

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 10 - Συνεδρία λήξης (10.4)

Εφαρμογές για την ψυχική υγεία





Εταίροι

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
ΑΡΕΤΖΟ, ΙΤΑΛΙΑ
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr



RESET
ΚΥΠΡΟΣ
www.resetcy.com



media k GmbH
Μπαντ Μέργκεντχάιμ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSÉD
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amsed.fr





10 Εφαρμογές για την ψυχική υγεία

Στόχοι

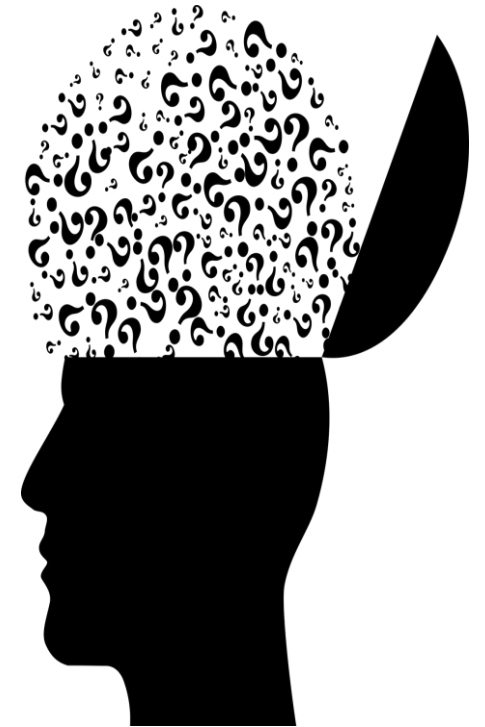
- ✓ Ψυχική υγεία - σύνοψη
- ✓ Συναισθήματα - σύνοψη
- ✓ Εφαρμογές για την ψυχική υγεία - σύνοψη



Πηγή: Εικόνα από nuraghies σε Freepik

Ψυχική υγεία

- Η Ψυχική Υγεία είναι μια κατάσταση ψυχικής ευεξίας που επιτρέπει στους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν το άγχος της ζωής, να αναπτύσσουν πλήρως τις ικανότητές τους, να είναι σε θέση να μαθαίνουν και να εργάζονται αποτελεσματικά και να συμβάλλουν στη βελτίωση της κοινότητάς τους.
- Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία των ανθρώπων (βιολογικοί παράγοντες, εμπειρίες ζωής, τρόπος ζωής, οικογενειακό ιστορικό).
- Όταν αυτοί οι παράγοντες αποσταθεροποιούνται, αρχίζουν να εμφανίζονται προβλήματα ψυχικής υγείας (άγχος, κατάθλιψη, στρες...).



Συναισθήματα

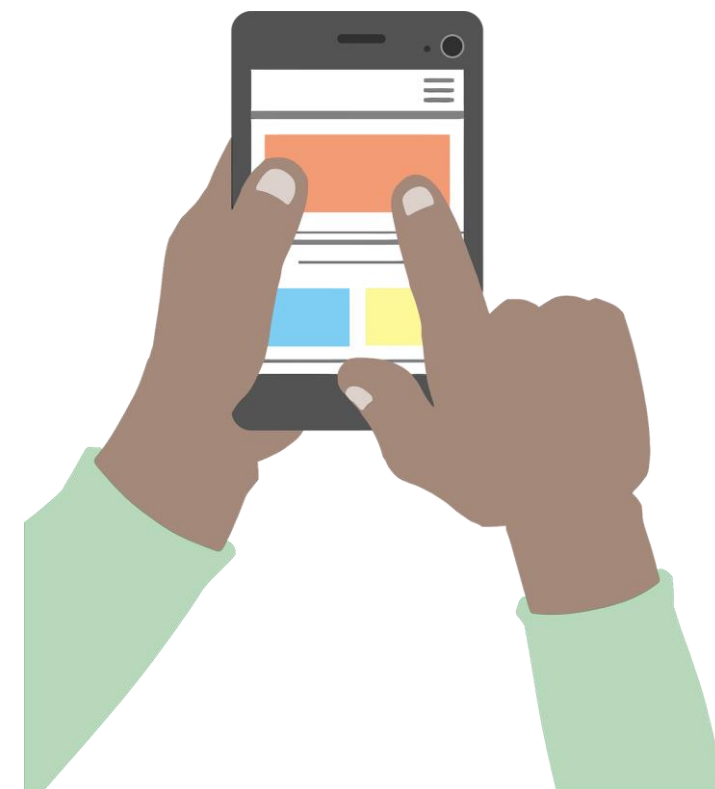
- Τα συναισθήματα νοούνται ως μια έντονη προσωρινή αλλαγή της διάθεσης.
- Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντική επειδή μας επιτρέπει να αντιλαμβανόμαστε, να κατανοούμε και να προσαρμόζουμε τα συναισθήματά μας.
- Υπάρχουν ορισμένα οικουμενικά συναισθήματα (χαρά, έκπληξη, θλίψη, θυμός, αηδία και φόβος).
- Οι πιο ευρέως χρησιμοποιούμενες τεχνικές διαχείρισης των συναισθημάτων είναι η επαναξιολόγηση, η επίλυση προβλημάτων και ο έλεγχος της αναπνοής.



Εφαρμογές ψυχικής υγείας

Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες εφαρμογών ψυχικής υγείας:

- Παρακολούθηση και καταγραφή της διάθεσης του χρήστη στην καθημερινή του ζωή.
- Εργαλεία για τη διαχείριση του μετατραυματικού στρες, του άγχους και του στρες.
- Υποστήριξη στην αναζήτηση ψυχολογικής υποστήριξης, καθώς και επιμόρφωση και ενημέρωση των ειδικών.
- Βοήθεια στη διαχείριση των συναισθημάτων.



Ανατροφοδότηση & συζήτηση

- Πιστεύετε ότι αυτό το μάθημα ήταν **χρήσιμο**;
- Πιστεύετε ότι θα **χρησιμοποιήσετε** κάποια από τις εφαρμογές της ενότητας;
- Από την εμπειρία σας, θεωρείτε ότι οι εφαρμογές αυτές μπορούν να **συμβάλουν στην επίτευξη** στόχων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία;
- Μπορείτε να περιγράψετε κάποια **θετική εμπειρία** που είχατε με την εφαρμογή που χρησιμοποιήσατε;





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία
αυτής της ενότητας!

