

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 formativa (10.1)

**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.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

10

App sanitarie per la salute
mentale





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.prolepsis.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



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Sessione formativa: Contenuti

1. [Introduzione alla salute mentale e alla sua importanza nella vita di tutti i giorni](#)
2. [Importanza della gestione emotiva](#)
3. [Tipi e utilizzo delle applicazioni per la salute mentale](#)





10 App sanitarie per la salute mentale

Obiettivi

- ✓ Imparare l'importanza di prendersi cura della salute mentale
- ✓ Imparare a utilizzare le app per la salute mentale
- ✓ Scoprire cosa sono le emozioni e la loro importanza
- ✓ Imparare come rilevare le emozioni e come regolarle.
- ✓ Imparare come controllare la respirazione nei momenti stressanti.
- ✓ Essere in grado di distinguere tra ciascuna delle applicazioni di salute mentale.
- ✓ Sapere come usarli e farne buon uso



Fonte: Immagine da nuraghies su Freepik





10.1.1

Introduzione alla salute mentale e alla sua importanza nella vita di tutti i giorni

Obiettivi

- Imparare l'importanza di prendersi cura della salute mentale
- Imparare a utilizzare le app per la salute mentale



Progettato da Freepik



Contenuto formativo

- Cos'è la salute mentale e perché è importante?
- Cosa sono le app per la salute mentale?
- Vantaggi dell'utilizzo di app per la salute mentale

Migranti e salute mentale

- L'impatto della migrazione sulla salute mentale dei lavoratori migranti, dei rifugiati e dei richiedenti asilo rimane un'area di ricerca controversa (Moussavi et al., 2007).
- Non è chiaro se la migrazione porti ad un aumento o una diminuzione del carico di salute mentale e sono state riscontrate differenze significative in termini di salute mentale tra diversi gruppi di migranti (Alegria et al., 2008).
- Potrebbero esserci differenze significative tra i gruppi di migranti, in particolare tra rifugiati e lavoratori migranti, con un maggiore carico di depressione e disturbo da stress post-traumatico tra i rifugiati e un minore carico di depressione tra i lavoratori migranti.



Cos'è la salute mentale?

- Secondo l'OMS (2022), la salute mentale è uno “stato di benessere mentale che consente alle persone di far fronte allo stress della vita, di sviluppare tutte le proprie capacità, di essere in grado di apprendere e lavorare bene e di contribuire al miglioramento della loro comunità”.



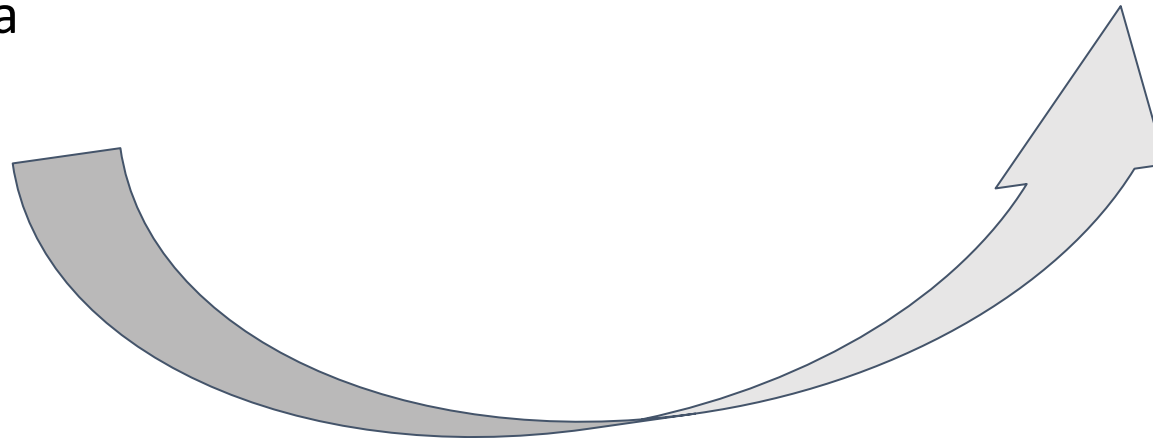
Cos'è la salute mentale?

Esistono numerosi fattori che influenzano la salute mentale delle persone, i più importanti sono:

- Fattori biologici (geni o alterazioni chimiche nel cervello).
- Storia familiare
- Esperienze di vita
- Stile di vita

Quando questi fattori vengono alterati, iniziano a comparire problemi di salute mentale:

- **Stress**
- **Depressione**
- **Ansia**



STRESS

Lo stress può essere definito come uno stato di preoccupazione o tensione mentale causato da una situazione difficile. Tutti sperimentano lo stress in una certa misura. Il modo in cui rispondiamo allo stress, tuttavia, fa una grande differenza per il nostro benessere generale. (OMS, 2023).

ANSIA

Secondo l'OMS (2023), tutti possono sentirsi ansiosi prima o poi, ma le persone con disturbi d'ansia spesso sperimentano paura e preoccupazione intense ed eccessive. Sono difficili da controllare, causano disagio significativo e possono durare a lungo se non trattati. I disturbi d'ansia interferiscono con le attività quotidiane e possono compromettere la vita familiare, sociale, scolastica o lavorativa di una persona.

DEPRESSIONE

Il disturbo depressivo comporta un umore depresso o una perdita di piacere o interesse per le attività per lunghi periodi di tempo. La depressione è diversa dai normali cambiamenti di umore e dai sentimenti riguardo alla vita di tutti i giorni. La depressione può colpire chiunque, ma le persone che hanno vissuto abusi, perdite gravi o altri eventi stressanti hanno maggiori probabilità di sviluppare la depressione.



Cosa sono le app per la salute mentale?

Le applicazioni che conosceremo e utilizzeremo durante questo modulo hanno lo scopo di aiutare a regolare lo stato emotivo, migliorare l'autogestione della salute e prevenire possibili problemi di salute mentale.

Coprono diverse funzioni e aree:

- **Stress**
- **Ansia**
- **Disturbo da stress post-traumatico (PTSD)**
 - **Consulenza**
 - **Motivazione**
- **Regolazione emotiva**



Quali applicazioni per la salute mentale troveremo in questo modulo?

App per la salute mentale

MoodLog: Introspezioni
giornaliere

PTSD COACH

BREATH2RELAX

Therapyside





10.1.2

Importanza della gestione emotiva

Obiettivi

- Scoprire cosa sono le emozioni e la loro importanza
- Imparare come rilevare le emozioni e come regolarle.
- Imparare come controllare la respirazione nei momenti stressanti.



[Progettato da Freepik](#)



Contenuto formativo

- Cosa sono le emozioni?
- Tecniche di regolazione emotiva
- Attività di controllo del respiro

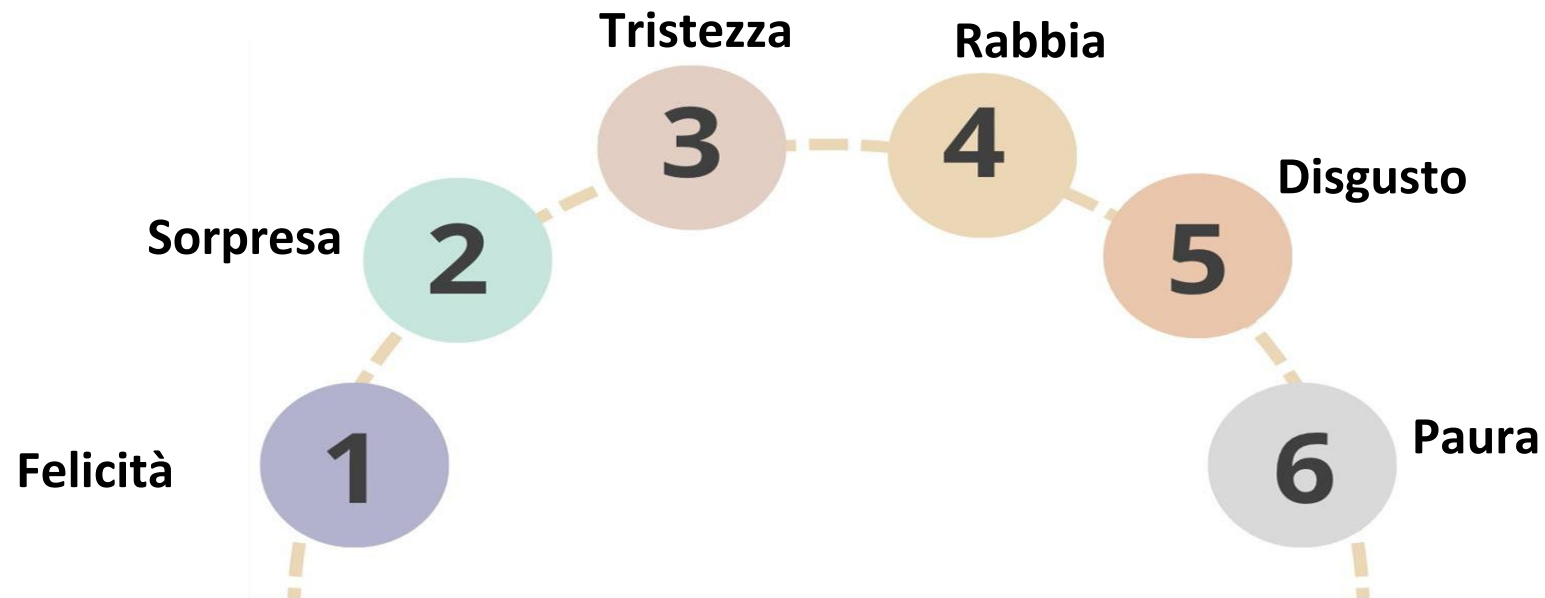
Cosa sono le emozioni?

