



## Τίτλος Ενότητας 3.2 *Τεχνολογία και Ψυχική Υγεία*

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΟΥ

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





AI@Smile

ΤΕΧΝΗΤΗ  
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

& ΒΙΩΣΙΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ  
ΕΡΓΑΛΕΙΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΤΩΝ ΨΥΧΙΚΩΝ  
ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ  
ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

ΕΝΑ ΕΡΓΟ  
ERASMUS+

ΜΕ ΤΗΝ  
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

&  
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ  
ΤΗΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ  
ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ



AI@Smile

# Τεχνολογία και Ψυχική Υγεία

1. Ψηφιακές Εφαρμογές (Apps) για την υποστήριξη της Ψυχικής Υγείας: Το Μοντέλο Αξιολόγησης Εφαρμογών
2. Ψηφιακά Δίκτυα Υποστήριξης: Ένας Οδηγός
3. Ψηφιακός Γραμματισμός για την Ψυχική Υγεία



AI@Smile

# Ψηφιακές Εφαρμογές (Apps) για την Υποστήριξη της Ψυχικής Υγείας

Ένα Μοντέλο Αξιολόγησης για να βρείτε την κατάλληλη εφαρμογή για την Ψυχική σας Υγεία.

Βασισμένο σ' ένα πλαίσιο που αναπτύχθηκε από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία [1]

# Προσέγγιση

- **Εξατομικευμένες Αποφάσεις:**

- Οι δυνατότητες ως προς τα Apps ψυχικής υγείας είναι μοναδικές και εξατομικευμένες.
- Δεν υπάρχει καθολικό «ναι» ή «όχι» – η κατανόηση των ατομικών αναγκών είναι απαραίτητη προϋπόθεση.

- **Στόχοι:**

- Εισαγωγή ενός ιεραρχικού συστήματος αξιολόγησης και κριτηρίων για την καθοδήγηση ως προς τα Apps που αφορούν την ψυχική υγεία.
- Παροχή υποστήριξης στους/στις επαγγελματίες υγείας και χρήστες προκειμένου να αξιολογούν βασικούς παράγοντες που σχετίζονται με τις δυνατότητες που προσφέρει το κάθε App

- **Προσέγγιση με έμφαση στα Αποτελέσματα:**

- Στηρίζεται σε τεκμηριωμένες αποφάσεις που εναρμονίζονται με τις κλινικές ανάγκες.
- Στόχος είναι η βελτίωση της λήψης αποφάσεων που αφορά τις κλινικές μελέτες

# Βήμα 1 – Κατανόηση των Βασικών Αρχών

## **Ερωτήσεις που αφορούν το App:**

- Ποιος είναι ο κάτοχος της εφαρμογής; Προέρχεται από αξιόπιστη πηγή;
- Έχει ξεκάθαρο σκοπό; (π.χ. χαλάρωση, παρακολούθηση διάθεσης)
- Υπάρχουν κρυφές χρεώσεις; Οι αξιολογήσεις χρηστών συχνά παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες.
- Λειτουργεί χωρίς σύνδεση;
- Είναι προσβάσιμη (π.χ. για άτομα με προβλήματα όρασης);
- Έχει ενημερωθεί πρόσφατα;

## **Γιατί έχει σημασία:**

Η κατανόηση των βασικών παραμέτρων του App σας βοηθά να εμπιστευτείτε την ποιότητα και την χρηστικότητα.

# Βήμα 2 – Απόρρητο και Ασφάλεια

## Τι να ελέγξετε:

- Υπάρχει ξεκάθαρη πολιτική απορρήτου;
- Εξηγεί το App πώς χρησιμοποιεί τα δεδομένα σας;
- Μπορείτε να διαγράψετε τα δεδομένα σας ή να επιλέξετε την απενεργοποίηση του App;
- Πού αποθηκεύονται τα δεδομένα – στη συσκευή σας ή στο διαδίκτυο;
- Χρησιμοποιεί ασφαλή συστήματα διαχείρισης;

## Γιατί έχει σημασία:

Προστατέψτε τα προσωπικά σας δεδομένα και βεβαιωθείτε ότι υπόκεινται σε υπεύθυνη διαχείριση.

# Βήμα 3 – Έλεγχος στα σημεία

## **Βασικά ερωτήματα που πρέπει να εξετάσετε:**

- Τηρεί το App αυτά που υπόσχεται;
- Είναι το περιεχόμενο ακριβές, καλογραμμένο και σχετικό;
- Υπάρχει έρευνα ή ανατροφοδότηση που να υποστηρίζει την αποτελεσματικότητά του;
- Ευθυγραμμίζεται με τους στόχους σας;

## **Γιατί έχει σημασία:**

Ένα App με καλές αξιολογήσεις ή θετικά σχόλια χρηστών είναι πιο πιθανό να σας αποδειχθεί ωφέλιμο για σας.

