



## 4.8 Strumenti digitali per monitorare il mio stato di salute mentale

Argomento 4: Risorse digitali per la salute



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)

## Partner



Co-funded by  
the European Union

# ARGOMENTO #4: Elenco delle unità





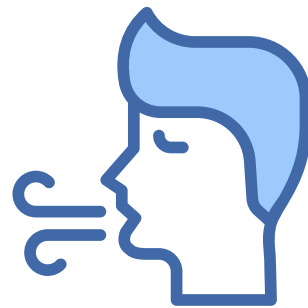
# Esercizi pratici

## ESERCITATI CON LE APP CHE TROVI NEL CATALOGO

Ecco 3 idee molto semplici per aiutarti a iniziare a utilizzare e comprendere i dati provenienti dai tuoi nuovi strumenti digitali:

*(Ricorda: questi sono solo esempi. Puoi fare lo stesso con qualsiasi app tu scelga dal catalogo.)*

### 1. Il mio livello di calma (misurazione iniziale)



- **Scegli un'app** per il rilassamento o la respirazione dal tuo catalogo.
- Prima di iniziare, valuta il tuo livello di calma (da 1 a 10, dove 10 indica molta calma).
- **Esegui** l'esercizio per 3 minuti.
- **Inserisci di nuovo il tuo numero.** Il tuo livello di calma è aumentato? Significa che l'app ti sta aiutando!



# Esercizi pratici

## ESERCITATI CON LE APP CHE TROVI NEL CATALOGO



### 2. Il mio obiettivo per oggi (Misurare le sensazioni)

- **Scegli un'app** per tenere un diario o un'app che ti chieda di annotare il tuo umore.
- **Rifletti su questo:** come ti senti in questo momento (felice, calmo, curioso)?
- **Definisci il tuo obiettivo:** quale piccolo passo farai per sentirti meglio o più stabile alla fine della giornata? Scrivilo.

**Ricorda: monitorare i tuoi dati è il primo passo per aiutarti.**



# Esercizi pratici

ESERCITATI CON LE APP CHE TROVI NEL CATALOGO

## 3. Ho raggiunto il mio obiettivo? (Misurazione del sonno/dell'attività)



- **Inizia** oggi stesso a utilizzare un'app per il monitoraggio del sonno o un contapassi.
- **Domani mattina, controlla i numeri:** hai dormito le 7-9 ore raccomandate? Hai fatto 6.000 passi?
- **Decidi:** se questo numero non ti fosse stato consigliato, cosa faresti di diverso domani?

**Ricorda: monitorare i tuoi dati è il primo passo per aiutarti.**



## Utilizzo del mio strumento digitale: Condivisione della nostra esperienza con l'app/il dispositivo.



### Qual è il vantaggio dell'app che ho scelto?

<p><b>Qual era la caratteristica migliore dell'app/del dispositivo?</b></p> <p>Ti ha aiutato a calmarti velocemente? I pulsanti erano facili da leggere e da usare?</p>	<p><b>In che modo questo ti è d'aiuto?</b></p> <p>Esempio: Ti aiuta a dormire meglio? Ti aiuta a ridurre la rabbia?</p>	<p><b>Quali dati importanti mostra?</b></p> <p>Esempio: Mostra un battito cardiaco più calmo? Indica per quanti minuti sei stato rilassato?</p>	<p><b>Pensi che stia funzionando per te?</b></p> <p>Sì o no? E perché?</p>

**Ricorda che non ci sono risposte giuste o sbagliate.**



*Questa presentazione è stata creata utilizzando Canva. Le immagini utilizzate provengono dalla libreria di Canva.*