

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

Instrukcja korzystania z aplikacji


Myśl na zdrowie

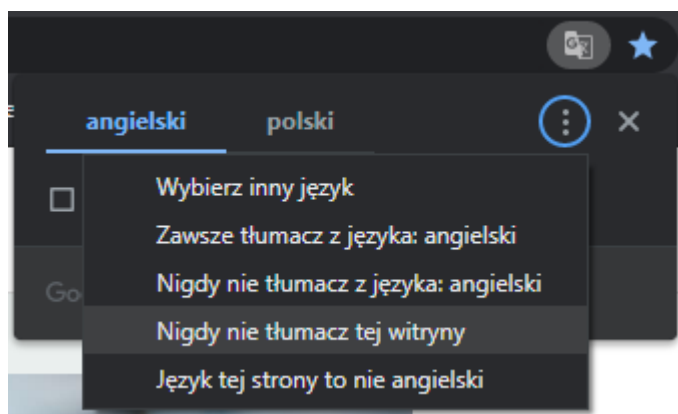


Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

Spis treści

Logowanie	2
Uruchomienie aplikacji	7
Zanim przejdziesz do realizacji Zagadnienia	9
Realizacja Zagadnienia	10
Powiadomienia o nowych Zagadnieniach	19
Kontakt	20
Problemy techniczne	22

Jeśli w którymkolwiek momencie Google zaproponuje Ci tłumaczenie strony (jak na poniższym przykładzie), kliknij ikonę menu  i wybierz opcję "Nigdy nie tłumacz tej witryny". W przeciwnym wypadku strona może nie wyświetlać się prawidłowo.



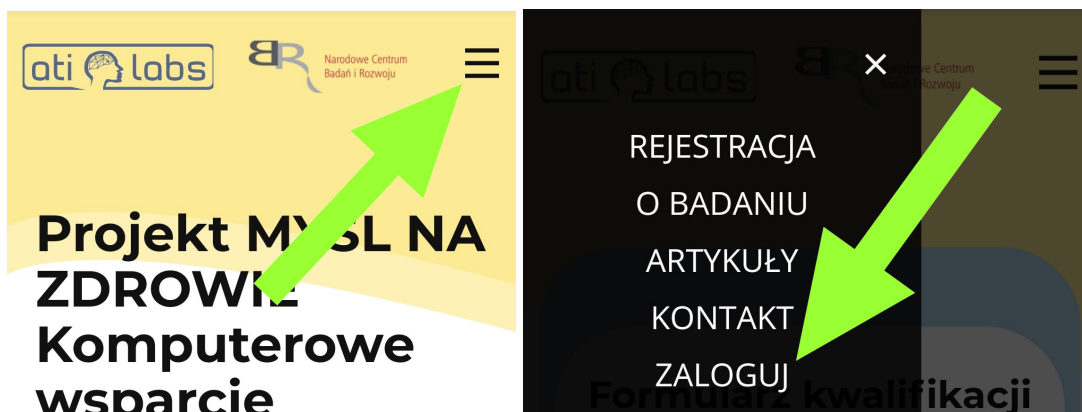
Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

Logowanie

1. W celu zalogowania się kliknij przycisk "Zaloguj" - znajduje się on w prawym górnym rogu strony.



Jeśli korzystasz z aplikacji na telefonie, dotknij ikony menu, która znajduje się w prawym górnym rogu ekranu, a następnie wybierz "Zaloguj".



Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

2. W formularzu logowania wpisz swój adres e-mail lub login oraz hasło użyte podczas rejestracji konta a następnie kliknij przycisk "Loguję się".



Aby zacząć korzystać z materiałów, wprowadź swój adres e-mail oraz hasło. Dane dostępne zostały wysłane na Twój adres e-mail, jeżeli zostałeś zakwalifikowany do jednej z dwóch grup badających atrakcyjność i bezpieczeństwo programu.

WPROWADŹ SWÓJ EMAIL/LOGIN...

WPROWADŹ SWOJE HASŁO...

LOGUJĘ SIĘ

NIE PAMIĘTAM HASŁA

- 2.1. Jeśli nie pamiętasz hasła, kliknij przycisk "Nie pamiętam hasła", a następnie podaj adres e-mail użyty podczas rejestracji konta. Drogą mailową otrzymasz link do

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

zresetowania hasła.

Jeżeli zapomniałeś/eś swojego hasła, poniżej możesz je zresetować. Wprowadź swój adres email, a wyślemy Ci na niego link, który umożliwi zmianę hasła.

