

AI@Smile

Naziv modula

Tehnologija i mentalno zdravlje

Ovaj projekat je finansiran uz podršku Evropske komisije. Ova publikacija odražava samo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

PROJEKAT BROJ:

Projekat br. : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162

Co-funded by the European Union

VEŠTAČKA INTELIGENCIJA

I ODRŽIVI EUDKACIONI ALATI

ZA PREVENCIJU

PSIHOLOŠKIH PREMEĆAJA TINEJDŽERA

AI@Smile

ERASMUS+ PROJEKAT

FINANSIRAN

POMOĆU

EVROPSKE KOMISIJE

MENTALNO ZDRAVLJE

TRENING

TEHNOLOGIJA

OBRAZOVANJE

Tehnologija i mentalno zdravlje

AI@Smile

1. Aplikacije za podršku mentalnom zdravlju: Model evaluacije aplikacija
2. Mreže onlajn podrške: Vodič

AI@Smile

Aplikacije za podršku mentalnom zdravlju

Model evaluacije za pronalaženje prave aplikacije za mentalno zdravlje.

Prilagođeno iz okvira koji je razvila Američka psihijatrijska asocijacija [1]

Pristup

- **Personalizovane odluke:**
  - Izbor aplikacije za mentalno zdravlje je jedinstven i **specifičan za svakog korisnika.**
  - Ne postoji univerzalno „da“ ili „ne“; razumevanje individualnih potreba je ključno.
- **Ciljevi:**
  - Predstavlja hijerarhijski sistem ocenjivanja i šablon za vođenje evaluacije aplikacije.
  - Pomaže kliničarima i pacijentima da procene ključne faktore pri izboru aplikacije.
- **Pristup usmeren na rezultate:**
  - Olakšava donošenje informisanih odluka, usklađujući izbor aplikacije sa kliničkim potrebama.
  - Cilj je poboljšanje kliničkog odlučivanja i ishoda za pacijente.

Korak 1 – Razumi osnove

Pitanja koja treba postaviti o aplikaciji:

- Ko je vlasnik aplikacije?
- Da li je iz pouzdanog izvora?
- Da li jasno navodi svoju svrhu? (npr. relaksacija, praćenje raspoloženja)
- Postoje li skriveni troškovi? Korisničke recenzije često daju korisne uvide.
- Da li radi bez interneta?
- Da li je pristupačna (npr. za korisnike sa oštećenjem vida)?
- Da li je nedavno ažurirana?

Zašto je to važno: Razumevanje osnova aplikacije pomaže da joj veruješ i lakše je koristiš.

Korak 2 – Privatnost i bezbednost

Na šta obratiti pažnju:

- Postoji li jasna politika privatnosti?
- Da li aplikacija objašnjava kako koristi tvoje podatke?
- Možeš li obrisati svoje podatke ili odbiti praćenje?
- Gde se podaci čuvaju – na uređaju ili onlajn?
- Da li tvrdi da koristi sigurne sisteme?

Zašto je to važno: Zaštiti lične informacije i uveri se da se tvoji podaci odgovorno obrađuju.

Korak 3 – Proveri dokaze

Ključna pitanja:

- Da li aplikacija ispunjava svoja obećanja?
- Da li je sadržaj tačan, dobro napisan i relevantan?
- Postoje li istraživanja ili povratne informacije koje podržavaju njenu efikasnost?
- Deluje li korisno za tvoje ciljeve?

Zašto je to važno: Aplikacija sa solidnim dokazima ili pozitivnim ocenama korisnika verovatnije će ti pomoći.

Korak 4 – Testiraj upotrebljivost

Zapitaj se:

- Da li je aplikacija laka i prijatna za korišćenje?
- Da li ispunjava tvoje specifične potrebe?
- Možeš li je prilagoditi?
- Da li je dovoljno zanimljiva da je koristiš redovno?

Zašto je to važno:

Najbolja aplikacija je ona koju koristiš redovno.

