

هدف این اپلیکیشن چیست؟

فهمیدن علائم و عوارض متداول

این اپلیکیشن توضیح میدهد که ذهن و بدن ما چگونه و چرا به اتفاقات پراسترس واکنش نشان میدهند. فهمیدن این میتواند اطمینان بخش باشد و ترسناک بودن آن را کاهش دهد.

توسعه روش هائی برای برخورد فعالانه با مشکلات متداول

س از هر موضوع، توصیه های عملی برای برخورد با مشکلات عود کننده ارائه میشود. این اپلیکیشن قصد جایگزینی کمک حرفه ای یک پزشک یا معالج روانی را ندارد. قصد آن ارائه پشتیبانی عملی به شماست. چنانچه علائم بهتر نشوند، حتماً جستجوی کمک حرفه ای مفید میباشد.

چگونه میتوانید از این اپ استفاده کنید؟

این اپلیکیشن از ۱۲ موضوع تشکیل شده، و شما میتوانید هر جور که میخواهید آنها را کلیک کنید. هر موضوع یک عارضه خاص را و مسبب آن را شرح میدهد و توصیه هائی که چگونه با آنها کنار بیایید. برخی توصیه ها شاید منطبق باشند. آنها میتوانند برای کمک به مشکلات مختلف به کار آیند.

درباره حریم خصوصی چیست؟

با استفاده از این برنامه، شما همچنین در یک مطالعه تحقیقاتی که به بررسی اثربخشی این برنامه می پردازد شرکت می کنید. اگر موافقت کنید که از برنامه استفاده کنید، ابتدا برخی از اطلاعات شخصی ابتدایی، جنسیت، محدوده سنی، کشور مبدأ، کشور زندگی، 10 سوال درباره میزان استرس کلی (شما) و همچنین هر 14 روز (10 سوال در مورد شما سطح استرس کلی). شما می توانید انتخاب کنید، اگر شما می خواهید برای پاسخ به این سوالات و یا جست و خیز آنها. برنامه بدون پاسخ دادن به سوالات هر زمان کار می کند.

اگر شما تصمیم به پاسخ به سوالات، اطلاعات ناشناس جمع آوری شده و برای اهداف تحقیق ذخیره می شود. این امکان وجود دارد که با شناسایی سوالاتی که ممکن است پاسخ دهید و داده های ناشناس به شخص ثالث منتقل نشوند.

آیا راهنمایی‌ها همیشه برای همه مناسب هستند؟

همه توصیه‌های داخل این اپلیکیشن شناخته شده هستند برای کسانی که با این مشکلات بخصوص برخورد میکنند. آنها میتوانند کمکتان کنند که فعالانه با مشکلاتی که در حال حاضر تجربه میکنید برخورد کنید و بر روی حالتان تأثیرگذارند. به هر حال، همه توصیه‌ها برای همه موقعیت‌ها یا همه کس مناسب نیستند. مهم این است که توصیه‌ها و تمرین عملی امتحان شوند تا پی برده شود که آیا برایتان مفیدند یا خیر. چنانچه روش خودتان را یافتید، مهم است که آنها را به طور مرتب انجام دهید تا بهترین نتایج حاصل شوند. برای آن بطور جدی تلاش کرده و تا جایی که شرایط کنونی‌تان اجازه میدهد به آن عمل کنید.

که میتواند کمک بیشتری عرضه کند؟

توصیه‌های عملی که در این اپلیکیشن فهرست شده اند بعضاً برای برخورد با همه مشکلات و عوارض کافی نیستند. چنانچه علائم مدّت طولانی ادامه پیدا کرده و یا بدتر میشوند، میتواند مفید باشد که یک متخصص را ببینید. این یک ایده میدهد که چه کسی چه کسی است

،یک پزشک عمومی است که مراقبت‌های روزمره را ارائه میدهد (مثل ایمن سازی، آنفولانزا (سرفه).

یک روانشناس روان درمانگر یک متخصص درمان مشکلات روحی روانی است که از روشهای روانشناسانه استفاده میکند. این معمولاً شامل جلسات مرتب مشاوره و گفتاردرمانی میشود.

،مددکاران اجتماعیه حمایت افراد جهت مقابله با مشکلات زندگی روزمره میپردازند، مثل خانه داری، تغذیه، کار، مراقبت از اطفال، تعلیم و تربیت، امور مالی. اینها خدمات اجتماعی هستند که به ..پناهجویان پشتیبانی ویژه میدهند