# Βήμα 4 – Έλεγχος της Χρησιμότητας

## **Ρωτήστε τον εαυτό σας:**

- Είναι το App εύκολο και ευχάριστο στη χρήση;
- Καλύπτει τις δικές σας ανάγκες;
- Μπορεί να προσαρμοστεί;
- Είναι αρκετά ελκυστικό ώστε να σας κρατήσει ενεργούς στη χρήση;

## **Γιατί έχει σημασία:**

Η καλύτερη εφαρμογή είναι αυτή που χρησιμοποιείται τακτικά.

# Βήμα 5 – Δεδομένα και Στόχοι

## **Σκεφτείτε τα εξής:**

- Έχετε έλεγχο των δεδομένων σας;
- Σας βοηθά το App να παρακολουθείτε την πρόοδό σας ως προς τους στόχους σας;
- Μπορούν τα δεδομένα να διασυνδεθούν με άλλα εργαλεία που χρησιμοποιείτε ήδη (π.χ. ρολόι fitness);
- Οδηγεί σε θετικές αλλαγές συμπεριφοράς;

## **Γιατί έχει σημασία:**

Οι εφαρμογές θα πρέπει να σας ενδυναμώνουν ώστε να πετυχαίνετε τους στόχους που αφορούν την ψυχική σας υγεία χωρίς να προσθέτουν πολυπλοκότητα.

# Περίληψη & Πρακτικές Συμβουλές

## Πώς να επιλέξετε το σωστό App Ψυχικής Υγείας:

- Κατανοήστε τα βασικά: Εμπιστευθείτε την πηγή και ελέγξτε τη συμβατότητα
- Δώστε προτεραιότητα στο απόρρητο και την ασφάλεια: Προστατέψτε τα δεδομένα σας
- Αναζητήστε αποδείξεις: Βρείτε εφαρμογές με αποδεδειγμένα οφέλη
- Ελέγξτε τη χρηστικότητα: Βεβαιωθείτε ότι είναι εύκολη και ευχάριστη στη χρήση
- Ευθυγράμμιση με τους στόχους σας: Επιλέξτε εφαρμογή που να υποστηρίζει την πρόοδό σας

## Extra Συμβουλή:

Ξεκινήστε με δωρεάν δοκιμές σε Apps που έχουν καλές αξιολογήσεις πριν δεσμευτείτε.

# Ένας Οδηγός για (Ψηφιακά) Δίκτυα Υποστήριξης

Οδηγός βήμα προς βήμα για εφήβους.

Βασισμένος σε οδηγό που δημοσιεύθηκε απο την Ένωση για Άτομα με  
Αγχώδεις Διαταραχές & Κατάθλιψη των Η.Π.Α [2]

# Τι είναι μια Ομάδα Υποστήριξης;

Εισαγωγή



**Μια ομάδα υποστήριξης είναι όταν άτομα συγκεντρώνονται και μοιράζονται προσωπικές ιστορίες και εμπειρίες σχετικά με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και πώς τις διαχειρίζονται.**

# Τι είναι μια Ομάδα Υποστήριξης;

Εισαγωγή



- Ο σκοπός μιας ομάδας είναι να υποστηρίξει κάθε μέλος και να το βοηθά να μην αισθάνεται μόνο του.
- Οι ομάδες προσφέρουν έναν ασφαλή, χωρίς διάθεση κριτικής και με έμφαση στην εμπιστοσύνη, χώρο ώστε να μιλήσει κανείς για τα συναισθήματά του.
- Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην άρση του στίγματος που περιβάλλει την κατάστασή τους και τα συναισθήματά τους.

# Πώς να Ενταχθείς σε Ομάδα Υποστήριξης



Αναζητήστε ομάδες σε σχολεία, κοινοτικά κέντρα ή διαδικτυακές πλατφόρμες.



Σκεφτείτε τι χρειάζεστε από μια ομάδα



Συμμετέχετε σε μια συνάντηση για να δείτε αν η ομάδα ταιριάζει στις ανάγκες σας



Αποφασίστε αν είστε έτοιμοι/ες να δεσμευτείτε ως προς τακτικές συναντήσεις

# Πώς να Εκκινήσεις τη Δική σου Ομάδα Υποστήριξης

Οδηγός Βήμα προς Βήμα

# Βήμα 1: Καθόρισε τον Στόχο σου

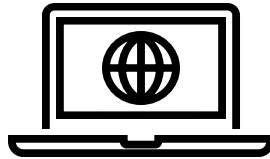
## Καθόρισε τον βασικό σκοπό της ομάδας:

Θέλεις να εστιάσεις σε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα,  
διαταραχή ή συγκεκριμένες συνθήκες (άγχος,  
κατάθλιψη, διαταραχή μετατραυματικού στρες...);

Ή προτιμάς μια πιο γενική προσέγγιση για την  
υποστήριξη της ευημερίας όλων των  
συμμετεχόντων/ουσών;

# Βήμα 2: Έρευνα και Σχεδιασμός

Εξερεύνησε υπάρχοντα μοντέλα ομάδων υποστήριξης.



