



Modul címe ***Technológia és mentális egészség***

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT NUMBER:

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



AI@Smile

ARTIFICIAL
INTELLIGENCE

& SUSTAINABLE
EDUCATIONAL
TOOLS

FOR THE
PREVENTION OF

TEENAGERS'
PSYCHOLOGICAL
DISORDERS.

AN ERASMUS+
PROJECT

FUNDED WITH

THE SUPPORT

FROM THE

EUROPEAN
COMMISSION

MENTAL HEALTH

TRAINING

TECHNOLOGY

EDUCATION



AI@Smile

Technológia és Mentális Egészség

1. Az Alkalmazás Értékelési Modell
2. Online Támogatói Hálózatok: Útmutató



AI@Smile

Alkalmazások a Mentális Egészség Támogatására

Egy értékelési modell, amely segít megtalálni a megfelelő alkalmazást a mentális egészségedhez.

Az Amerikai Pszichiátriai Társaság által kidolgozott keretrendszer alapján adaptálva [1]

Megközelítés

- **Személyre szabott döntések:**
 - A mentális egészséggel kapcsolatos alkalmazásválasztások egyediek és személyfüggők.
 - Nincs általános „igen” vagy „nem” válasz – az egyéni igények megértése elengedhetetlen.
- **Célok:**
 - Egy hierarchikus értékelési rendszert és szempontrendszert vezet be az alkalmazások kiértékelésének támogatására.
 - Segíti a szakembereket és a felhasználókat az egyéni igényekhez illeszkedő szempontok mérlegelésében.
- **Eredményorientált megközelítés:**
 - Segíti a megalapozott döntések meghozatalát, igazodva a klinikai szükségletekhez.
 - Célja a döntéshozatal javítása és a pozitív felhasználói kimenetek elősegítése.

1. lépés – Az alapok megértése

Kérdések, amelyeket fel kell tenni az alkalmazással kapcsolatban:

- Ki a tulajdonosa az alkalmazásnak? Megbízható forrásból származik?
- Világosan megfogalmazza a célját? (pl. relaxáció, hangulatkövetés)
- Vannak rejtett költségek?
- A felhasználói vélemények gyakran hasznos betekintést nyújtanak.
- Működik offline is?
- Elérhető fogyatékossgal élők számára (pl. látássérülteknek)?
- Frissítették nemrégiben?

Miért fontos:

Ha megérted az alkalmazás alapjait, jobban megbízhatasz annak minőségében és használhatóságában.

2. lépés – Adatvédelem és biztonság

Mit érdemes ellenőrizni:

- Van egyértelmű adatvédelmi irányelv?
- Az alkalmazás elmagyarázza, hogyan használja az adataidat?
- Törölheted az adataidat vagy leiratkozatsz a nyomkövetésről?
- Hol tárolódnak az adatok – az eszközödön vagy online?
- Biztonságos rendszereket alkalmaz?

Miért fontos:

Védd meg személyes adataidat, és győződj meg arról, hogy felelősségteljesen kezelik őket.

3. lépés – Bizonyítékok ellenőrzése

Fő kérdések, amiket érdemes feltenni:

- Teljesíti az alkalmazás az ígéreteit?
- Pontos, jól megírt és releváns a tartalom?
- Van kutatás vagy visszajelzés, amely alátámasztja a hatékonyságát?
- Hasznosnak tűnik a céljaid eléréséhez?

Miért fontos:

Egy megbízható háttérrel rendelkező vagy pozitívan értékelt alkalmazás nagyobb valószínűséggel nyújt valódi segítséget.

4. lépés – Használhatóság tesztelése

Tedd fel magadnak a kérdést:

- Könnyű és élvezetes használni az alkalmazást?
- Kielégíti a sajátos igényeidet?
- Testreszabható?
- Elég érdekes ahhoz, hogy rendszeresen visszatérj hozzá?

Miért fontos:

A legjobb alkalmazás az, amelyet rendszeresen használasz.

5. lépés – Adatok és célok

Fontold meg:

- Te irányítod az adataidat?
- Segít az alkalmazás nyomon követni az előrehaladásodat a céljaid felé?
- Összekapcsolható más eszközökkel, amelyeket már használsz (pl. fitnessóra)?
- Elősegíti a pozitív viselkedésváltozásokat?

Miért fontos:

Az alkalmazásoknak segíteniük kell céljaid elérésében anélkül, hogy további bonyodalmat okoznának.

Összegzés & Gyakorlati Tippek

Hogyan válassz megfelelő mentális egészségügyi alkalmazást:

- Értsd meg az alapokat: Bízz a forrásban, és ellenőrizd az eszköz kompatibilitását.
- Helyezd előtérbe az adatvédelmet és a biztonságot: Védj az adataidat.
- Keresd a bizonyítékokat: Olyan alkalmazásokat válassz, amelyeknek bizonyított előnyeik vannak.
- Teszteld a használhatóságot: Legyen könnyen kezelhető és élvezetes a használata.
- Illeszkedjen a céljaidhoz: Olyan alkalmazást válassz, amely támogatja a fejlődésedet.

Extra tipp:

Kezdd ingyenes próbaverziókkal vagy jól értékelt appokkal, mielőtt elköteleződnél.

Útmutató az (online) Támogatói Hálózatokhoz

Lépésről lépésre szóló útmutató tizenévesek számára.

Az útmutató alapja az Anxiety & Depression Association of America anyaga [2].

Mi az a Támogató Csoport?

Bevezetés



A támogató csoport olyan, amikor emberek összegyűlnek, és megosztják személyes történeteiket és tapasztalataikat az általuk átélt kihívásokról és azok kezeléséről.

