

DHTA 8

Συνεδρία 1 & 2

4.8 Ψηφιακά εργαλεία για την
παρακολούθηση της ψυχικής μου υγείας

Τεστ

Έγγραφο για εκτύπωση.



Εταίροι

stift tilbeck
WILLKOMMEN.



ΤΕΣΤ



Τι έμαθα για την Ψηφιακή Ψυχική Υγεία;

Αυτό το ερωτηματολόγιο σε βοηθά να δεις τι έμαθες σήμερα για τη χρήση εφαρμογών για την ευεξία σου.



Χρησιμοποίησε ένα στυλό για να σημειώσεις την καλύτερη απάντηση σε κάθε ερώτηση. Γράψε το όνομά σου ή το ID σου στο πάνω μέρος.

1. Ξέρω τι νιώθει το σώμα μου με ένα συναίσθημα (όπως χαρά ή θυμό).

Μπορώ να αναγνωρίσω πώς νιώθει το σώμα μου.	
Δεν ξέρω τι συμβαίνει στο σώμα μου.	

2. Ποιος ελέγχει την εφαρμογή (App);

Η App μου λέει τι να κάνω συνέχεια.	
Εγώ αποφασίζω τι κάνει η App και πώς θα τη χρησιμοποιώ.	

3. Αν θέλω να βελτιώσω την ψυχική μου υγεία, πού πρέπει να ψάξω;

Σε ειδικούς καταλόγους με Apps ευεξίας.

Σε οποιοδήποτε τυχαίο παιχνίδι στο κατάστημα εφαρμογών.

4. Πώς διαλέγω την καλύτερη App για μένα;

Διαλέγω αυτή που με βοηθάει να νιώθω καλύτερα και μου ταιριάζει.

Διαλέγω οποιαδήποτε, ακόμα κι αν δεν μου αρέσει.

5. Πόση ώρα πρέπει να κοιμόμαστε για να ξεκουραστεί το μυαλό;

2 έως 4 ώρες.

7 έως 9 ώρες.

6. Γιατί είναι χρήσιμο να σημειώνεις τη διάθεση ή τα βήματά σου;

Για να δω αν η App και οι συνήθειές μου με βοηθούν πραγματικά.

Απλώς για να χάνω την ώρα μου.

7. Τι πρέπει να κάνεις αν ένα συναίσθημα είναι πολύ δυνατό;

Να το κρατήσω μέσα μου και να μείνω σιωπηλός.

Να μιλήσω σε έναν άνθρωπο που εμπιστεύομαι για βοήθεια.

8. Πότε είμαι έτοιμος να χρησιμοποιήσω μια App ευεξίας;

Όταν βρω μία που νιώθω σιγουριά να τη χρησιμοποιώ.

Ποτέ, γιατί οι Apps είναι πολύ δύσκολες.

Απαντήσεις

ερώτηση 1	Μπορώ να αναγνωρίσω πώς νιώθει το σώμα μου.
ερώτηση 2	Εγώ αποφασίζω τι κάνει η App και πώς θα τη χρησιμοποιώ.
ερώτηση 3	Σε ειδικούς καταλόγους με Apps ευεξίας.
ερώτηση 4	Διαλέγω αυτή που με βοηθάει να νιώθω καλύτερα και μου ταιριάζει.
ερώτηση 5	7 έως 9 ώρες.
ερώτηση 6	Για να δω αν η App και οι συνήθειές μου με βοηθούν πραγματικά.
ερώτηση 7	Να μιλήσω σε έναν άνθρωπο που εμπιστεύομαι για βοήθεια.
ερώτηση 8	Όταν βρω μία που νιώθω σιγουριά να τη χρησιμοποιώ.