

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

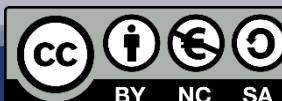
Modulo 10 - Chiusura (10.4)

## 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 VALENCIA  
VALENCIA, SPAIN  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALY  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENS, GREECE  
[www.prolepsis.gr](http://www.prolepsis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, GERMANY  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENS, GREECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CYPRUS  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, GERMANY  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coordina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, SPAIN  
[coordina-oerh.com](http://coordina-oerh.com)



AMSED  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)



## 10 App sanitarie per la salute mentale

### Obiettivi

- ✓ Riassunto sulla salute mentale
- ✓ Riassunto sulle emozioni
- ✓ Riassunto delle applicazioni per la salute mentale.





## 10 App sanitarie per la salute mentale

### Obiettivi

- ✓ Riassunto sulla salute mentale
- ✓ Riassunto sulle emozioni
- ✓ Riassunto delle applicazioni per la salute mentale.



Fonte: Immagine da nuraghies su Freepik





### Competenze

✓ Riepilogo delle principali lezioni apprese dalla formazione



Fonte | [Pixabay license](#)  
Immagine da [vectorjuice](#) su [Freepik](#)

## La salute mentale

- La salute mentale è uno stato di benessere mentale che consente alle persone di affrontare lo stress della vita, di sviluppare tutte le proprie capacità, di essere in grado di apprendere e lavorare bene e di contribuire al miglioramento della propria comunità.
- Esistono numerosi fattori che influenzano la salute mentale delle persone (fattori biologici, esperienze di vita, stile di vita, storia familiare).
- Quando questi fattori vengono alterati, iniziano a comparire problemi di salute mentale (ansia, depressione, stress...).



## Emozioni

- Le emozioni sono intese come un'alterazione dell'umore intensa e temporanea.
- L'intelligenza emotiva è importante perché ci consente di percepire, comprendere e regolare in modo adattivo le emozioni.
- Ci sono alcune emozioni di base (felicità, sorpresa, tristezza, rabbia, disgusto e paura).
- Le tecniche di regolazione emotiva più comunemente utilizzate sono: rivalutazione, risoluzione dei problemi e controllo del respiro.



## Applicazioni per la salute mentale

Esistono diversi tipi di applicazioni per la salute mentale:

- Registrazione dell'umore e della vita quotidiana dell'utente.
- Strumenti per la gestione del disturbo da stress post-traumatico, dell'ansia e dello stress.
- Aiutare a cercare supporto psicologico, nonché insegnare e informare i professionisti.
- Aiutare a gestire emozioni e sentimenti.





## Fornisci feedback e discuti

- *Pensi che questo corso sia stato **utile**?*
- *Pensi che **utilizzerai** qualcuna delle app dei moduli?*
- *Dalla tua esperienza, ritieni che queste applicazioni **aiutino a raggiungere** gli obiettivi?*
- *Puoi commentare qualche **esperienza positiva** che hai avuto con l'applicazione utilizzata?*





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Congratulazioni!**

**Hai completato 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.