



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Δραστηριότητες Βιωματικής Εκπαίδευσης

ΔΒΕ 10

Εφαρμογές για την ψυχική υγεία

Συγγραφείς

Laura Llop Medina, Polibienestar, UVEG

Alfonso Gallego Valadés, Polibienestar, UVEG

Guillem Part Lopez, Polibienestar, UVEG

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED
Association Migration
Solidarité & Echanges
pour le Développement

connexions

coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM
Italia

PROLEPSIS
INSTITUTE

RESET



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Δήλωση περί πνευματικών δικαιωμάτων



Το έργο αυτό έχει αδειοδοτηθεί από την Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Διεθνή Άδεια. Είστε ελεύθεροι να:

- διαμοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό σε κάθε μέσο ή μορφή
- τροποποιήσετε — διασκευάσετε, τροποποιήσετε και δημιουργήσετε παράγωγα του υλικού

υπό τους παρακάτω όρους:

- Αναφορά στον αρχικό δημιουργό - Σε αυτή την περίπτωση οποιοσδήποτε επιθυμεί να αναπαράγει ή να τροποποιήσει το εν λόγω έργο οφείλει να πραγματοποιήσει αναφορά στον αρχικό δημιουργό
- Απαγόρευση εμπορικής χρήσης του έργου- Σε αυτή την περίπτωση η χρήση του έργου με εμπορικό σκοπό απαγορεύεται.
- Διανομή του παράγωγου έργου με τους όρους της αρχικής άδειας- Σε αυτή την περίπτωση επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων υπό τον όρο η οποιαδήποτε χρήση του έργου να πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή με την εφαρμογή της συγκεκριμένης άδειας.



Περιεχόμενα

1	Σχετικά με την ενότητα.....	1
	Στόχοι.....	1
	Συμμετέχοντες και ρόλοι.....	1
	Μαθησιακά αποτελέσματα.....	2
	Περιεχόμενο εκπαίδευσης.....	2
	Εκτιμώμενη διάρκεια.....	2
	Πόροι.....	2
2	Περιεχόμενο εκπαίδευσης.....	3
	2.1 Διδακτική συνεδρία.....	3
	2.2 Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης.....	5
	2.3 Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας.....	7
	2.4 Συνεδρία λήξης.....	7
3	Βιβλιογραφία.....	8
4	Παράρτημα - Εφαρμογές για την ψυχική υγεία.....	9



1 Σχετικά με την ενότητα

Στόχοι

Ο βασικός στόχος αυτής της ενότητας είναι η ευαισθητοποίηση όσον αφορά την ψυχική υγεία και τον αντίκτυπο που έχει στην καθημερινή ζωή των μεταναστών. Η ψυχική υγεία νοείται ως «μια κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας που επιτρέπει στους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν τα στρεσογόνα γεγονότα 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» (WHO, 2022). Μια σημαντική πτυχή της ψυχικής υγείας είναι η διάκριση μεταξύ των διάφορων συναισθημάτων που βιώνουν οι άνθρωποι στην καθημερινή τους ζωή και η γνώση του τρόπου διαχείρισής τους. Η συναισθηματική νοημοσύνη συνδυάζει συναισθηματικές και γνωστικές διαδικασίες για την καλύτερη προσαρμογή σε διαφορετικές καταστάσεις και την επίλυση συγκρούσεων. Τα άτομα που δεν έχουν ανεπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται παθολογίες και προβλήματα ψυχικής υγείας, τα πιο συνηθισμένα από τα οποία είναι το άγχος, η κατάθλιψη και το στρες (Delhom et al., 2023). Κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας, θα παρουσιαστεί μια σειρά εφαρμογών που βοηθούν τους χρήστες να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους και τις επιπτώσεις τους στην ψυχική υγεία. Επίσης, οι συμμετέχοντες θα διδαχθούν πώς να χρησιμοποιούν τις εφαρμογές ψυχικής υγείας μέσω μελετών περίπτωσης και δραστηριοτήτων. Στόχος είναι η πρόληψη πιθανών προβλημάτων ψυχικής υγείας και, κυρίως, η βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της υγείας.

