



Modül Başlığı *Teknoloji ve Ruh Sağlığı*

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

Teknoloji ve Ruh Sağlığı

1. Ruh Sağlığı için Dijital Araçlar
2. Yapay Zekâ Uygulamaları
3. Erişim, Etik ve Gizlilik



AI@Smile

Ruh sağlığını destekleyen uygulamalar

Ruh sağlığınız için doğru uygulamayı bulmak için bir değerlendirme modeli.

Amerikan Psikiyatri Birlięi tarafından geliştirilen bir çerçeveden uyarlanmıştır [1]

Yaklaşım

- **Kişiselleştirilmiş Kararlar:**
 - Ruh sağlığı uygulamalarının seçimi benzersizdir ve hastaya özeldir.
 - Evrensel bir “evet” veya “hayır” yoktur; bireysel ihtiyaçları anlamak çok önemlidir.
- **Hedefler:**
 - Uygulama değerlendirmesine rehberlik etmek için hiyerarşik bir derecelendirme sistemi ve rubrik sunar.
 - Klinisyenlerin ve hastaların uygulama seçimine özgü temel faktörleri değerlendirmelerine yardımcı olur.
- **Sonuç Odaklı Yaklaşım:**
 - Uygulama seçimini klinik ihtiyaçlarla uyumlu hale getirerek bilinçli kararlar alınmasını kolaylaştırır.
 - Klinik karar verme sürecini ve hasta sonuçlarını iyileştirmeyi amaçlar.

Adım 1 – Temelleri Anlayın

Uygulama hakkında sorulacak sorular:

- Uygulamanın sahibi kimdir? Güvenilir bir kaynaktan mı geliyor?
- Amacını açıkça belirtmiş mi? (ör. rahatlama, ruh hali takibi)
- Gizli maliyetler var mı? Kullanıcı yorumları genellikle yararlı bilgiler verir.
- Çevrimdışı çalışıyor mu?
- Erişilebilir mi (ör. görme engelli kullanıcılar için)?
- Son zamanlarda güncellenmiş mi?

Neden önemli:

Uygulamanın temelini anlamak, kalitesine ve kullanılabilirliğine güvenmenize yardımcı olur.

Adım 2 – Gizlilik ve Güvenlik

Kontrol edilmesi gerekenler:

- Açık bir gizlilik politikası var mı?
- Uygulama, verilerinizi nasıl kullandığını açıklıyor mu?
- Verilerinizi silebilir veya izlemeyi devre dışı bırakabilir misiniz?
- Veriler nerede saklanıyor – cihazınızda mı yoksa çevrimiçi olarak mı?
- Güvenli sistemler kullandığını iddia ediyor mu?

Neden önemli:

Kişisel bilgilerinizi koruyun ve verilerinizin sorumlu bir şekilde işlendiğinden emin olun.

Adım 3 – Kanıtları Kontrol Edin

Dikkate alınması gereken önemli sorular:

- Uygulama vaatlerini yerine getiriyor mu?
- İçerik doğru, iyi yazılmış ve alakalı mı?
- Etkinliğini destekleyen araştırma veya geri bildirim var mı?
- Hedefleriniz için faydalı görünüyor mu?

Neden önemli:

Sağlam kanıtlara veya olumlu kullanıcı geri bildirimlerine sahip bir uygulama size daha fazla yardımcı olabilir.

Adım 4 – Kullanılabilirliği Test Edin

Kendinize şu soruları sorun:

- Uygulama kullanımı kolay ve keyifli mi?
- Özel ihtiyaçlarınızı karşılıyor mu?
- Kişiselleştirebiliyor musunuz?
- Tekrar tekrar kullanmak isteyeceğiniz kadar ilgi çekici mi?

Neden önemli:

En iyi uygulama, düzenli olarak kullandığınız uygulamadır.

Adım 5 – Veriler ve Hedefler

Şunları düşünün:

- Verilerinizi kontrol ediyor musunuz?
- Uygulama, hedeflerinize doğru ilerlemenizi takip etmenize yardımcı oluyor mu?
- Veriler, halihazırda kullandığınız araçlarla (ör. Fitness Watch) paylaşılabilir mi?
- Olumlu davranış değişikliklerine yol açıyor mu?

Neden önemli:

Uygulamalar, karmaşıklık yaratmadan zihinsel sağlık hedeflerinize ulaşmanızı sağlamalıdır.

Özet ve Pratik İpuçları

Doğru Ruh Sağlığı Uygulamasını Seçme:

1. Temel bilgileri anlayın: Kaynağa güvenin ve uyumluluğu kontrol edin.
2. Gizlilik ve güvenliği önceliklendirin: Verilerinizi koruyun.
3. Kanıt arayın: Kanıtlanmış faydaları olan uygulamaları bulun.
4. Kullanılabilirliği test edin: Kullanımı kolay ve keyifli olduğundan emin olun.
5. Hedeflerinizle uyumlu olsun: İlerlemenizi destekleyen bir uygulama seçin.

Bonus İpucu: Karar vermeden önce ücretsiz deneme sürümleri veya iyi yorumları olan uygulamalarla başlayın.

(Çevrimiçi) Destek Ağları Rehberi

Ergenler için adım adım rehber.

Amerika Anksiyete ve Depresyon Derneği'nin rehberine
dayanmaktadır. [2]

Destek Grubu Nedir?