- Η αναζήτηση διαθέσιμων ομάδων στην περιοχή σου θα σε βοηθήσει να ορίσεις καλύτερα τον σκοπό της δικής σου ομάδας και να κατανοήσεις βαθύτερα τις ανάγκες της κοινότητάς σου.

Ανάπτυξε μια σαφή δομή:



- Θα είναι οι συναντήσεις ελεύθερης ροής ή θα υπάρχει προκαθορισμένη ατζέντα;

# Βήμα 3: Εύρεση & Πρόσκληση Μελών

**Καθόρισε ποια θέλεις να είναι  
τα μέλη της ομάδας  
υποστήριξης:**

- Θα είναι ανοιχτή σε όλους ή μόνο για γυναίκες ή μόνο για άνδρες;
- Είναι η ομάδα ανοιχτή και συμπεριληπτική στα άτομα της ΛΟΑΤΚΙ κοινότητας;

**Προσέγγισε την ομάδα-στόχο  
σου:**

- Χρησιμοποίησε τα κοινωνικά δίκτυα, ανακοινώσεις στο σχολείο ή πίνακες ανακοινώσεων της κοινότητας για να βρεις συνομηλίκους/ες που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν.

# Βήμα 4: Θέσπιση Κανόνων



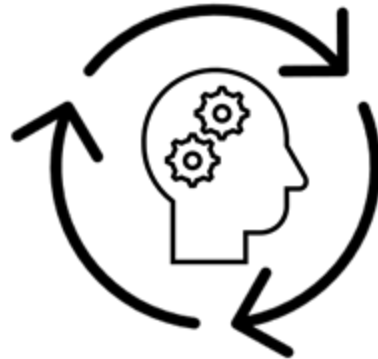
Όρισε κατευθυντήριες γραμμές για να δημιουργήσεις ένα ασφαλές και με σεβασμό περιβάλλον για όλα τα μέλη, όπως για παράδειγμα συμφωνίες εμπιστευτικότητας.

# Βήμα 5: Όρισε Συντονιστή/στρια



**Αναζήτησε ενηλίκους και ιδανικά επαγγελματίες που μπορούν να καθοδηγήσουν τις συζητήσεις χωρίς να κυριαρχούν στο χώρο.**

# Βήμα 6: Συνεχής Βελτίωση



**Αξιολόγησε τακτικά την αποτελεσματικότητα της ομάδας και κάνε προσαρμογές όπου χρειάζεται προκειμένου να εξυπηρετούνται καλύτερα τα μέλη της.**

# Διαδικτυακές Ομάδες Υποστήριξης

Διαφορές και Οφέλη

# Διαφορές

- **Χώρος:** Επίλεξε μια πλατφόρμα για τη φιλοξενία της ομάδας, όπως Discord, Zoom ή Facebook Groups
- **Ασφαλής Χώρος:** Δώσε προσοχή στις ρυθμίσεις απορρήτου και θέσπισε κανόνες για να διαμορφωθεί ένα ασφαλές περιβάλλον για μοίρασμα
- **Προσέλκυση Μελών:** Μοιράσου τον σύνδεσμο της ομάδας μέσω κοινωνικών δικτύων, email ή κοινοτικών forums

# Οφέλη

- + **Προσβασιμότητα:** Συμμετοχή από οπουδήποτε υπάρχει σύνδεση στο διαδίκτυο
- + **Ανωνυμία:** Δυνατότητα διατήρησης της ανωνυμίας, που μπορεί να ενθαρρύνει το ανοιχτό μοίρασμα
- + **Διαφορετικότητα:** Ευκαιρία για σύνδεση με ανθρώπους από διαφορετικά υπόβαθρα και περιοχές

# Συμπέρασμα

Οι διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης μπορούν να αποτελέσουν ένα πολύτιμο εργαλείο, ειδικά για άτομα που έχουν γεωγραφικούς, κοινωνικούς ή χρονικούς περιορισμούς, οι οποίοι καθιστούν δύσκολη τη συμμετοχή σε ομάδες με φυσική παρουσία.

**Να δίνεις πάντα προτεραιότητα στο απόρρητο και την ευημερία σου όταν συμμετέχεις σε διαδικτυακές κοινότητες!**