Συμμετέχοντες και ρόλοι

- Νεοαφιχθέντες μετανάστες, εκπαιδευόμενοι. Μετανάστες που θέλουν να βελτιώσουν τη διαχείριση των συναισθημάτων τους, τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και την προσαρμογή τους σε διάφορες καταστάσεις ή/και συγκρούσεις στην καθημερινή ζωή.
- Ομότιμοι μετανάστες, εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές αφού λάβουν κατάρτιση εκπαιδευτή. Αφού συμμετάσχουν ως εκπαιδευόμενοι, μπορούν να αναλάβουν να υποστηρίξουν τους νεοαφιχθέντες μετανάστες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, παρέχοντάς τους υποστήριξη, μεταξύ άλλων, στην υπέρβαση γλωσσικών φραγμών.
- Υποστηρικτές: εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές, αφού λάβουν κατάρτιση εκπαιδευτή. Αφού συμμετάσχουν ως εκπαιδευόμενοι, μπορούν να αναλάβουν να υποστηρίξουν τους νεοαφιχθέντες μετανάστες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, παρέχοντάς τους υποστήριξη, μεταξύ άλλων, στην υπέρβαση γλωσσικών φραγμών.



Μαθησιακά αποτελέσματα

- Οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις για την ψυχική υγεία, τη σημασία της και τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει στην καθημερινή ζωή.
- Θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις διάφορες εφαρμογές για την παρακολούθηση της ψυχικής τους υγείας.
- Θα μάθουν πώς να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και πώς αυτό μπορεί να συμβάλει στην ψυχική τους υγεία.
- Θα μάθουν τι είναι οι εφαρμογές ψυχικής υγείας, θα είναι σε θέση να τις διακρίνουν από άλλες εφαρμογές και θα μάθουν πώς να τις χρησιμοποιούν σωστά.

Περιεχόμενο εκπαίδευσης

- Τι είναι η ψυχική υγεία και ποια είναι η σημασία της.
- Αναγνώριση συναισθημάτων.
- Πώς οι εφαρμογές ψυχικής υγείας μπορούν να βοηθήσουν στην αυτοδιαχείριση της υγείας;
- Τι είναι οι εφαρμογές ψυχικής υγείας, παραδείγματα.

Εκτιμώμενη διάρκεια

- Διδακτική συνεδρία: 3 ώρες και 30 λεπτά
- Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας : 2 ώρες
- Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: 1 ώρα και 30 λεπτά
- Συνεδρία λήξης: 30 λεπτά

Πόροι

- Διδακτικό υλικό: Διαφάνειες PowerPoint για τη συνεδρία διδασκαλίας.
- Εκπαιδευτικό υλικό: Δραστηριότητες.
- Πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης και εργαλείο εκμάθησης εφαρμογών.
- Εφαρμογές ψυχικής υγείας: Παραδείγματα εφαρμογών ψυχικής υγείας που καλύπτουν διάφορους τομείς και λειτουργίες (στρες, άγχος, μετατραυματικό στρες, συμβουλευτική, κίνητρο, ρύθμιση συναισθημάτων).



2 Περιεχόμενο εκπαίδευσης

2.1 Διδακτική συνεδρία

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>10.1.1.</p> <p>Εισαγωγή στην ψυχική υγεία και τη σημασία της στην καθημερινή ζωή</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει εν συντομία στους εκπαιδευόμενους το πρόγραμμα Mig-Health Apps και στη συνέχεια τονίζει τη σημασία της ψυχικής υγείας.</p> <p>Αυτή η εισαγωγή θα αναδείξει τις ακόλουθες πτυχές:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Σύντομη εισαγωγή στο έργο Mig-Health Apps. ▪ Δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου. ▪ Τι είναι η ψυχική υγεία και ποια είναι η σημασία της. ▪ Τι είναι οι εφαρμογές ψυχικής υγείας και παραδείγματα. ▪ Οφέλη από τη χρήση εφαρμογών για την ψυχική υγεία. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>10.1.2.</p> <p>Η σημασία της διαχείρισης των συναισθημάτων</p> <p>1 ώρα</p>	<p>Ο εκπαιδευτής εξηγεί στους εκπαιδευόμενους τη σημασία των συναισθημάτων και της διαχείρισής τους για την ψυχική υγεία. Περιγράφει, επίσης, εν συντομία ορισμένα από τα κυριότερα προβλήματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία που εντοπίζονται στον μεταναστευτικό πληθυσμό σύμφωνα με τη βιβλιογραφία.</p> <p>Αυτό το μέρος της συνεδρίας καλύπτει τα ακόλουθα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εισαγωγή στην έννοια των συναισθημάτων και της σημασίας τους (δραστηριότητα αναγνώρισης συναισθημάτων). ▪ Παρουσίαση των τεχνικών διαχείρισης των συναισθημάτων. ▪ Ασκήσεις ελέγχου της αναπνοής