- Le emozioni sono reazioni mentali coscienti (come rabbia o paura) sperimentate soggettivamente come sentimenti forti solitamente diretti verso un oggetto specifico e tipicamente accompagnati da cambiamenti fisiologici e comportamentali nel corpo. (Associazione Americana di Psicologia)
- Un aspetto importante è l'intelligenza emotiva, ovvero la capacità delle persone di "percepire, comprendere, regolare e controllare in modo adattivo le quelle degli altri" (Schutte et al., 2002).
- Le persone con un'elevata intelligenza emotiva hanno anche un migliore benessere emotivo e sono in grado di vedere le situazioni da una prospettiva migliore (Schutte et al., 2002).



Quali sono le emozioni fondamentali?

- Le emozioni sono universali e diversi studi concordano sul fatto che esistono sei emozioni di base (Keltner et al., 2019).



Tecniche di regolazione emotiva

- Le strategie di regolazione delle emozioni si concentrano sulla modifica dell'entità e del tipo di esperienze emotive e del loro effetto su noi stessi
- Quando la persona ha problemi di regolazione delle emozioni, ciò può portare a disturbi mentali, i più tipici sono ansia e depressione (Aldao et al., 2010).



Tipi di regolazione emotiva

RIVALUTAZIONE

Consiste nel cercare di generare nuove interpretazioni della situazione in modo positivo quando si vivono situazioni stressanti.

Ciò si traduce in una serie di risposte positive, sia emotivamente che fisicamente, a situazioni che provocano una serie di emozioni stressanti o negative (Aldao et al., 2010).

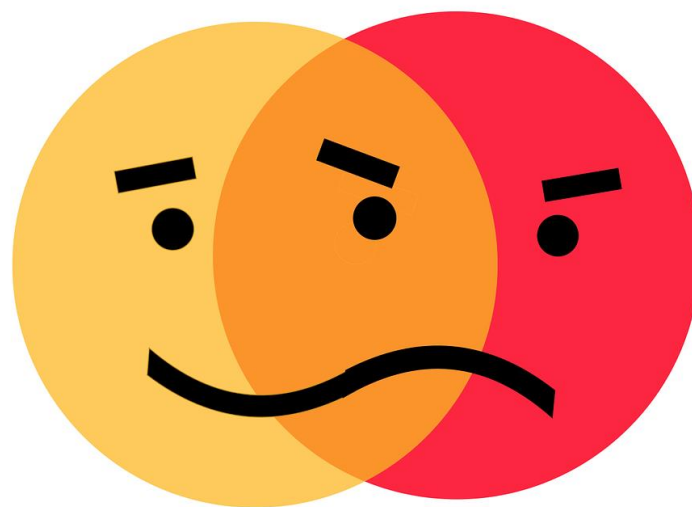
RISOLUZIONE DEL PROBLEMA

La persona deve essere in grado di riflettere su una situazione stressante e proporre consapevolmente nuove azioni volte a risolvere quel problema (Aldao et al., 2010).





ESERCIZIO DI IDENTIFICAZIONE DELLE EMOZIONI



Fonte | [Pixabay license](#)

Esercizio di identificazione delle emozioni: descrivere un'emozione

Pensa a una delle emozioni che hai provato negli ultimi giorni o settimane e prova a descriverla scrivendola su un pezzo di carta. Seguire lo schema mostrato di seguito.

- **Sensazioni:** ad es. Ho sentito un senso di oppressione al petto
- **Pensieri:** ad es. Penso che sia impossibile per me farlo.
- **Espressioni:** ad es. le mie spalle sono tese.
- **Emozione:** ad es. Mi sento ansioso



Esercizio di identificazione delle emozioni: descrivere un'emozione

A volte pensiamo che non fare nulla riguardo a un'emozione che proviamo, evitandola o ignorandola, la farà sparire, ma spesso non è così. Affrontare ciò che scatena un'emozione può aiutarci a controllarne gli effetti ed essere in grado di rivalutare la situazione o pensare a una soluzione al problema che causa l'emozione.

Ad esempio, se mi sento in ansia per un compito e sento pressione al petto e tensione nel corpo, ne prendo coscienza e mi prendo qualche minuto per pensare a come affrontare il compito con meno ansia. Cerco di respirare per qualche minuto, rilassare il corpo e pensare a un modo più positivo per affrontare il compito.



Tecniche di controllo della respirazione: Respirazione diaframmatica

- Una buona tecnica per controllare la respirazione è la tecnica di respirazione diaframmatica o profonda.
- È una tecnica che aiuta ad acquisire il controllo sulle emozioni. Ha il vantaggio di essere una delle tecniche più facili e veloci da apprendere. Può essere utilizzato durante una situazione stressante (Consolo et al., 2008).

VIDEO DEMO:

<https://www.youtube.com/watch?v=vMjTJf4-xz0>





10.1.3

Tipi e utilizzo delle applicazioni per la salute mentale

Obiettivi

- Essere in grado di distinguere tra ciascuna delle applicazioni di salute mentale.
- Sapere come usarli e farne buon uso.



[Progettato da Freepik](#)

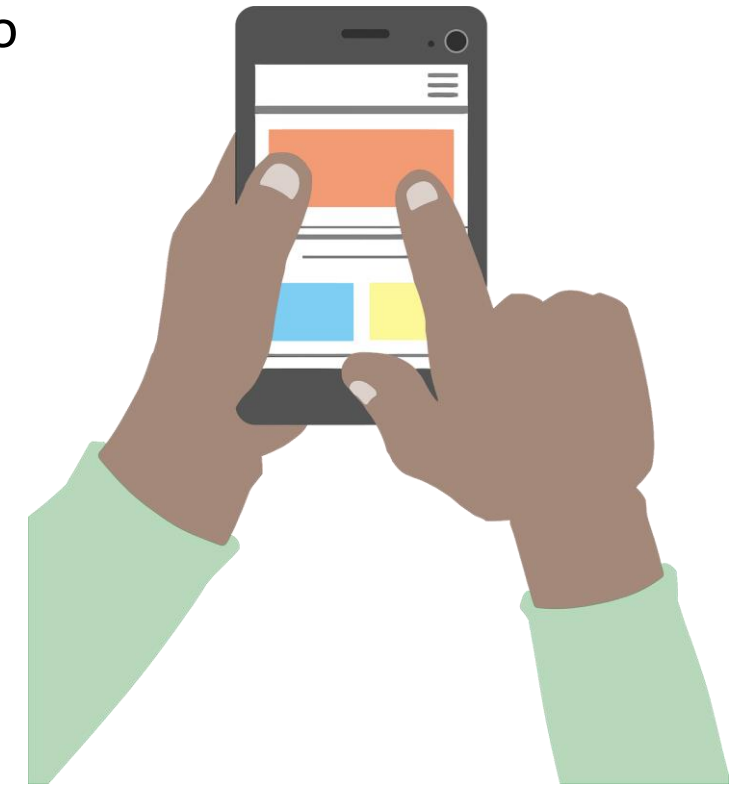


Contenuto formativo

- Cosa sono le app per la salute mentale?
- Quali sono gli obiettivi di ciascuna app?
- Come vengono utilizzate?

