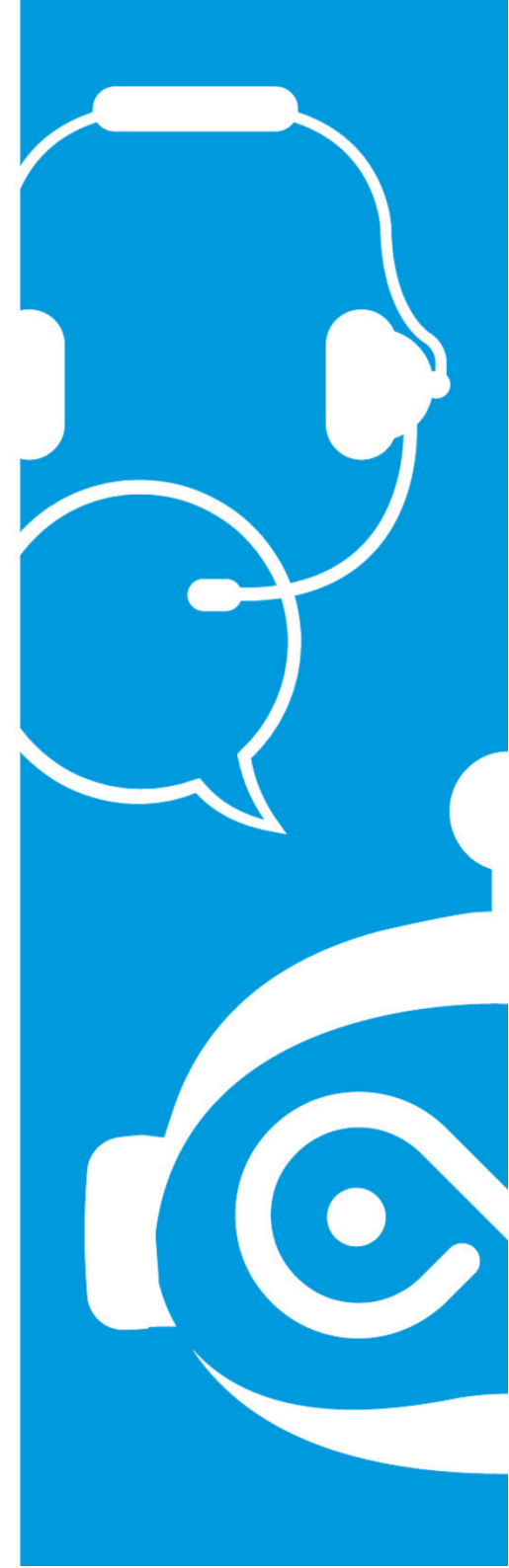




APPOK: MENTALIS ÉS SZEXUÁLIS JÓLLÉT

Mi ez?

Az alkalmazások a mentális egészség és szexuális jóllét területén olyan digitális eszközök, amelyek segítenek a felhasználóknak az életminta vagy a szexuális egészséggel kapcsolatos problémák felismerésében. Néhány céljuk az, hogy lehetővé tegyék a felhasználók számára, hogy megtudják, szenvednek-e valamilyen rendellenességben anélkül, hogy konzultációra lenne szükség. A szexuális egészséggel kapcsolatos alkalmazások széles skálát fednek le - a hormonális tudatosságtól a szexuális aktivitásig.



Hogyan befolyásolhatja a fiatalok szexuális és reprodukív egészségét?

Sok elérhető alkalmazás pozitív hatással lehet a fiatalok szexuális és mentális egészségére. Néhányan olyan gyakorlatokat és tevékenységeket kínálnak, amelyek kapcsolódnak a kognitív viselkedésterápia nevű elismert pszichológiai módszerekhez. Bár nem próbálják helyettesíteni a terápiát, céljuk, hogy segítsék a felhasználót az egészségtelen szokások vagy a mentális egészségüket károsító szokások megváltoztatásában. Ezek az alkalmazások szimulálják az teljes terápiás folyamatot, beleértve az interjúk lebonyolítását, a diagnózisokat és a kezelési javaslatokat.

Sok ilyen alkalmazás ingyenes, ami ösztönözheti az embereket arra, hogy segítséget kérjenek, még akkor is, ha nem engedhetik meg maguknak a hagyományos, személyes mentális egészségügyi szakemberrel folytatott terápiát. Ez egy lehetőség arra, hogy a felhasználók megismerkedjenek a terápiás koncepciókkal, és később eldönthessék, hogy kívánna-e személyes terápiai üléseken részt venni. Sok olyan egyén, aki kevésbé ismeri a mentális egészség témakörét, és korlátozott ismerettel rendelkezik ebben a tekintetben, elkezd ezek az alkalmazásokat használni, majd arra dönthet, hogy a hagyományos terápia a megfelelő választás számukra. Ezek az alkalmazások általában mechanizmusokat is tartalmaznak a hagyományos terápiában javasolt módszerek betartásának fokozására.



A fiatalok szexuális és reprodukív egészségének támogatása a digitális korban : JÓ GYAKORLATOK

Ezért nagyon hasznosak lehetnek kiegészítő eszközként sok olyan páciens számára, aki részt vesz a hagyományos terápián. Ugyanakkor a fiataloknak óvatosan kell kezelniük ezeknek az alkalmazásoknak néhány szempontját. Az egyik kockázat a túlnyomó számú ilyen alkalmazás és azok szabályozatlansága. Sok mentális és szexuális egészséggel kapcsolatos alkalmazás valóban hiteles és megbízható kutatásokon alapul, mások azonban olyan információkat terjeszthetnek, amelyek károsak lehetnek azokra az érzékeny és sebezhető felhasználókra nézve, akik őket használják.

Milyen módon lehet támogatni a fiatalokat?

- Arra tanácsolják a fiatalokat, hogy ha úgy döntenek, hogy alkalmazást használnak a mentális vagy szexuális egészségügyi problémáik kezelésére, először kritikusan elemezzék az alkalmazáshoz kapcsolódó összes hivatkozást és kutatást.
- Fókuszáljanak azokra az alkalmazásokra, amelyeket olyan vállalatok hoztak létre, amelyek anyagi haszonszerzésre törekszenek, főként azokra, amelyek nem támogatottak szakértői hozzájárulásokkal és nem kínálnak ingyenes verziót.
- Emlékeztessék a fiatalokat arra, hogy az alkalmazások kiegészítők lehetnek, de nem helyettesíthetik a hagyományos terápiát, és ösztönözzék őket, hogy beszéljenek egy engedéllyel rendelkező szakemberrel, ha túlterheltek érzik magukat.

A További olvasnivalók részhez hozzáadtunk egy hasznos alkalmazások listáját, amelyek segíthetnek neked releváns hivatkozásokat és inspirációt találni.



Kapcsolódó tartalmak:

Jó gyakorlat lapok:

- Alkalmazások: Menstruáció/termékenység követése
- Online krízis telefonvonalak
- Alkalmazások: Whatsapp és más üzenetküldő alkalmazások

További információ:

- “Intimately Us.” Get Your Marriage On. <https://getyourmarriageon.com/intimately-us/>.
- “Life After Pornography Coach.” Get Your Marriage On. <https://getyourmarriageon.com/life-after-pornography-coach/>.
- “Meditation and Sleep Made Simple.” Headspace. <https://www.headspace.com/>.

