



4.8 Strumenti digitali per monitorare il mio stato di salute mentale

Argomento 4: I media nella salute digitale



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.





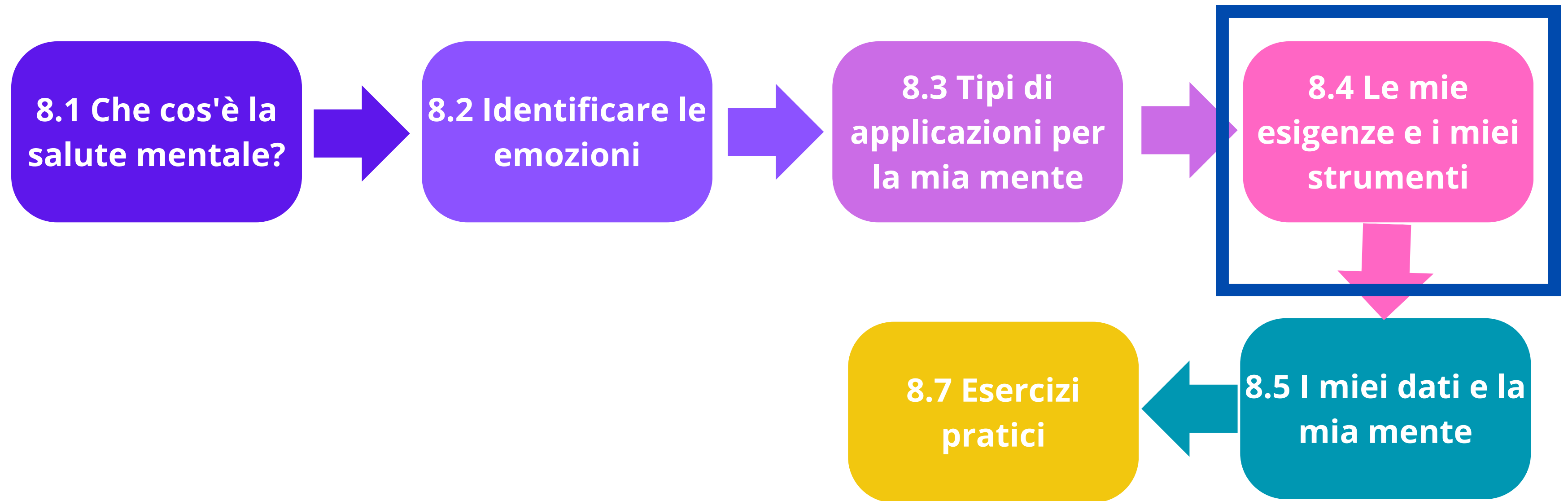
www.id-health.eu

Partner



Co-funded by
the European Union

ARGOMENTO N. 4: Indice



Facciamo un po' di pratica!





Trova il tuo supporto digitale!



Scopri il catalogo sanitario con identificazione elettronica!

- È un luogo sicuro dove puoi trovare molte app per prenderti cura della tua salute mentale.
- Le app incluse in questo catalogo possono aiutarti a sentirti calmo e bene.



La tua missione:

- Cerca app adatte alle tue esigenze (come esercizi di respirazione, app per il sonno o app per il rilassamento).
- Esplora! L'app perfetta ti aspetta nel catalogo.
- Continua a esplorare per trovare il supporto più adatto a te!



Ricorda: trovare lo strumento giusto ti aiuta a prendere il controllo!



Le mie esigenze e i miei strumenti



(Pensiamo insieme)

 I MIEI BISOGNI PERSONALI			 I MIEI STRUMENTI		
Cosa mi aiuta a sentirmi calmo? Esempio: Devo rilassare il corpo o calmare la mente?	Cosa rende i miei sentimenti così intensi? Esempio: Cosa mi fa sentire arrabbiato, preoccupato o molto triste?	Di cosa ho più bisogno in questo momento? Ho bisogno di aiuto per dormire, concentrarmi o sentirmi felice?	Quale app hai selezionato? Hai scelto un'app per esercizi di respirazione, un'app per la musica o un'app per tenere un diario?	Perché ho scelto questa app? È stato il colore, il suono o la semplicità delle istruzioni?	In che modo mi aiuta a soddisfare le mie esigenze? Mi aiuta a respirare più lentamente o mi ricorda che ho bisogno di fare una pausa?

Condividiamo le nostre idee e impariamo gli uni dagli altri!



Utilizzando il mio strumento digitale Condividiamo la nostra esperienza con l'app/il dispositivo

 COSA HA FUNZIONATO BENE?			 QUALI PROBLEMI SONO SORTI?		
<p>Qual è stato il punto di forza dell'app? dispositivo?</p> <p>Ti ha aiutato a calmarti rapidamente? I pulsanti erano facili da leggere o da usare?</p>	<p>Come ha influito sul tuo umore?</p> <p>Ha attenuato l'intensità di una sensazione negativa? Ti ha aiutato a dormire meglio?</p>	<p>Qual è stata la tua funzionalità preferita?</p> <p>Sarà stata la musica rilassante, i colori o le semplici istruzioni?</p>	<p>Qual è stata la cosa più difficile da usare?</p> <p>L'app era troppo complicata? Il testo o le istruzioni sembravano scorrere troppo velocemente?</p>	<p>Ti hanno chiesto troppe informazioni?</p> <p>Ti hanno chiesto informazioni private che ti hanno messo a disagio?</p>	<p>Cosa cambieresti?</p> <p>Se potessi aggiornare l'app, cosa aggiungereesti o rimuoveresti per migliorarla?</p>

Condividere la nostra esperienza ci aiuta a scegliere gli strumenti migliori!



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