Cosa sono le app per la salute mentale

- Le nuove tecnologie e il corretto utilizzo delle loro app rappresentano una grande opportunità per migliorare l'offerta di servizi di salute mentale per aiutare le persone con diverse problematiche (Hind e Sibbald, 2015).
- L'uso delle app sta cambiando il modo in cui molte persone svolgono le proprie attività quotidiane e diversi studi hanno dimostrato che gli smartphone e le app sono in grado di cambiare e migliorare la salute mentale degli utenti (Hind e Sibbald, 2015).



Fonte | [Pixabay license](#)



Cosa sono le app per la salute mentale

Le applicazioni che verranno presentate di seguito si concentrano su diversi aspetti:

- ✓ 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



App per monitorare l'umore

Daylio Journal - monitoraggio dell'umore

- Android:

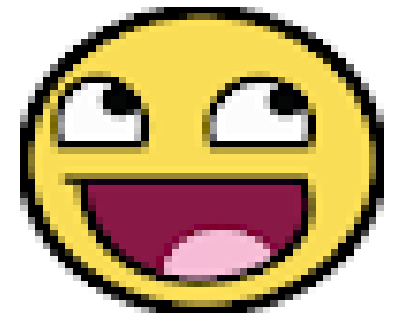
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mediastudios.daytracker>



MoodLog: Introspezioni giornaliere

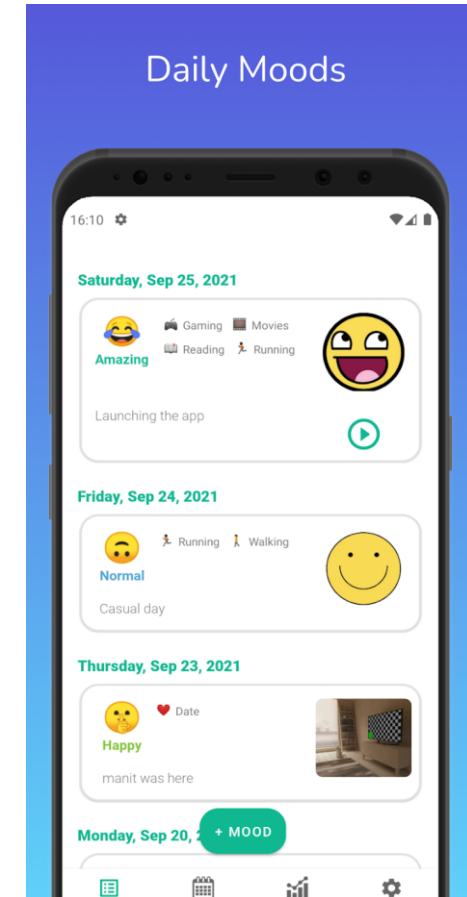
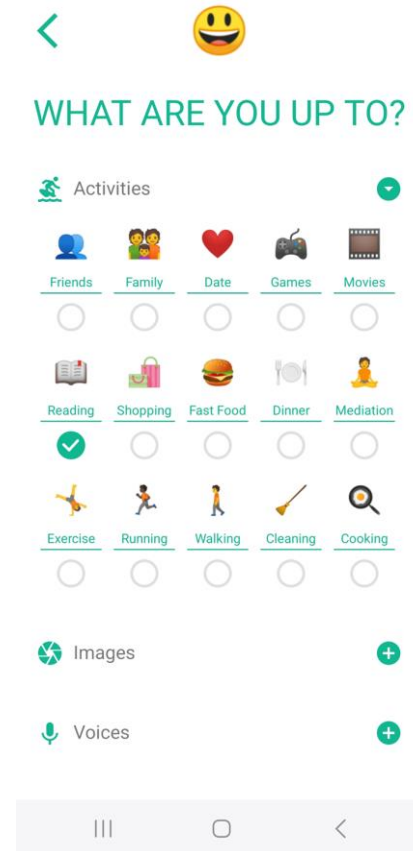
L'app offre un approccio completo e semplice al monitoraggio e alla registrazione dell'umore. Con pochi tocchi tiene traccia del tuo umore, delle tue attività e persino delle condizioni meteorologiche, fornendo un quadro completo della tua giornata.

- ANDROID: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.media studios.daytracker>



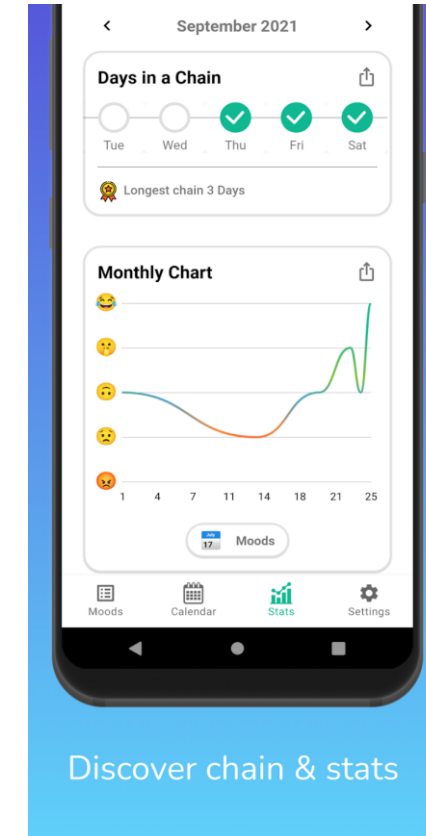
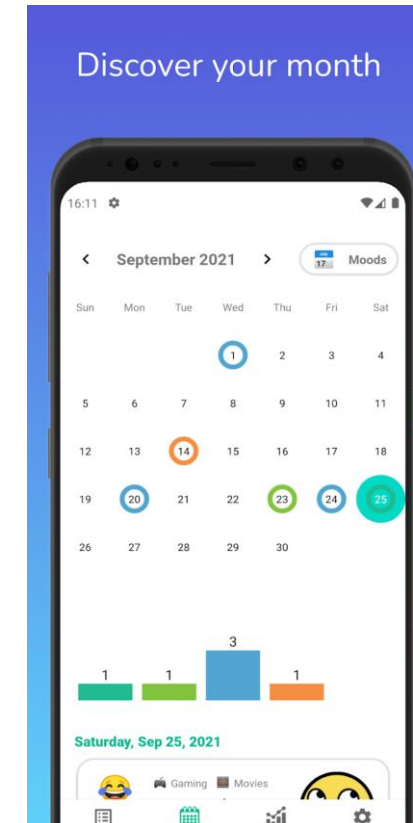
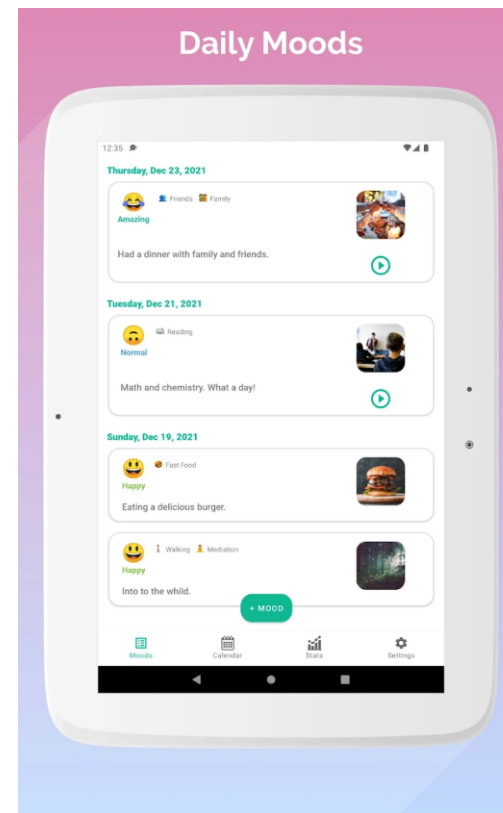
MoodLog: Introspezioni giornaliere

L'applicazione ti consente di registrare come ti senti ogni giorno e l'attività che stai svolgendo al momento della registrazione, aggiungendo foto, registrazioni e note.



MoodLog: Introspezioni giornaliere

L'applicazione offre un calendario con tutti gli stati d'animo, statistiche settimanali e mensili, riflette i risultati



App per PTSD/Stress/Ansia

PTSD COACH

- Android:

https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&hl=en_US

- IOS: <https://apps.apple.com/us/app/ptsd-coach/id430646302>



PTSD COAH

Questa app si concentra sugli utenti con disturbo da stress post traumatico (PTSD). Fornisce informazioni sul disturbo, sulla cura professionale, un'autovalutazione e offre anche l'opportunità di trovare supporto e strumenti per aiutare nella gestione dello stress.

