



## APLIKACIJE: DUŠEVNO IN SPOLNO BLAGOSTANJE

### Kaj sta duševno in spolno blagostanje?

Vedno pogosteje se pri iskanju znanja o določeni temi ne išče le po internetnih virih, temveč se poišče aplikacije, katere prenesemo neposredno na telefon (mobilne aplikacije). Aplikacije, povezane z duševnim zdravjem in spolnim blagostanjem, so **digitalna orodja**, ki delujejo kot pomoč uporabnikom pri odkrivanju vedenjskih vzorcev ali vprašanj, povezanih s spolnim in reproduktivnim zdravjem (SRZ-jem). Nekatere lahko uporabnikom omogočijo, da brez posvetovanja ugotovijo, ali trpijo za določeno motnjo in zajemajo širok razpon tem - od hormonskega ozaveščanja do spolne aktivnosti.



### Možni vplivi na spolno in reproduktivno zdravje mladih

Številne aplikacije, ki so na voljo, lahko pozitivno vplivajo na SRZ in psihološko življenje mladih. Nekatere med njimi vključujejo vaje in dejavnosti, povezane s priznanimi psihološkimi metodami, kot je kognitivno-vedenjska terapija. Čeprav ne poskušajo nadomestiti terapije, je njihov cilj pomagati uporabniku spremeniti nezdrave navade ali tiste, ki škodujejo njegovemu duševnemu zdravju. Te aplikacije simulirajo celoten terapevtski postopek, vključno z vodenjem pogovorov, postavljanjem diagnoz in predlaganjem zdravljenja.

Mnoge od teh aplikacij so brezplačne, kar lahko ljudi spodbudi, da poiščejo pomoč, tudi če si ne morejo privoščiti klasične terapije pri osebi, specializirani za duševno zdravje. Služijo kot način, da uporabnikom predstavijo koncepte iz terapije, tako da se lahko odločijo, ali bi pozneje želeli nadaljevati z osebnimi terapevtskimi srečanji. Mnogi posamezniki, ki ne poznajo teme duševnega zdravja in imajo v zvezi s tem omejeno znanje, lahko začnejo uporabljati te aplikacije in se nato odločijo, da je klasična terapija prava zanje. Aplikacije običajno vključujejo tudi napotke za lažje upoštevanje metod, predlaganih v klasični terapiji. Zato so koristne tudi kot dodatno orodje za osebe, ki se udeležujejo klasične terapije.

Vendar morajo biti mladi pri uporabi teh aplikacij previdni. Eno od tveganj predstavlja preveliko število takšnih aplikacij ter pomanjkanje standardizacije in ureditve. Številne aplikacije, povezane z duševnim in spolnim zdravjem, dejansko temeljijo na verodostojnih in zanesljivih raziskavah z izurjenimi sodelavci; obstajajo pa tudi take, ki širijo informacije, ki bi se lahko izkazale kot škodljive za občutljive in ranljive uporabnike.



### Na kakšne načine lahko podpremo mlade?

- Mladim svetujte, da morajo, če se odločijo za uporabo aplikacije za reševanje težav na področju duševnega ali spolnega zdravja, najprej kritično analizirati vse reference in raziskave, povezane z aplikacijo.
- Opozorite na aplikacije, ki jih ustvarjajo podjetja v želji po finančni koristi, predvsem tiste, ki jih ne podpirajo strokovnjaki in ne ponujajo brezplačne različice za uporabo.
- Opozorite mlade, da aplikacije lahko služijo kot dopolnilo klasični terapiji, vendar je ne morejo nadomestiti, in jih spodbudite, da se pogovorijo z usposobljenim strokovnjakom, če se počutijo utesnjene.

*V razdelku Nadaljnje branje smo dodali seznam koristnih aplikacij, ki vam lahko pomagajo pri iskanju ustreznih referenc in inspiracij.*

### Sorodni digitalni fenomeni/orodja:

Glej kartice:

- Aplikacije: Sledenje menstruaciji/plodnosti
- Spletne krizne telefonske linije
- Aplikacije: Whatsapp in druge aplikacije za neposredno sporočanje



### Nadaljnje branje:

- “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/>.
- “Pleasure: Sexual Wellbeing App.” R-stream Labs.  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=love.learn.sex.app&hl=en>.
- “Relationship Happiness App.” Blueheart Health. <https://www.blueheart.io>.

