

# DHTA 8

## Sessione 1 & 2

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

**PROVA**

***Documento da stampare***



## Partner

stift tilbeck  
WILLKOMMEN.





# PROVA

## Cosa ho imparato sulla Salute Mentale Digitale?

Questo questionario serve a vedere cosa hai imparato oggi sull'uso delle applicazioni per il tuo benessere.

### Istruzioni:

- ✓ Usa una penna per segnare la risposta migliore per ogni domanda. Scrivi il tuo nome o ID in alto.

### 1. So cosa prova il mio corpo con un'emozione (come gioia o rabbia).

So riconoscere come si sente il mio corpo.	
Non so cosa succede al mio corpo.	

### 2. Chi comanda l'applicazione (App)?

L'App mi dice sempre cosa fare.	
Io decido cosa fa l'App e come usarla.	

**3. Se voglio migliorare la mia salute mentale, dove devo cercare?**

Nei cataloghi specifici di App per il benessere.	
In un gioco a caso nel negozio delle App.	

**4. Come scelgo l'App migliore per me?**

Scelgo quella che mi fa sentire meglio e serve a me.	
Ne scelgo una a caso, anche se non mi piace.	

**5. Qual è l'obiettivo di sonno per far riposare bene la mente?**

Da 2 a 4 ore.	
Da 7 a 9 ore.	

**6. Perché è utile segnare l'umore o i passi su un'App?**

Per vedere se l'App e le mie abitudini mi aiutano davvero.

Solo per perdere tempo.

**7. Cosa fare se un'emozione è troppo forte?**

Tenerla per me e stare in silenzio.

Parlare con una persona di fiducia per avere aiuto.

**8. Quando sono pronto a usare un'App per il benessere?**

Quando ne trovo una che mi sento sicuro di usare.

Mai, perché le App sono troppo difficili.

## Risposte

<b>Domanda 1</b>	So riconoscere come si sente il mio corpo.
<b>Domanda 2</b>	Io decido cosa fa l'App e come usarla.
<b>Domanda 3</b>	Nei cataloghi specifici di App per il benessere.
<b>Domanda 4</b>	Scelgo quella che mi fa sentire meglio e serve a me.
<b>Domanda 5</b>	Da 7 a 9 ore.
<b>Domanda 6</b>	Per vedere se l'App e le mie abitudini mi aiutano davvero.
<b>Domanda 7</b>	Parlare con una persona di fiducia per avere aiuto.
<b>Domanda 8</b>	Quando ne trovo una che mi sento sicuro di usare.