È disponibile sia per Android che per iOS:

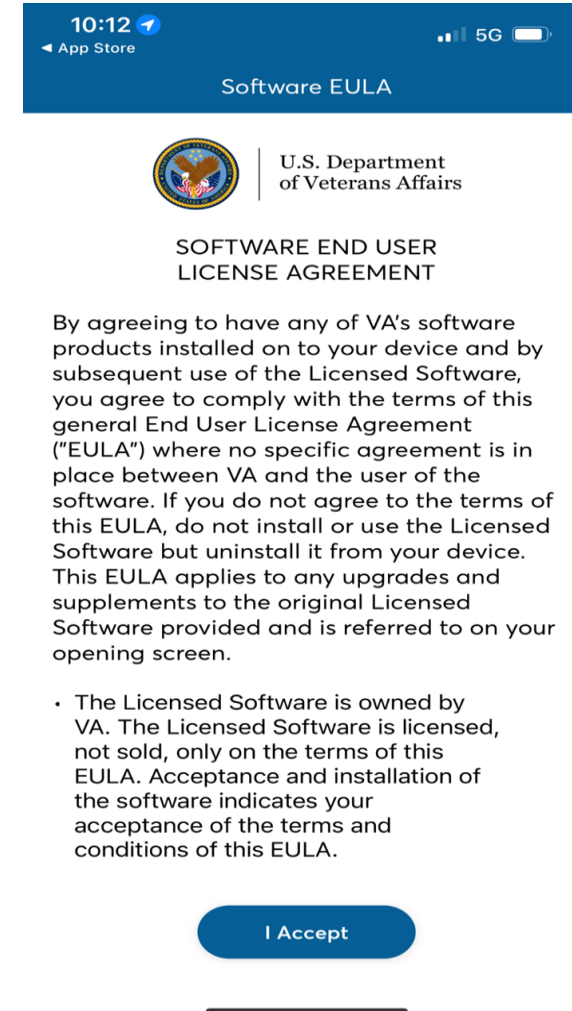
- ANDROID:
https://play.google.com/store/apps/details?id=is.vertical.ptsdcoach&hl=en_US
- IOS: <https://apps.apple.com/us/app/ptsd-coach/id430646302>



PTSD COAH

1

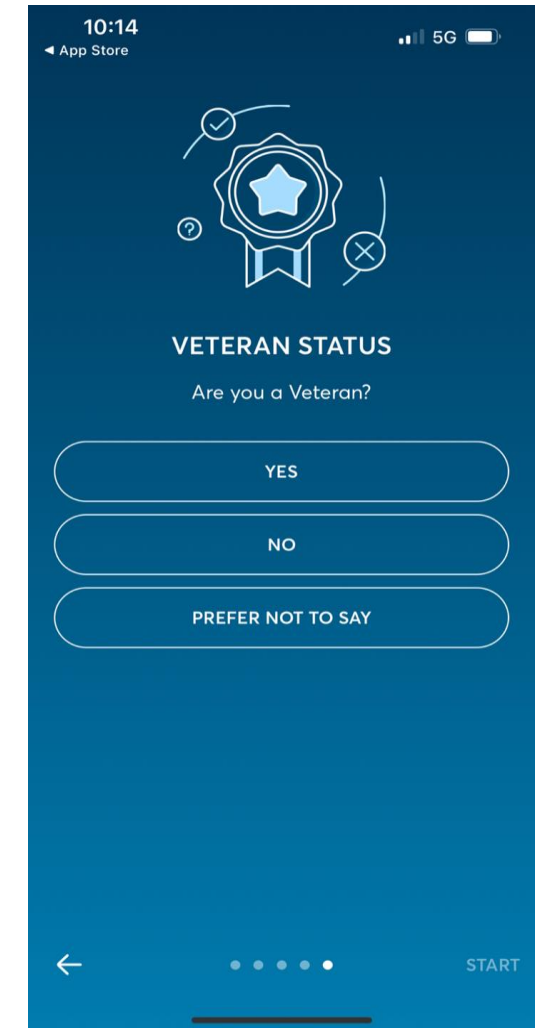
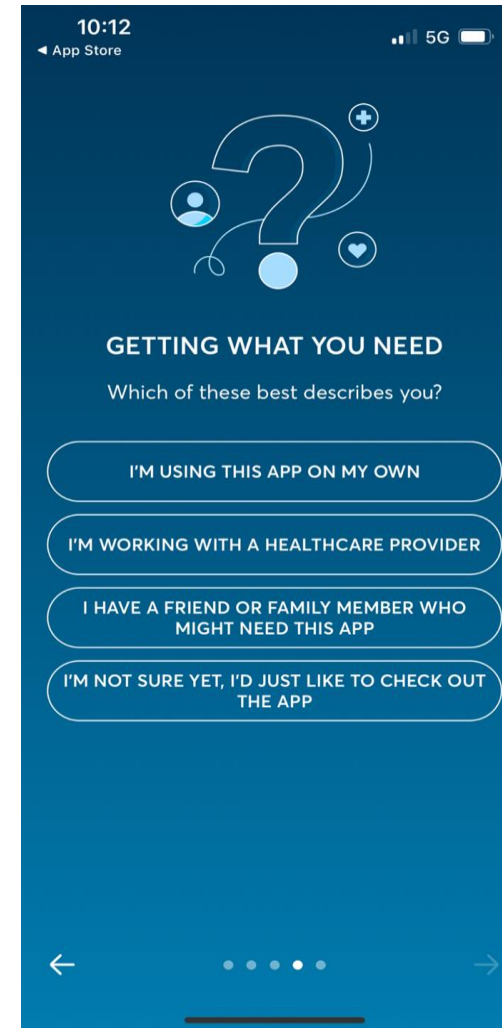
Una volta scaricata l'applicazione e apertala, la prima cosa che appare sono una serie di informazioni, termini e licenze d'uso che devi accettare se vuoi continuare con l'app.



PTSD COAH

2

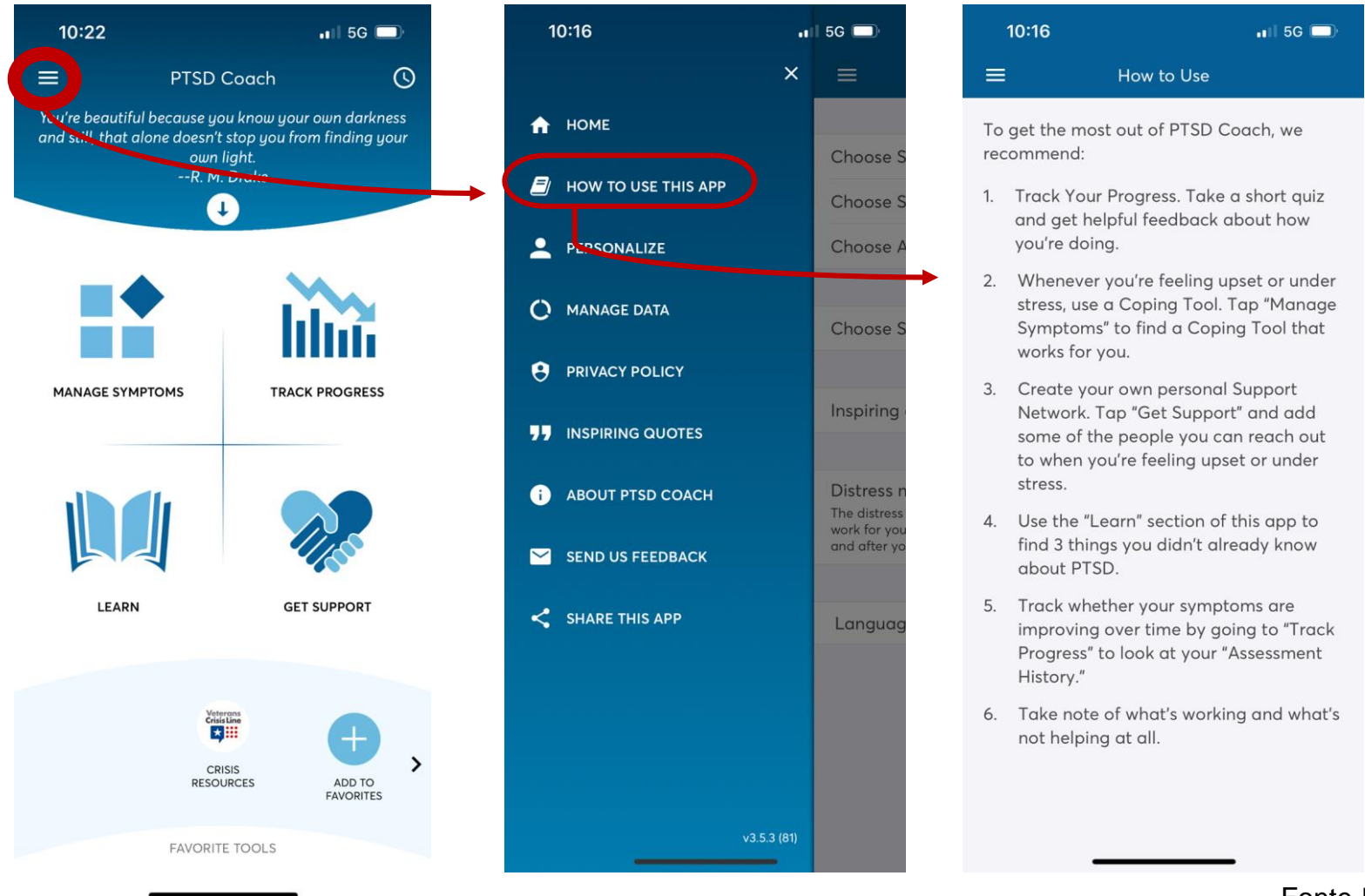
Il secondo passo è rispondere alle domande che ti vengono poste, dando l'opzione che meglio descrive l'utente e poi se è un veterano o meno.