Giriş



İnsanların yaşadıkları zorlukları ve nasıl başa çıktıklarını paylaşmak için bir araya geldikleri bir topluluktur.

Destek Grubu Nedir?

Giriş



- Amaç: Her üyeyi desteklemek ve yalnız olmadıklarını hissettirmek.
- Gruplar, duyguları konuşmak için güvenli, yargısız ve gizli bir alan sağlar.
- Bu, bireylerin durumları ve duyguları etrafındaki damgalamayı hafifletmelerine yardımcı olabilir.

Bir Destek Grubuna Katılmak



Okullarda, toplum merkezlerinde veya çevrimiçi platformlarda gruplar arayın.



Bir gruptan neye ihtiyacınız olduğunu düşünün.



Grubun ihtiyaçlarınıza uygun olup olmadığını görmek için bir toplantıya katılın.



Düzenli toplantılara katılmaya hazır olup olmadığınıza karar verin.

Kendi Grubunu Başlatmak

Adım Adım Rehber

Adım 1: Hedefini Belirle

Grubun ana odağını belirle:

Belirli bir duygu, hastalık veya koşula mı (kaygı, depresyon, travma sonrası stres vb.) odaklanmak istiyorsun?

Yoksa tüm katılımcıların esenliğini destekleyen daha genel bir yaklaşım mı?

Adım 2: Araştırma ve Planlama

Mevcut destek gruplarının modellerini incele.



- Yakındaki mevcut grupları araştırmak, grubunun amacını daraltmana ve topluluğunun ihtiyaçlarını daha iyi anlamana yardımcı olur.

Net bir yapı geliştir:



- Toplantılar serbest akışlı mı olacak yoksa belirli bir gündemi mi takip edecek?

Adım 3: Üyeler Bulmak

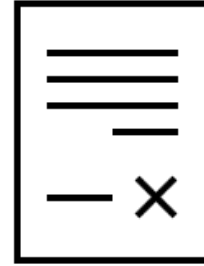
Grubuna kimlerin üye olmasını istediğine karar ver.

- Herkese açık mı olacak, yoksa sadece kadınlara/erkeklere mi?
- Hem cis hem de trans bireylere mi açık olacak, yoksa sadece trans bireyler için mi?

Hedef grubuna ulaş

- Sosyal medya, okul panoları veya topluluk duyuru panolarını kullanarak ilgilenen akranları bul.

Adım 4: Temel Kuralları Belirle



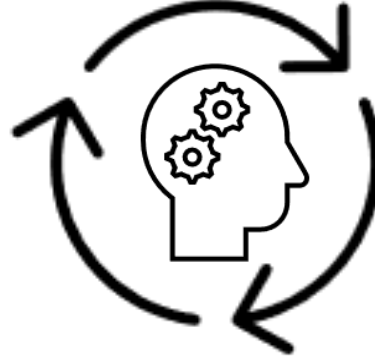
- Tüm üyeler için güvenli ve saygılı bir ortam sağlamak için yönergeler oluştur.
- Örn: Gizlilik anlaşmaları.

Adım 5: Bir Kolaylaştırıcı Bul



- Tartışmaları yönlendirebilecek ama alanı domine etmeyecek bir yetişkin veya profesyonel bulun.

Adım 6: Sürekli İyileştirme



- Grubun etkinliğini düzenli olarak değerlendirin.
- Üyelerin ihtiyaçlarını daha iyi karşılamak için gerektiğinde ayarlamalar yapın.

Çevrim İçi Destek Grupları

Farklılıklar ve Faydalar

Farklılıklar

- **Mekân:** Discord, Zoom veya Facebook Groups gibi platformlarda karar verin.
- **Güvenli Alan:** Gizlilik ayarlarını yapın ve güvenli bir ortam sağlamak için kurallar koyun.
- **Üye Bulma:** Grup bağlantısını sosyal medya, e-posta veya topluluk forumlarında paylaşın.

Faydalar

- + **Erişilebilirlik:** İnternet bağlantısıyla her yerden katılabilirsin.
- + **Anonimlik:** Anonim kalma seçeneği, daha açık paylaşımı teşvik edebilir.
- + **Çeşitli Topluluklar:** Farklı geçmiş ve bölgelerden daha geniş bir insan grubuyla bağlantı kurma fırsatı.

Sonuç

Coęrafi, sosyal veya zaman kısıtlamaları nedeniyle yüz yüze gruplara katılamayanlar için değerli bir kaynak olabilir.

**evrim ii topluluklarla etkileşim kurarken
her zaman gizlilięinizi ve esenlięinizi
önceliklendirin!**

Bibliography

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

The format must follow **Harvard Referencing System** as follows:

1. General Rules

In-text citations: These appear within the text of your document.

Reference list: This appears at the end of your document and provides full details of all sources cited in-text.

2. In-text Citations

In-text citations include the author's surname and the year of publication. Page numbers should be included for direct quotes.

Examples:

Paraphrasing: (Author, Year)

- The results were conclusive (Smith, 2020).

Direct quote: (Author, Year, p. Page number)

- "The results were conclusive" (Smith, 2020, p. 15)

Articles:

- Example: Jones, A. (2019) 'Economic theories in modern economics', Journal of Economic Studies, 15(2), pp. 123-134.

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)

Thank you!



DIGITAL4ME
Digital Transformation For Micro Entrepreneurs



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



AI@Smile



Co-funded by
the European Union