>Τι με βοηθάει να νιώθω ήρεμος/η;</b> Παράδειγμα: Χρειάζεται να χαλαρώσω το σώμα μου ή να ηρεμήσω τις σκέψεις μου;	<b>Τι κάνει τα συναισθήματά μου τόσο έντονα;</b> Παράδειγμα: Τι με κάνει να νιώθω θυμό, ανησυχία ή μεγάλη λύπη;	<b>Τι χρειάζομαι περισσότερο αυτή τη στιγμή;</b> Χρειάζομαι βοήθεια για να κοιμηθώ, να συγκεντρωθώ ή να νιώσω ευτυχισμένος;	<b>Ποια εφαρμογή επιλέξατε;</b> Επιλέξατε μια εφαρμογή αναπνοής, μια εφαρμογή μουσικής ή μια εφαρμογή καταγραφής ημερολογίου;	<b>Γιατί επέλεξα αυτήν την εφαρμογή;</b> Ήταν το χρώμα, ο ήχος ή οι απλές οδηγίες;	<b>Πώς με βοηθάει με την ανάγκη μου;</b> Με βοηθάει να αναπνέω αργά ή μου υπενθυμίζει ότι πρέπει να κάνω ένα διάλειμμα;

**Ας μοιραστούμε τις ιδέες μας και ας μάθουμε ο ένας από τον άλλον!**



## Χρησιμοποιώντας το ψηφιακό μου εργαλείο Μοιραζόμαστε την εμπειρία μας με την εφαρμογή/συσκευή

 <b>ΤΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕ ΚΑΛΑ;</b>			 <b>ΠΟΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΡΟΚΥΨΑΝ;</b>		
<b>Τι έκανε καλύτερα η εφαρμογή; συσκευή;</b>  Σε βοήθησε να ηρεμήσεις γρήγορα; Ήταν τα κουμπιά εύκολα στην ανάγνωση ή στη χρήση;	<b>Πώς σου άλλαξε τη διάθεση;</b>  Μείωσε την ένταση ενός κακού συναισθήματος; Σε βοήθησε να κοιμηθείς καλύτερα;	<b>Ποιο ήταν το αγαπημένο σας χαρακτηριστικό;</b>  Ήταν η χαλαρωτική μουσική, τα χρώματα ή οι απλές οδηγίες;	<b>Ποιο ήταν το πιο δύσκολο πράγμα στη χρήση;</b>  Ήταν πολύ μπερδεμένη η εφαρμογή; Μήπως το κείμενο ή οι οδηγίες φάνηκαν να είναι πολύ γρήγορα;	<b>Σου ζήτησαν πάρα πολλές πληροφορίες;</b>  Σας ζήτησαν προσωπικές πληροφορίες που σας έκαναν να νιώσετε άβολα;	<b>Τι θα άλλαζες;</b>  Αν μπορούσατε να ενημερώσετε την εφαρμογή, τι θα προσθέτατε ή θα αφαιρούσατε για να τη βελτιώσετε;

**Η κοινοποίηση της εμπειρίας μας μάς βοηθά να επιλέγουμε καλύτερα εργαλεία!**



*Αυτή η παρουσίαση δημιουργήθηκε με το Canva. Οι εικόνες που χρησιμοποιήθηκαν προέρχονται από τη βιβλιοθήκη Canva.*