PTSD COAH

3

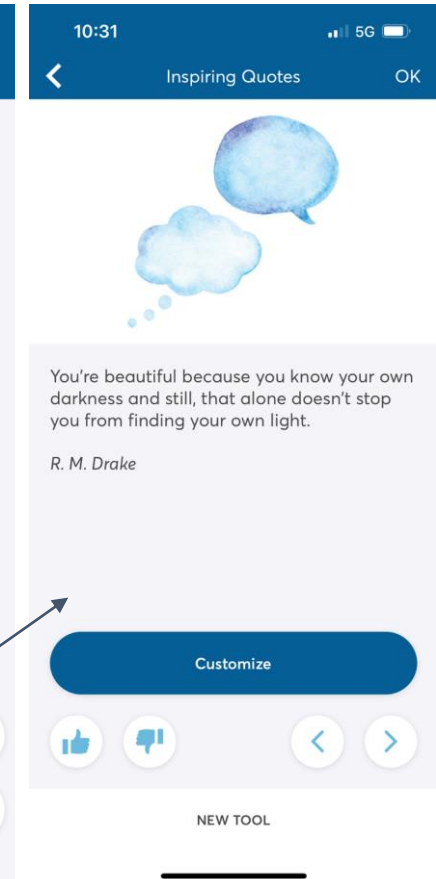
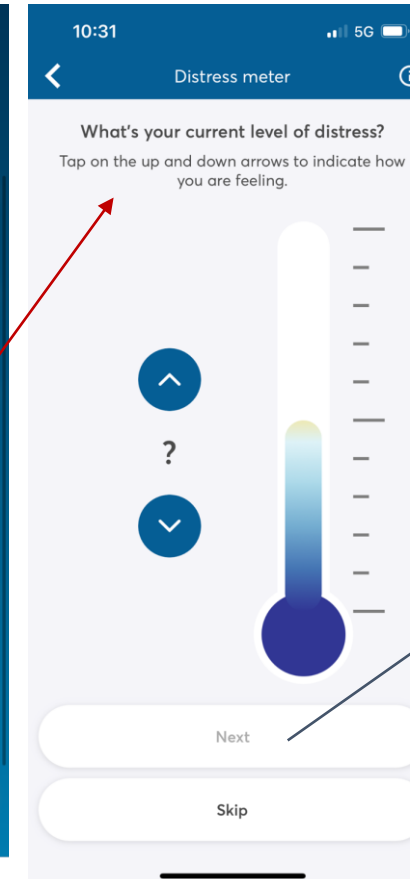
Una volta accettati tutti i termini e le condizioni, l'applicazione porta alla schermata principale. Ora hai un'opzione che spiega come utilizzare l'applicazione.



PTSD COAH

4

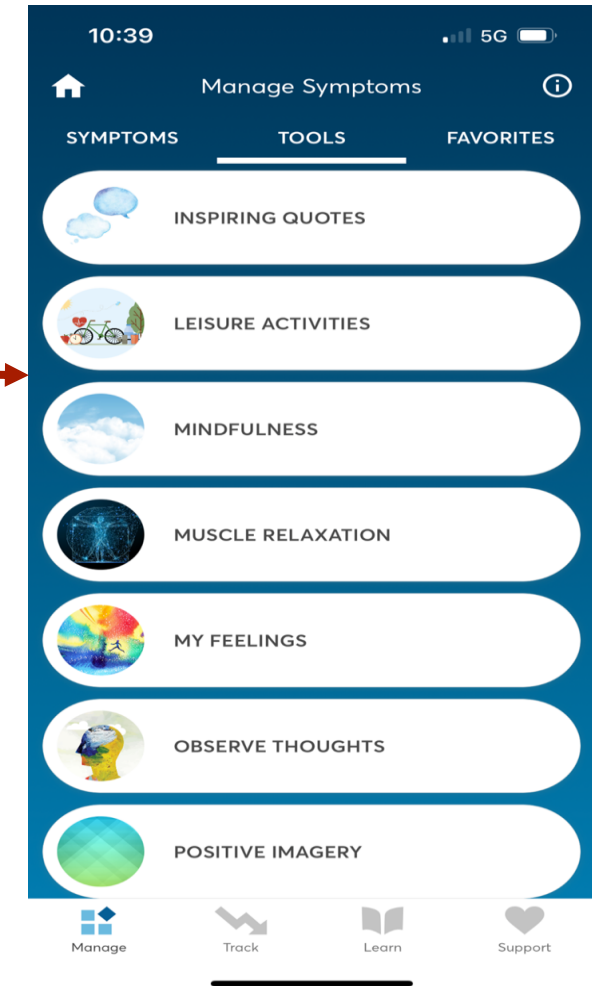
Tornando alla pagina principale, hai diversi aspetti da approfondire, come ad esempio la gestione dei sintomi. Si concentra sul grado in cui provi quell'emozione in quel momento e offre una serie di suggerimenti e tecniche che puoi utilizzare.



PTSD COAH

4

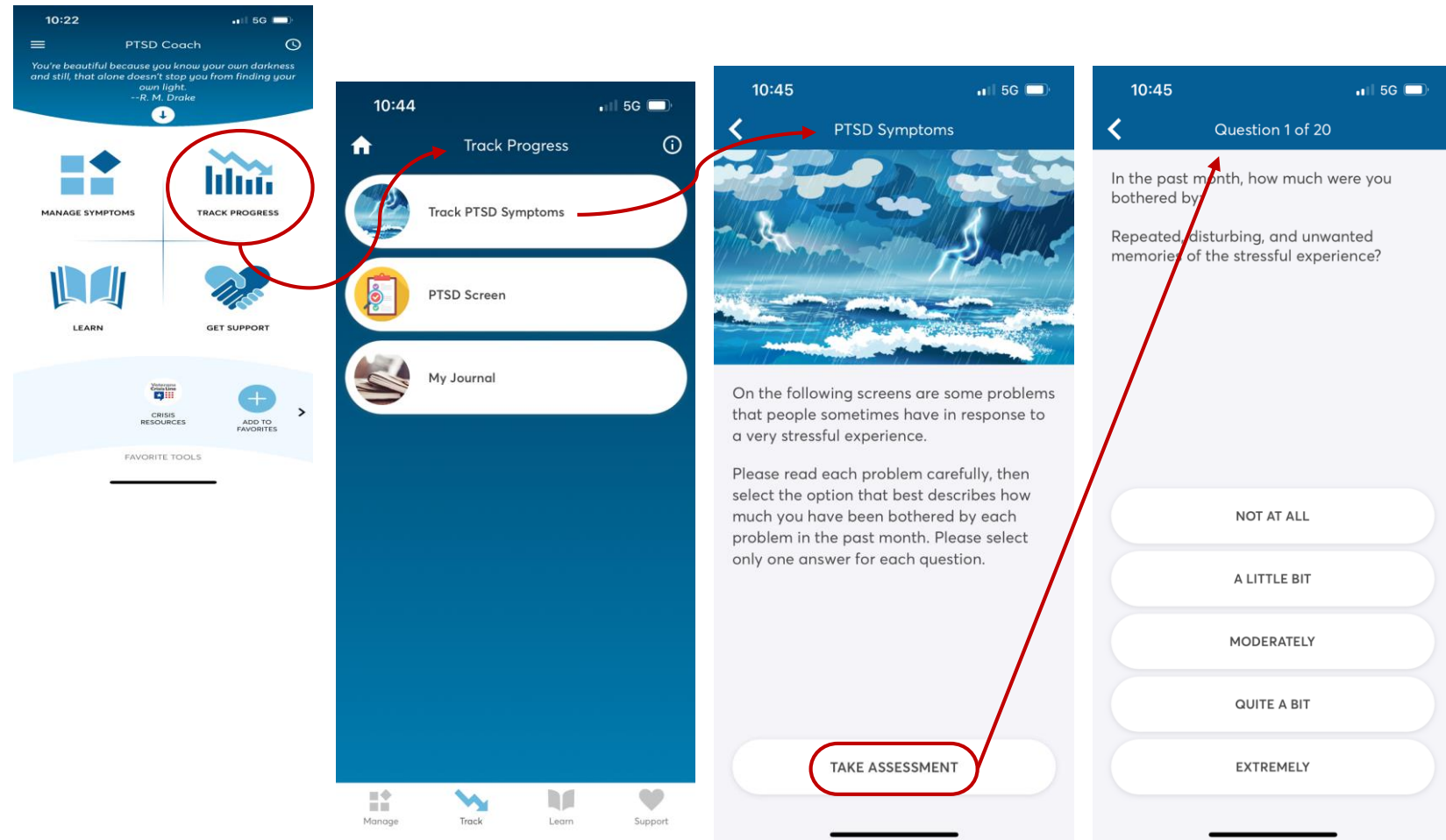
Nella sezione di gestione dei sintomi c'è anche un'altra opzione che offre strumenti di coping.