Korak 5 – Podaci i ciljevi

Razmisli o sledećem:

- Da li ti kontrolišeš svoje podatke?
- Da li ti aplikacija pomaže da pratiš napredak ka svojim ciljevima?
- Mogu li se podaci deliti sa alatima koje već koristiš (npr. pametni sat)?
- Da li dovodi do pozitivnih promena u ponašanju?

Zašto je to važno:

Aplikacije treba da ti pomognu u postizanju ciljeva vezanih za mentalno zdravlje bez dodatnih komplikacija.

Rezime i praktični saveti

Kako odabrati pravu aplikaciju za mentalno zdravlje:

1. Razumi osnove: Veruj izvoru i proveri kompatibilnost
2. Daj prednost privatnosti i bezbednosti: Zaštiti svoje podatke
3. Traži dokaze: Pronađi aplikacije sa dokazanim prednostima
4. Testiraj upotrebljivost: Uveri se da je laka i prijatna za korišćenje
5. Uskladi sa svojim ciljevima: Izaberi aplikaciju koja podržava tvoj napredak

Bonus savet: Počni sa besplatnim probnim verzijama ili aplikacijama sa dobrim ocenama pre nego što se obavežeš

Vodič kroz (onlajn) mreže podrške

Vodič korak po korak za adolescente.

Zasnovano na vodiču Asocijacije za anksioznost i depresiju Amerike [2]

Šta je grupa podrške?

Uvod





Grupa podrške je kada se ljudi okupe i podele svoje lične priče i iskustva u vezi sa izazovima sa kojima se suočavaju i načinima na koje ih prevazilaze.

Šta je grupa podrške?

Uvod



- Svrha grupe je da podrži svakog člana i pomogne mu da se ne oseća usamljeno.
- Grupe obezbeđuju siguran, nenametljiv i poverljiv prostor za razgovor o osećanjima.
- To može pomoći u smanjenju stigme povezane sa njihovim stanjem i emocijama.

Kako se pridružiti grupi podrške



Potraži grupe u školama, omladinskim centrima ili na onlajn platformama



Razmisli o tome šta ti je potrebno od jedne grupe



Pridruži se sastanku da vidiš da li grupa odgovara tvojim potrebama



Odluči da li si spreman/spremna da se redovno sastaješ

Osnivanje sopstvene grupe podrške

Vodič korak po korak

Korak 1: Odredi svoj cilj

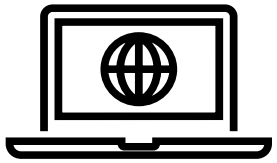
Utvrdi glavni fokus grupe:

Da li želiš da se fokusiraš na određenu emociju, stanje ili okolnosti (anksioznost, depresija, PTSD…)?

Ili želiš opštiji pristup koji podržava blagostanje svih učesnika?

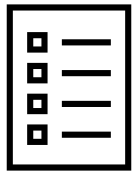
Korak 2: Istraživanje i planiranje

Istraži postojeće modele grupa podrške



- Pretraga dostupnih grupa u tvojoj blizini pomoći će ti da preciznije definišeš cilj svoje grupe podrške i bolje razumeš potrebe zajednice

Razvij jasnu strukturu



- Da li će vaši sastanci biti slobodni ili sa unapred određenim dnevnim redom?

Korak 3: Pronađi članove

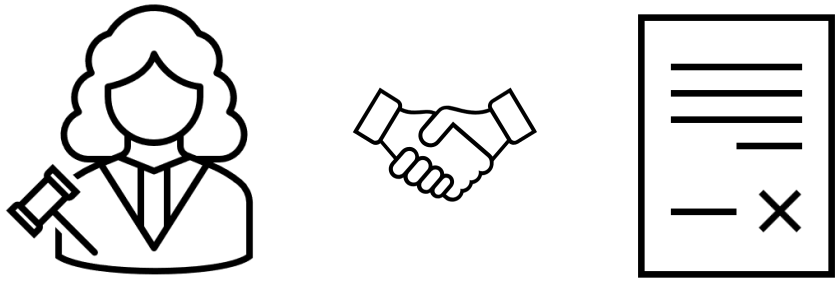
Odredi ko bi trebalo da budu članovi tvoje grupe podrške

- Da li će biti otvorena za sve ili isključivo za žene, muškarce?
- Da li je otvorena i za cis (rodni identitet osobe odgovara onom koji joj je dodeljen pri rođenjui) trans osobe (rodni identitet osobe je drugačiji od onog koji joj je dodeljen pri rođenju) ili posebno za trans osobe?