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>10.1.3.</p> <p>Είδη και χρήση εφαρμογών για την ψυχική υγεία</p> <p>1 ώρα</p>	<p>Ο εκπαιδευτής παρέχει στους εκπαιδευόμενους πληροφορίες για τις διάφορες εφαρμογές ψυχικής υγείας.</p> <p>Οι πτυχές που θα καλυφθούν σε αυτό το μέρος της συνεδρίας είναι οι εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Παροχή κινήτρου στους εκπαιδευόμενους, καταγραφή της διάθεσης και της καθημερινότητας του χρήστη, εργαλεία για τη διαχείριση του μετατραυματικού στρες, του άγχους και του στρες, αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας και υποστήριξη στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων. ▪ Προσδιορισμός και κατηγοριοποίηση των εφαρμογών ψυχικής υγείας. ▪ Σύγκριση των χαρακτηριστικών και των λειτουργιών των διάφορων εφαρμογών για την ψυχική υγεία. ▪ Αναγνώριση των στόχων που μπορούν να επιτευχθούν με καθεμία από τις εφαρμογές ψυχικής υγείας. ▪ Δραστηριότητα: Θα παρουσιαστούν διάφοροι στόχοι και εφαρμογές που σχετίζονται με την ψυχική υγεία. Οι χρήστες θα πρέπει να αντιστοιχίσουν με ποιον στόχο σχετίζεται η κάθε εφαρμογή. <p>Πόρος Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>10.1.5.</p> <p>Αξιολόγηση</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Οι εκπαιδευόμενοι κάθονται σε κύκλο και συζητούν για τις εφαρμογές ψυχικής υγείας. Ο κάθε εκπαιδευόμενος αξιολογεί τις εφαρμογές ψυχικής υγείας και αναφέρει ποια πιστεύει ότι είναι τα σημαντικότερα πλεονεκτήματά τους.</p>



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<p>Στη συνέχεια, διανέμεται ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της συνεδρίας και ο εκπαιδευτής ευχαριστεί όλους τους εκπαιδευόμενους για τη συμμετοχή τους στη συνεδρία.</p>

2.2 Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>10.2.</p> <p>Διαδραστική πρόκληση για τη φροντίδα της ψυχικής υγείας</p> <p>2 ώρες</p>	<p>Ο εκπαιδευτής καλεί τους εκπαιδευόμενους να συμμετάσχουν σε μια πρόκληση στην οποία πρέπει να χρησιμοποιήσουν μια εφαρμογή ψυχικής υγείας. Εξηγεί τη διαδικασία και τα μέρη της πρόκλησης.</p> <p>Η δραστηριότητα θα διεξαχθεί ως εξής:</p> <p>Ο εκπαιδευτής ανεβάζει στη διαδικτυακή πλατφόρμα βήμα προς βήμα τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα, έτσι ώστε οι εκπαιδευόμενοι να μπορούν να κάνουν αυτή τη δραστηριότητα στον δικό τους χρόνο.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το πρώτο βήμα είναι να σκεφτούν μια κατάσταση στην οποία ένιωσαν δυσφορία και στη συνέχεια να προσδιορίσουν ποια συναισθήματα ένιωσαν εκείνη τη στιγμή. ▪ Στη συνέχεια, πρέπει να καθορίσουν τους στόχους που θέλουν να επιτύχουν, ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν την κατάσταση με τον κατάλληλο τρόπο. ▪ Αφού καθοριστούν οι στόχοι, ο κάθε χρήστης πρέπει να επιλέξει την εφαρμογή ψυχικής υγείας που πιστεύει



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<p>ότι θα τον βοηθήσει περισσότερο στην επίτευξη του στόχου που έχει θέσει.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μόλις επιλέξουν την εφαρμογή, οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να την κατεβάσουν στο κινητό τους τηλέφωνο. ▪ Η αποστολή τους είναι να εξερευνήσουν την εφαρμογή και να δουν όλες τις λειτουργίες που διαθέτει, χρησιμοποιώντας την για περίπου 15 λεπτά κάθε μέρα για μια εβδομάδα. ▪ Αφού χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή για μία εβδομάδα, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να γράψουν σχόλια στην ηλεκτρονική πλατφόρμα σχετικά με το πώς βρήκαν την εφαρμογή που επέλεξαν και αν οι λειτουργίες της πραγματικά βοηθούν και ανταποκρίνονται στους στόχους που είχαν θέσει. <p>Με αυτή τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής θα αξιολογήσει κατά πόσο οι εκπαιδευόμενοι γνωρίζουν πώς να αναγνωρίζουν συναισθήματα, να θέτουν στόχους για τη διαχείρισή τους και να επιλέγουν την εφαρμογή ψυχικής υγείας που ανταποκρίνεται καλύτερα στους στόχους τους, καθώς και αν γνωρίζουν πώς να τη χρησιμοποιούν σωστά.</p> <p>Πόροι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διαδικτυακή πλατφόρμα, ▪ Διαφάνειες PowerPoint και εφαρμογές για κινητά



