



Το νέο ψηφιακό εργαλείο δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να σχεδιάζουν εξατομικευμένα σχέδια αυτοφροντίδας για βελτιωμένη ευημερία

Η INNOVATION HIVE ανακοινώνει την έναρξη λειτουργίας ενός ψηφιακού εργαλείου αυτοφροντίδας, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει τα άτομα στη δημιουργία εξατομικευμένων, ολιστικών σχεδίων αυτοφροντίδας που ταιριάζουν άψογα στη ζωή τους. Αυτή η φιλική προς το χρήστη πλατφόρμα προσφέρει μια δομημένη προσέγγιση για την ενίσχυση της ψυχικής, συναισθηματικής και σωματικής υγείας, καθιστώντας την αυτοφροντίδα προσιτή και εφαρμόσιμη για όλους.

Αγκαλιάζοντας την αυτοφροντίδα για ψυχική ευεξία

Εν μέσω της αυξανόμενης αναγνώρισης της σημασίας της αυτοφροντίδας, αυτό το ψηφιακό εργαλείο ξεχωρίζει δίνοντας στους χρήστες τη δυνατότητα να αξιολογήσουν τις ανάγκες τους, να θέσουν εφικτούς στόχους και να ενσωματώσουν διαφορετικές πρακτικές σε ένα συνεκτικό σχέδιο. Με έμφαση στη δημιουργία βιώσιμων, καθημερινών ρουτινών, η πλατφόρμα αντιμετωπίζει διάφορες πτυχές της ευημερίας, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και πνευματικής αυτοφροντίδας.

Βασικά χαρακτηριστικά και οφέλη

1. Οι χρήστες ξεκινούν με τον προβληματισμό σχετικά με τις ανάγκες τους σε ψυχική, συναισθηματική και σωματική υγεία. Στη συνέχεια, το εργαλείο παρέχει εξατομικευμένες προτάσεις, βοηθώντας τα άτομα να κατανοήσουν τους μοναδικούς στρεσογόνους παράγοντες, τα συναισθηματικά πρότυπα και τις στρατηγικές αντιμετώπισης.
2. Βασισμένη στην τελευταία λέξη της επιστήμης της συμπεριφοράς, η πλατφόρμα καθοδηγεί τους χρήστες στη δημιουργία συγκεκριμένων, μετρήσιμων, εφικτών, συναφών και χρονικά περιορισμένων στόχων. Αυτή η δομή διασφαλίζει ότι οι στόχοι αυτοφροντίδας είναι τόσο ρεαλιστικοί όσο και παρακινητικοί.
3. Το εργαλείο προσφέρει μια ποικιλία συνιστώμενων δραστηριοτήτων, από ασκήσεις αναπνοής μέχρι προτροπές για ημερολόγιο, συμβουλές υγιεινής του ύπνου και τεχνικές ενσυνειδητότητας. Οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν αυτό που τους ταιριάζει καλύτερα, καθιστώντας την πλατφόρμα προσαρμόσιμη για διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις.
4. Οι χρήστες μπορούν να δημιουργούν καθημερινές και εβδομαδιαίες ρουτίνες, να θέτουν υπενθυμίσεις και να παρακολουθούν την πρόοδό τους. Οι τακτικοί έλεγχοι επιτρέπουν προσαρμογές, ενισχύοντας τη μακροπρόθεσμη δέσμευση για αυτοφροντίδα.
5. Για να προετοιμαστείτε για καταστάσεις υψηλού στρες, το εργαλείο προσφέρει μια λειτουργία "σχεδίου έκτακτης ανάγκης", εξοπλίζοντας τους χρήστες με άμεσες στρατηγικές αντιμετώπισης, ασκήσεις γείωσης και επαφές υποστήριξης για στιγμές κρίσης.

Διαθεσιμότητα

Το εργαλείο σχεδιασμού αυτοφροντίδας διατίθεται δωρεάν στη διεύθυνση <https://mental-mobile-health-training-tool.eu>. Αποτελεί ιδανική πηγή για άτομα, προπονητές ευεξίας και επαγγελματίες ψυχικής υγείας που στοχεύουν να υποστηρίξουν τους πελάτες τους στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας και την ενίσχυση της ψυχικής υγείας.

Σχετικά με το έργο

Το έργο "Mental Mobile Health" αντιμετωπίζει κρίσιμες ανάγκες στον τομέα της ψυχικής υγείας με την ανάπτυξη βιωματικών εκπαιδευτικών μεθοδολογιών που προωθούν την υιοθέτηση τεχνολογιών mHealth. με έμφαση στον ψηφιακό μετασχηματισμό, τη συμπερίληψη και τις ευκαιρίες εκπαίδευσης ενηλίκων υψηλής ποιότητας, το έργο κάνει βήματα προς ένα μέλλον όπου οι PMHC θα μπορούν να διαχειρίζονται την ψυχική τους υγεία με μεγαλύτερη αυτονομία και αυτοπεποίθηση.

Διεθνής κοινοπραξία

Το έργο συγκεντρώνει μια διαφορετική και έμπειρη ομάδα:

- Fundatia Estuar (Ρουμανία): πρωτοπόροι στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και συντονιστές έργων.
- Fundacion C.V. Santos Andres, Santiago y Miguel (Ισπανία): ειδικοί σε λύσεις ψυχικής υγείας με βάση την κοινότητα.
- Sent - Slovensko Združenje Za Duševno Zdravje (Σλοβενία): υποστηρικτές μη καταναγκαστικών πρακτικών ψυχικής υγείας.
- Psichikos Sveikatos Perspektyvos Viesoji Istaiga (Λιθουανία): ηγέτες σε πρωτοβουλίες για την ψυχική υγεία με βάση τα ανθρώπινα δικαιώματα.
- Ruhr-Universitaet Bochum (Γερμανία): ειδικοί στην ψηφιακή έρευνα για την υγεία.
- Innovation Hive (Ελλάδα): ειδικοί στα ψηφιακά εργαλεία μάθησης και την κοινωνική καινοτομία.
- Asociatia Four Change (Ρουμανία): επικεντρώνεται στην κοινωνική στήριξη ευάλωτων κοινοτήτων.

Για περισσότερες πληροφορίες, ενημερώσεις ή για να συμμετάσχετε, επισκεφθείτε τη διεύθυνση , <https://mental-mobile-health.eu/>, επισκεφθείτε <https://innovationhive.eu/> ή επικοινωνήστε με τη διεύθυνση info@innovaationhive.eu .



Funded by
the European Union