PTSD COAH

5

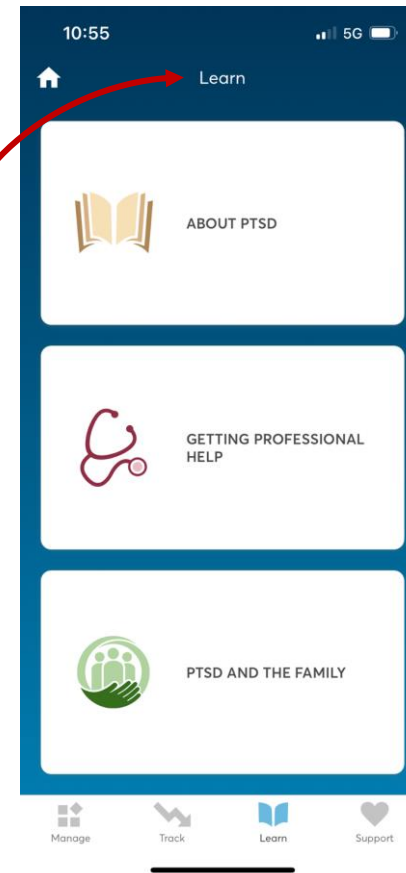
Un'altra opzione ti consente di monitorare i tuoi progressi. Con questa opzione puoi registrare i tuoi sintomi sulla base di un questionario. Questo aiuta l'utente a capire se ciò che sente è correlato al disturbo da stress post-traumatico.



PTSD COAH

6

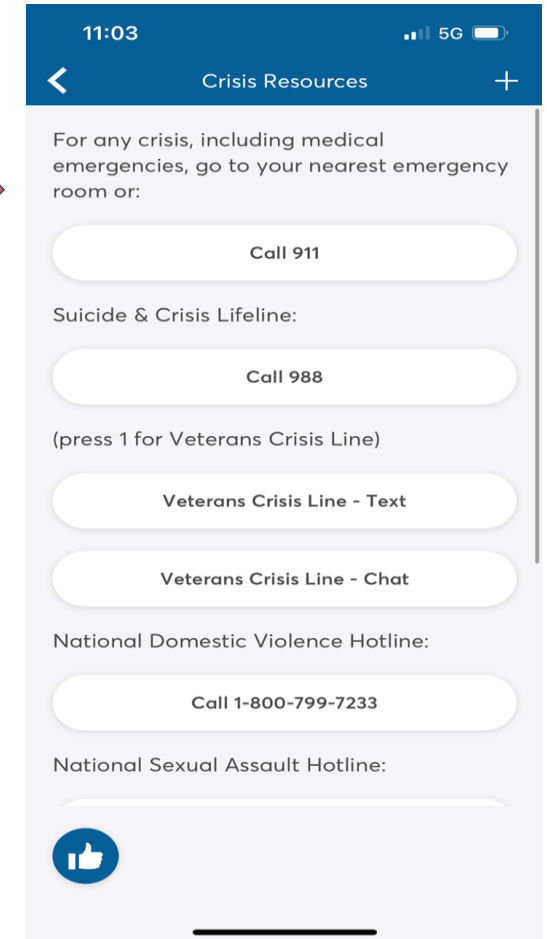
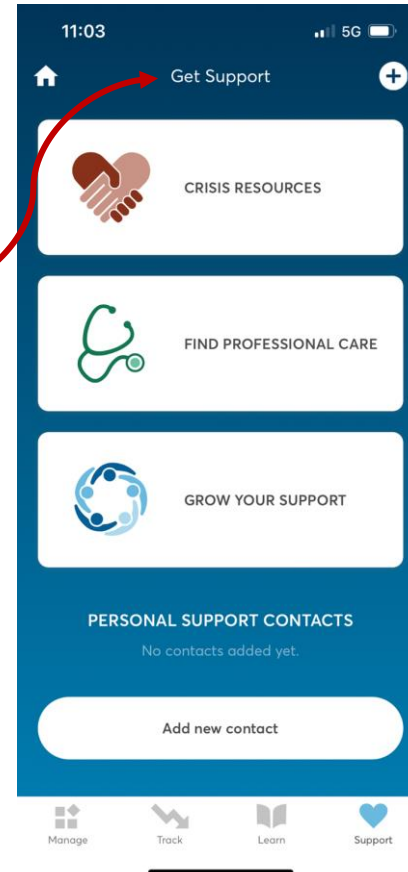
Questa applicazione offre anche una sezione per conoscere il disturbo da stress post-traumatico, fornisce consigli, aiuta a contattare i professionisti in tempi di crisi e fornisce un elenco dei sintomi di disturbo da stress post-traumatico più comuni.



PTSD COAH

7

Infine, offre anche un'opzione di supporto in modo che l'utente si senta supportato nel processo.



App per il supporto psicologico

Therapyside

- Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terapiachat.android&hl=es&gl=US>

- IOS: <https://apps.apple.com/es/app/therapyside-psicólogo-online/id1223472664>



Therapyside

Questa applicazione aiuta gli utenti a contattare psicologi professionisti tramite videochiamate. Il download dell'applicazione è gratuito, ma i pagamenti devono essere effettuati a tariffe professionali.

Gli utenti possono trovare psicologi specializzati in una vasta gamma di ambiti (autostima, ansia, depressione, sessualità, terapia di coppia e coaching).

È disponibile sia per Android che per iOS:

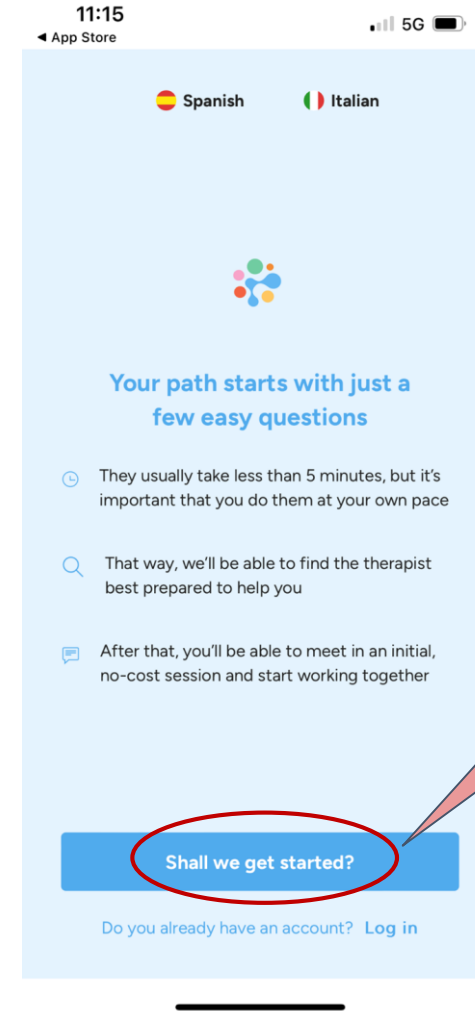
- ANDROID: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terapiachat.android&hl=es&gl=US>
- IOS: <https://apps.apple.com/es/app/therapyside-psicólogo-online/id1223472664>



Therapyside

1

Una volta scaricata l'applicazione, appare un questionario in cui all'utente viene chiesto qual è la sua situazione, come si sente, ecc.