Pristupi svojoj ciljnoj grupi

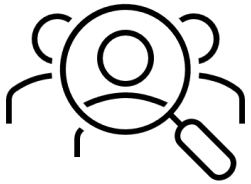
- Koristi društvene mreže, školske oglasne table ili lokalne forume da pronađeš zainteresovane vršnjake

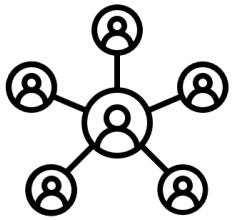
Korak 4: Postavi osnovna pravila



- **Kreiraj smernice koje osiguravaju sigurno i pozitivno okruženje za sve članove, kao što su sporazumi o poverljivosti**

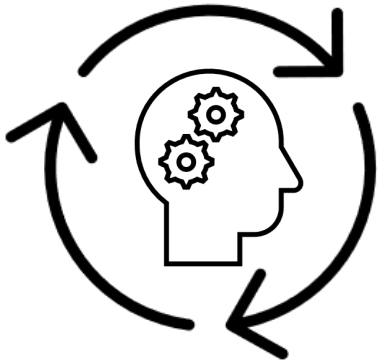
Korak 5: Pronađi moderatora





- **Pronađi odraslu osobu ili stručnjaka koji može da vodi diskusije bez preuzimanja kontrole nad prostorom**

Korak 6: Kontinuirano unapređenje



- **Redovno procenjuj efikasnost grupe i vrši prilagođavanja po potrebi kako bi se što bolje odgovorilo na potrebe članova**

Onlajn grupe podrške

Razlike i prednosti

Razlike

- **Platforma:** Odaberi platformu za održavanje grupe, kao što su Discord, Zoom ili Facebook grupe

- **Siguran prostor:** Podesi privatnost i uspostavi pravila kako bi se obezbedilo sigurno okruženje za deljenje

- **Regrutacija:** Podeli link ka grupi putem društvenih mreža, mejla ili zajedničkih foruma

Prednosti

- **Dostupnost:** Pristup sa bilo kog mesta koje ima internet konekciju
- **Anonimnost:** Mogućnost da ostaneš anoniman, što može ohrabriti otvoreno deljenje
- **Raznolike zajednice:** Prilika za povezivanje sa širim spektrom ljudi iz različitih sredina i oblasti

Zaključak

Onlajn grupe podrške mogu biti dragocen resurs, naročito za one koji imaju geografska, socijalna ili vremenska ograničenja zbog kojih im je teško da prisustvuju tradicionalnim grupama uživo.

Uvek stavi u prvi plan svoju privatnost i blagostanje kada učestvuješ u onlajn zajednicama!

Podjedinica 2

Here we write the main content of the module

(approx. 25-30 slides)

AI@Smile

Imenik (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Termin

Objasnjenje

Termin

Objasnjenje

Termin

Objasnjenje

Termin

Objasnjenje

AI@Smile

Bibliography

- [1] American Psychiatric Association: App Advisor – The App Evaluation Model. Available at: https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/mental-health-apps/the-app-evaluation-model#clinical (Accessed: 16 January 2025)
- [2] ADAA: Guide to Starting you Own Support Group. Available at: https://adaa.org/find-help/support/guide-to-starting-your-support-group (Accessed: 16 January 2025)

AI@Smile

Za dalje čitanje

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)

DIGITAL4ME
Digital Trasformation For Micro Entrepreneurs

CARL VON OSSIETZKY universität OLDENBURG

Thank you!
(partner –responsible for this module- logo)

https://aismile-project.eu/

AI@Smile

Co-funded by the European Union