Mi az a Támogató Csoport?

Bevezetés



- A csoport célja, hogy támogassa minden tagját, és segítsen nekik abban, hogy ne érezzék magukat egyedül.
- A csoport biztonságos, ítéletmentes és bizalmas teret biztosít az érzések megosztására.
- Ez hozzájárulhat a mentális problémákhoz kapcsolódó stigma csökkentéséhez is.

Hogyan csatlakozz egy támogató csoporthoz



Keressen csoportokat iskolákban, közösségi központokban vagy online platformokon.



Gondolkodjon el azon, hogy mire van szüksége a csoporttól



Csatlakozzon egy találkozóhoz, hogy lássa, megfelel-e a csoport az Ön igényeinek.



Döntse el, hogy kész-e elkötelezni magát a rendszeres találkozók mellett.

Saját támogató csoport indítása

Lépésről lépésre útmutató

1. lépés: Határozd meg a célodat

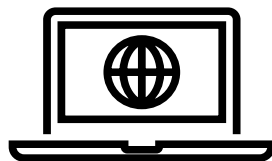
Határozd meg a csoport elsődleges fókuszát:

Egy konkrét érzelemre, betegségre vagy élethelyzetre szeretnél fókuszálni? (szorongás, depresszió, PTSD stb.)

Vagy egy általánosabb megközelítést szeretnél, amely minden résztvevő jólétét támogatja?

2. lépés: Kutatás és tervezés

Ismerd meg a meglévő
támogatócsoport-modelleket.



- A helyben elérhető csoportok keresése segíthet a saját csoportod céljának pontosításában, és abban is, hogy jobban megértsd a közösséged szükségleteit.

Dolgozd ki a struktúrát:



- A találkozók szabadon zajlanak majd, vagy lesz előre meghatározott napirend?

3. lépés: Tagok toborzása

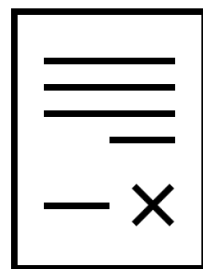
**Határozd meg, kikből szeretnéd,
hogyan álljon a csoport:**

- Nyitott lesz mindenki számára, vagy csak nőknek/férfiaknak szól majd?
- Nyitott lesz ciszszemű és transzszemű résztvevők számára is, vagy kizárólag transzszemű embereknek?

Célozd meg a célcsoportodat:

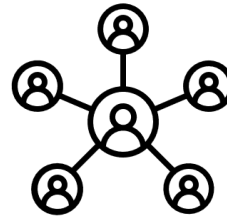
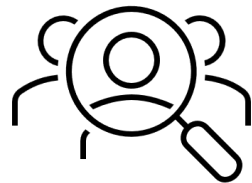
- Használj közösségi médiát, iskolai hirdetőtáblákat vagy közösségi fórumokat, hogy olyan érdeklődőket találj, akik szívesen csatlakoznának.

4. lépés: Alapszabályok kialakítása



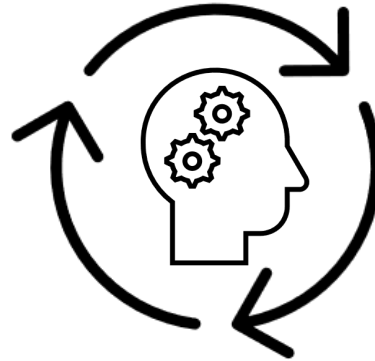
- Alakíts ki olyan irányelveket, amelyek biztosítják a biztonságos és tiszteletteljes környezetet minden résztvevő számára – például titoktartási megállapodásokat.

5. lépés: Találjon egy facilitátort



- **Keress egy felnőttet vagy szakembert, aki képes irányítani a beszélgetéseket anélkül, hogy eluralná a teret.**

6. lépés: Folyamatos fejlesztés



- **Rendszeresen értékeld a csoport működését, és végezz módosításokat, ha szükséges, annak érdekében, hogy jobban szolgálja a tagokat.**

Online támogató csoportok

Különbségek és előnyök

Különbségek

- **Platform:** Válaszd ki, hol fog működni a csoport (pl. Discord, Zoom, Facebook csoportok)
- **Biztonságos tér:** Állítsd be az adatvédelmi beállításokat, és alkoss szabályokat a biztonságos megosztás érdekében
- **Toborzás:** Oszd meg a csoport linkjét közösségi médián, emailben vagy közösségi fórumokon

Előnyök

- + **Hozzáférhetőség:** Bárhonnan csatlakozhatsz, ahol van internetkapcsolat
- + **Anonimitás:** Lehetőség anonim részvételre, ami ösztönözheti az őszinte megosztást
- + **Sokszínűség:** Lehetőség arra, hogy különböző háttérrel rendelkező emberekkel is kapcsolatba lépj

Összegzés

Az online támogató csoportok értékes erőforrást jelenthetnek, különösen azok számára, akik földrajzi, társadalmi vagy időbeli korlátok miatt nem tudnak személyesen részt venni.

Mindig helyezd előtérbe a magánszférádat és jóllétedet, amikor online közösségekben veszel részt!

Bibliography

Websites:

- [1] American Psychiatric Association: App Advisor – The App Evaluation Model. Available at: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/mental-health-apps/the-app-evaluation-model#clinical> (Accessed: 16 January 2025)
- [2] ADAA: Guide to Starting you Own Support Group. Available at: <https://adaa.org/find-help/support/guide-to-starting-your-support-group> (Accessed: 16 January 2025)

Further reading

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)



Thank you!
(partner –responsible
for this module- logo)

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by
the European Union