

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 10 - Sessione di
autoapprendimento (10.3)

App sanitarie per la salute mentale



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY
www.media-k.eu


coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN
coordin-a-oerh.com



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Sessione di autoapprendimento: Contenuti

1. Quiz e autovalutazione



Cosa possono fare per noi le app di salute mentale?

Due risposte sono corrette!

A. Registrazione dell'umore dell'utente

B. Cercare supporto psicologico

C. Fare sport

D. Monitorare le abitudini alimentari



Cosa può succedere se abbiamo una cattiva gestione emotiva?

Solo una risposta è corretta!

A. Non ha nessuna conseguenza

B. Può portare a disturbi mentali,
come l'ansia

C. Possiamo perdere il nostro
lavoro

D. Può portare a malnutrizione



In che modo il controllo della respirazione può aiutarci?

Solo una risposta è corretta!

A. Monitora le nostre pulsazioni

B. Cerca sostegno psicologico

C. Aiuta ad acquisire il controllo sulle emozioni

D. Monitora le abitudini alimentari



Quale applicazione ti aiuta a cercare supporto psicologico?

Solo una risposta è corretta!

A. Therapy 2.0

B. PACIFICA

C. OPTIMISM

D. Therapyside



Quale applicazione ti aiuta a tenere traccia delle tue emozioni?

Solo una risposta è corretta!

A. BREATHE2RELAX

B. PACIFICA

C. Moodlog

D. Therapy 2.0



Quale applicazione ti aiuta a gestire il disturbo post-traumatico da stress?

Solo una risposta è corretta!

A. BREATHE2RELAX

B. OPTIMISM

C. PTSD COACH

D. Therapy 2.0



Quale applicazione ti aiuta a gestire sentimenti ed emozioni?

Solo una risposta è corretta!

A. BREATHE2RELAX

B. PACIFICA

C. PTSD COACH

D. Therapyside



Quale applicazione ti aiuta a cercare supporto psicologico, insegna e informa i professionisti?

Solo una risposta è corretta!

A. PACIFICA

B. Therapyside

C. OPTIMISM

D. Therapy 2.0





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

**Hai completato
l'autoapprendimento di questo
modulo!**



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.