2.3 Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>10.3.</p> <p>Αυτοαξιολόγηση</p> <p>1 ώρα και 30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης. Αυτό το ερωτηματολόγιο θα αξιολογήσει:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τη συνειδητοποίηση της σημασίας της ψυχικής υγείας και του αντίκτυπου που έχει στη ζωή ενός ατόμου. ▪ Την ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων. ▪ Την επίγνωση των τεχνικών διαχείρισης των συναισθημάτων και των χαρακτηριστικών τους. <p>Με βάση τα αποτελέσματα, ο εκπαιδευτής βοηθά τον κάθε εκπαιδευόμενο στα σημεία στα οποία συναντά περισσότερες δυσκολίες.</p> <p>Πόροι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ερωτηματολόγιο (PowerPoint) ▪ Πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης.

2.4 Συνεδρία λήξης

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>10.4.</p> <p>Ολοκλήρωση</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Αυτό το μέρος περιλαμβάνει μια σύνοψη των σημαντικότερων διδαγμάτων που αντλήθηκαν από την εκπαίδευση. Οι εκπαιδευτές συντονίζουν μια συζήτηση για την εμπειρία των εκπαιδευομένων κατά τη διάρκεια των συνεδριών αυτόνομης μάθησης και βιωματικής εκπαίδευσης, ώστε να εξαγάγουν συμπεράσματα σχετικά με τα αντιληπτά οφέλη των εφαρμογών υγείας για την ψυχική υγεία.</p>



Πόροι:

- Διαφάνειες PowerPoint
- Εργαλεία επικοινωνίας διαθέσιμα στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης

3 Βιβλιογραφία

- Aldao, A., Nolen, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Consolo, K., Fusner, S., & Staib, S. (2008). Effects of diaphragmatic breathing on stress levels in nursing students. *Teaching and Learning in Nursing*, 3, 67-71.
- Delhom, I., Donio, M., Mateu, J., y Lacomba, L. (2023). Análisis de predictores de síntomas ansiosos, depresivos y del estrés: inteligencia emocional y afrontamiento. *Revista psicología de la Salud*, 11(1), 49-60. DOI: 10.21134/pssa.v11i1.302
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in the basic theory of emotion. *Journal of Nonverbal Behavior*, 43, 133-160. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00293-3>.
- Schutte, N., Malouff, J., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognitions and Emotion*, 16(6), 769-785. DOI:10.1080/02699930143000482
- World Health Organization (17 June 2022). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. Anxiety disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- World Health Organization. Stress. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- World Health Organization. Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



4 Παράρτημα - Εφαρμογές για την ψυχική υγεία

Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
PTSD COACH	VA National Centre for PTSD	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=ivs.vertical.ptsdcoach&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/us/app/ptsd-coach/id430646302	Άτομα με διαταραχή μετατραυματικού στρες	Παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες, αυτοαξιολόγηση, δυνατότητα εξεύρεσης υποστήριξης και εργαλεία για τη διαχείριση της καθημερινής ζωής ζώντας με διαταραχή μετατραυματικού στρες.
Therapyside	Alvania del Mar, s.l.	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terapiachat.android&hl=es&gl=US IOS https://apps.apple.com/es/app/therapyside-psicologo-online/id1223472664	Άτομα που αισθάνονται ότι χρειάζονται ψυχολογική βοήθεια	Βοήθεια στην εξεύρεση εξειδικευμένων ψυχολόγων για θεραπεία μέσω βιντεοκλήσης
MoodLog: Daily Insights	Media Studios		Δωρεάν	Android:	Άτομα που ενδιαφέρονται να μάθουν πώς η διάθεσή τους	Παρακολούθηση και καταγραφή της διάθεσης



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
				https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mediastudios.daytracker	επηρεάζει την καθημερινή τους ζωή	
BREATH2RELAX	National Center for Telehealth and Technology	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=mil.dha.breathe2relax&hl=es&gl=US IOS https://apps.apple.com/us/app/breathe2relax/id425720246	Άτομα που βιώνουν στρες	Δίνει πληροφορίες για τις επιπτώσεις του στρες στο σώμα. Παρέχει επίσης οδηγίες και ασκήσεις που βοηθούν τους χρήστες να διαχειριστούν το στρες.