Vai al questionario



Therapyside

Esempi di domande poste nel questionario

The image displays four sequential screenshots of the Therapyside app's questionnaire interface. Each screen shows a mobile phone status bar at the top with the time, signal strength, 5G connectivity, and battery level. The first three screens (11:16 and 11:17) feature a list of nine options for users to identify with, with the first option selected in the second screen. The fourth screen (11:17) asks about session preferences and includes a disclaimer and a 'Next' button.

Screen 1 (11:16): Select the option you most identify with:

- I have anxiety and I'd like to learn how to manage it
- I feel sad and I suspect I may be depressed
- I want to improve my self-esteem and grow as a person
- I'd like to improve my relationship with my partner
- I want to understand and improve my sex life
- I'm looking for ways to better handle challenges at school or work
- I'd like to resolve conflicts in my social or family relationships
- I've suffered a loss and I need support to work through it
- For a reason not listed above

Screen 2 (11:16): Select the option you most identify with:

- I have anxiety and I'd like to learn how to manage it ✓
- I feel sad and I suspect I may be depressed
- I want to improve my self-esteem and grow as a person
- I'd like to improve my relationship with my partner
- I want to understand and improve my sex life
- I'm looking for ways to better handle challenges at school or work
- I'd like to resolve conflicts in my social or family relationships
- I've suffered a loss and I need support to work through it
- For a reason not listed above

Screen 3 (11:17): To find the therapist who best suits your needs, do you have a preference about their gender?

- I prefer a man
- I prefer a woman
- I don't have a preference

ⓘ If you're not sure, no need to worry about it. You can always ask for a change of provider.

Screen 4 (11:17): I've got that down, Alba. When is a good time to focus on you?

Choose when the best time is for you to have sessions:

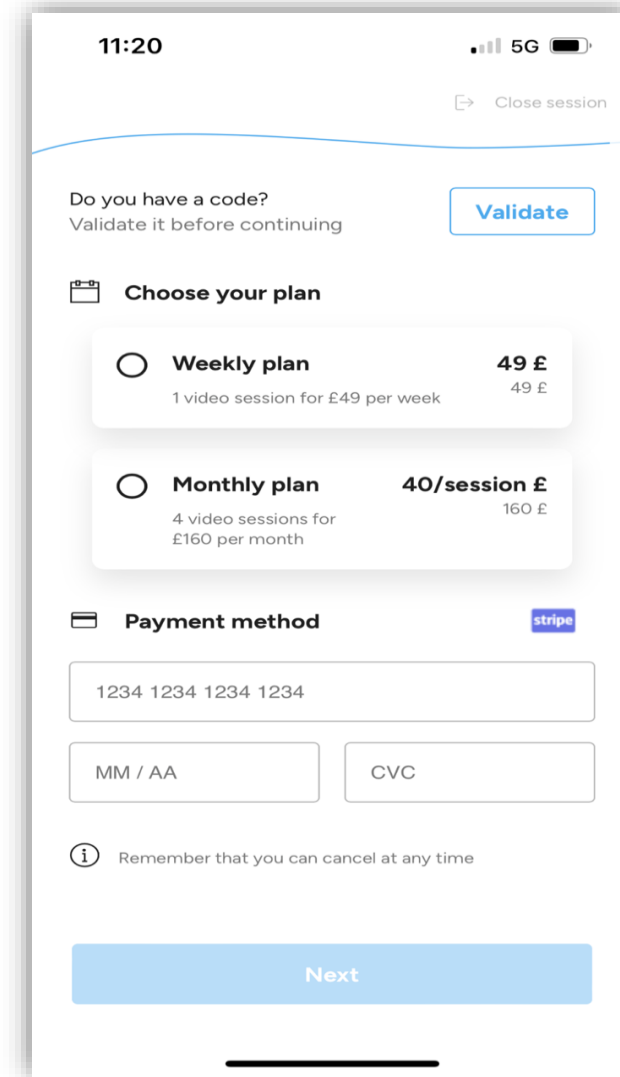
- In the mornings
- In the afternoons
- I have wide availability

ⓘ Keep in mind that all options are based on the time in the UK mainland.

Therapyside

2

Una volta compilato il questionario vengono proposte diverse opzioni di pagamento e una volta inseriti i dati è possibile contattare il professionista.



The screenshot shows a mobile app interface for a payment screen. At the top, the time is 11:20 and the status bar shows 5G and battery. A 'Close session' link is in the top right. The main content includes a 'Validate' button for a code, a 'Choose your plan' section with two options: 'Weekly plan' (1 video session for £49 per week) and 'Monthly plan' (4 video sessions for £160 per month), and a 'Payment method' section with a Stripe logo and input fields for card number, MM/AA, and CVC. A 'Next' button is at the bottom.

11:20 5G

Close session

Do you have a code?
Validate it before continuing **Validate**

Choose your plan

Weekly plan **49 £**
1 video session for £49 per week 49 £

Monthly plan **40/session £**
4 video sessions for £160 per month 160 £

Payment method stripe

1234 1234 1234 1234

MM / AA CVC

Next

Remember that you can cancel at any time



App per la gestione delle emozioni

BREATHE2RELAX:

- 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>



BREATHE2RELAX

Questa app è considerata uno strumento di gestione dello stress che fornisce informazioni sugli effetti dello stress, nonché istruzioni ed esercizi per aiutare ad apprendere le tecniche di gestione dello stress.

Questa applicazione, basata sulla respirazione, aiuta a gestire le emozioni e i sentimenti presentati dalla persona.

È disponibile sia per Android che per iOS:

- 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>



BREATHE2RELAX

1

Una volta accettati i termini e le condizioni dell'applicazione, si apre la schermata iniziale con diverse sezioni.

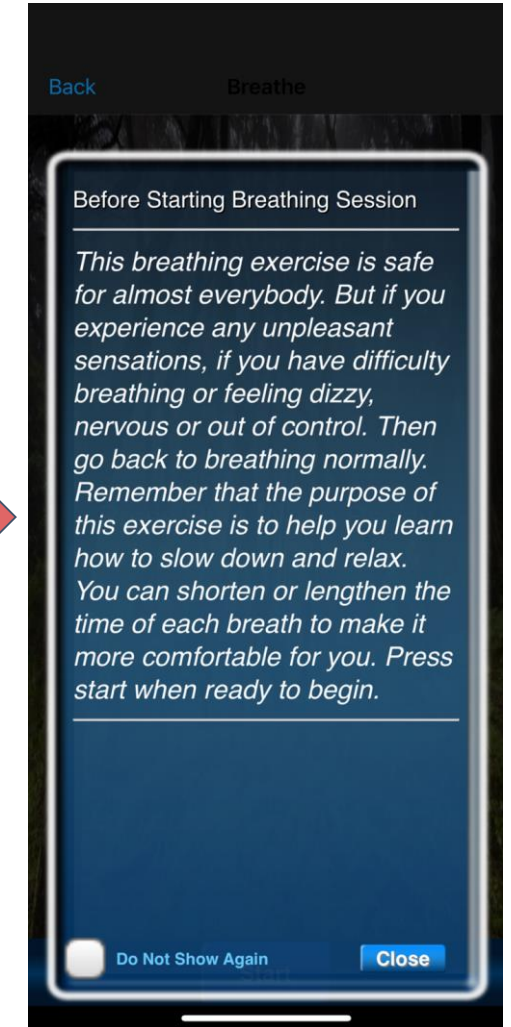
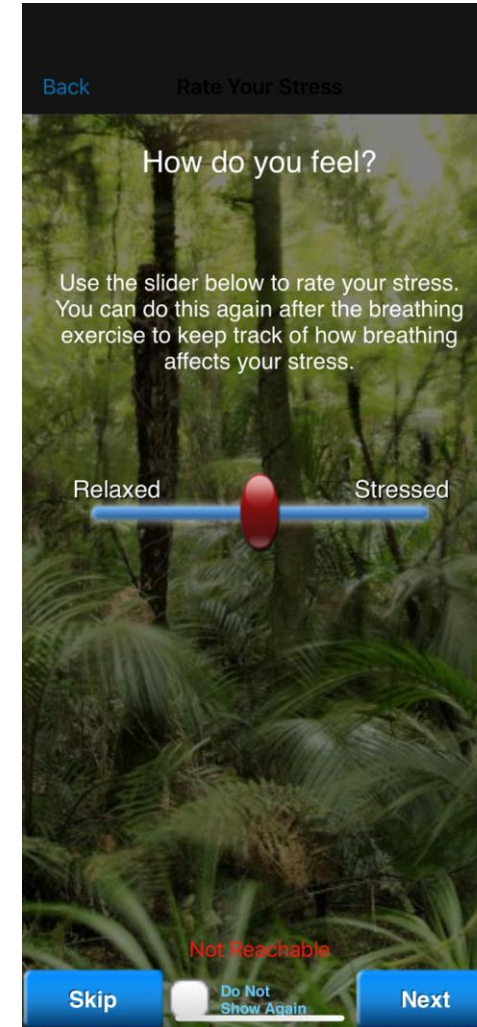
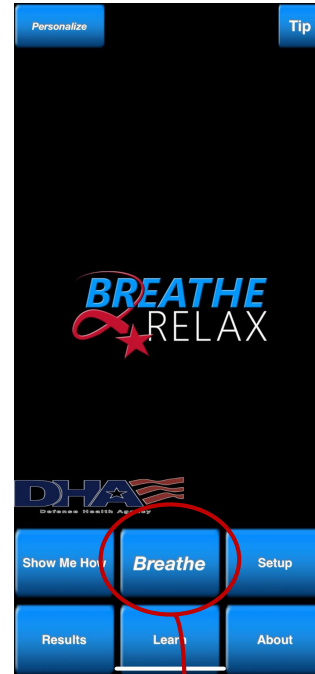


BREATHE2RELAX

2

Una delle sezioni riguarda gli esercizi di respirazione.

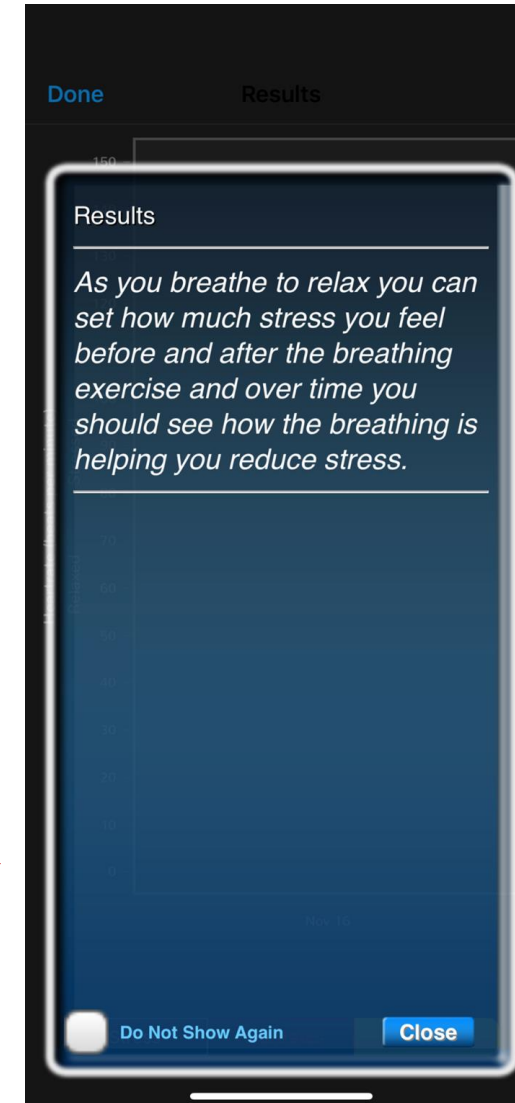
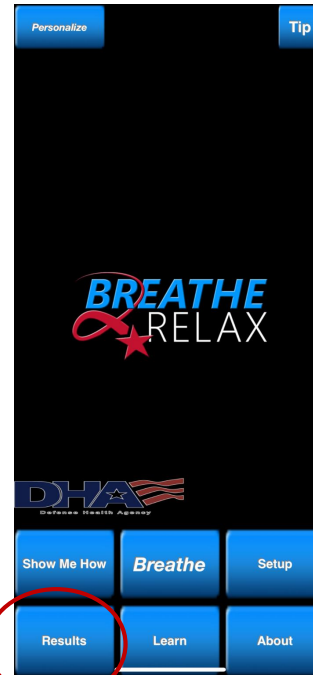
Per prima cosa bisogna registrare il livello di stress che si avverte in quel momento, poi viene spiegato l'esercizio da eseguire e poi l'esecuzione dell'attività respiratoria.



BREATHE2RELAX

3

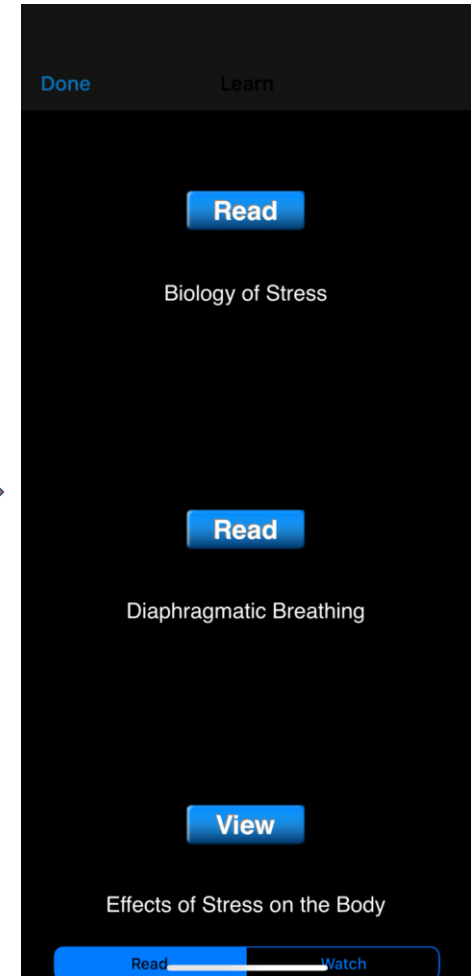
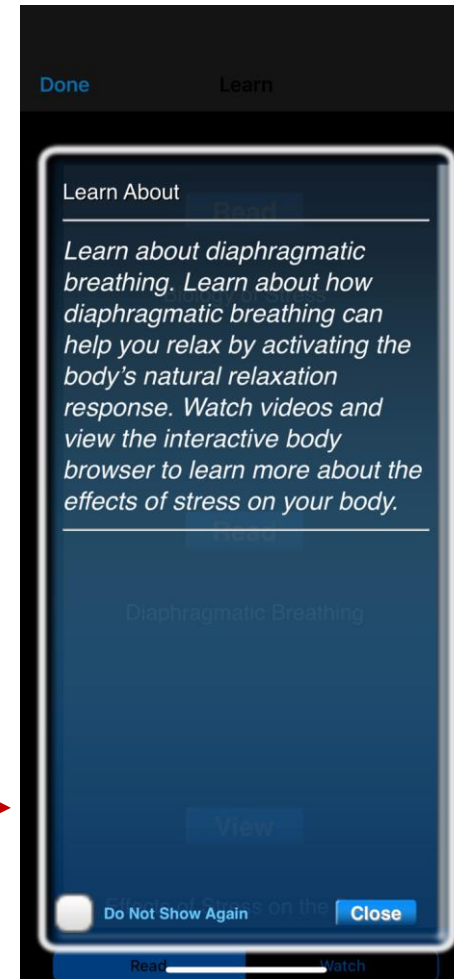
Nella sezione dei risultati viene mostrata la differenza di stress prima e dopo gli esercizi di respirazione.



BREATHE2RELAX

4

Un'altra sezione si concentra sulla spiegazione degli aspetti legati alla respirazione diaframmatica e di come questa possa aiutare a gestire le situazioni di stress.



Questionario di Valutazione

Il modulo ha approfondito la mia conoscenza della materia (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Consiglierei questo modulo ad altri (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Sono soddisfatto del modulo nel complesso (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5





Riferimenti, ulteriori letture e chiusura

- Aldao, A., Nolen, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- Alegría, M., Chatterji, P., Wells, K., Cao, Z., Chen, C. N., Takeuchi, D., & Meng, X. L. (2008). Disparity in depression treatment among racial and ethnic minority populations in the United States. *Psychiatric services, 59*(11), 1264-1272.
- 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>.
- Moussavi, S., Chatterji, S., Verdes, E., Tandon, A., Patel, V., & Ustun, B. (2007). Depression, chronic diseases, and decrements in health: results from the World Health Surveys. *The Lancet, 370*(9590), 851-858.
- 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



Riferimenti, ulteriori letture e chiusura

- 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>



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

**Hai completato la sessione didattica
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'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.