Resetuj hasło

2.2. Po otwarciu wiadomości e-mail, kliknij przycisk "Kliknij, aby zresetować hasło".

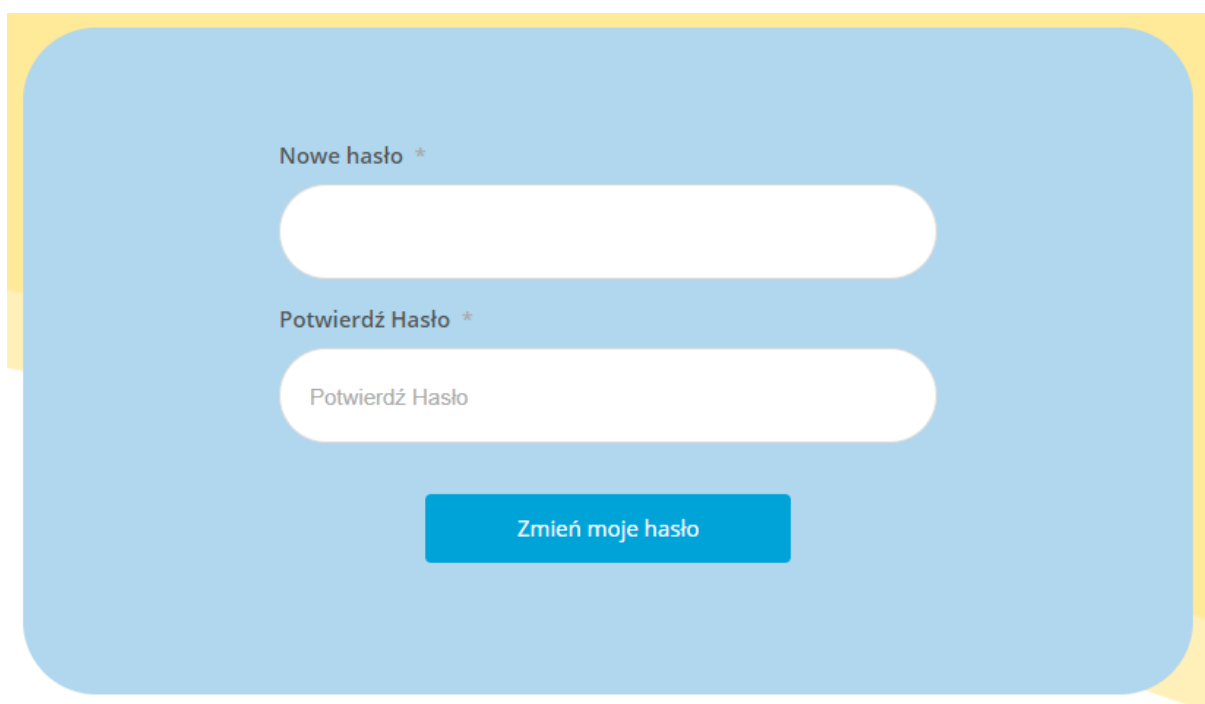
Myśl Na Zdrowie

Otrzymaliśmy prośbę o zresetowanie Twojego hasła, w związku z czym przesyłamy Ci link umożliwiający ustanowienie nowego hasła:

Kliknij, aby zresetować hasło

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

2.3. Zostaniesz następnie przekierowany(-a) na stronę z formularzem, w którym możesz podać nowe hasło, którego będziesz używał(a) podczas logowania się do aplikacji.



Nowe hasło *

Potwierdź Hasło *

Zmień moje hasło

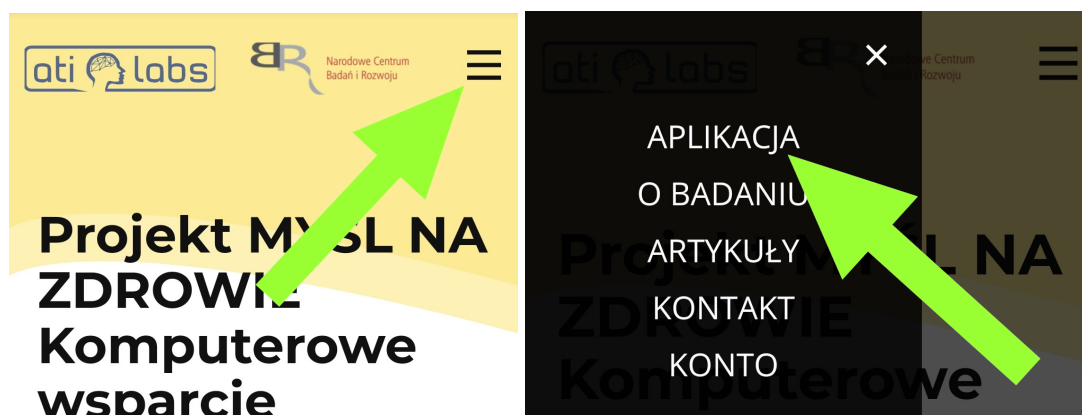
Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

Uruchomienie aplikacji

1. W celu uruchomienia aplikacji kliknij przycisk "Aplikacja", który znajduje się na górze strony.

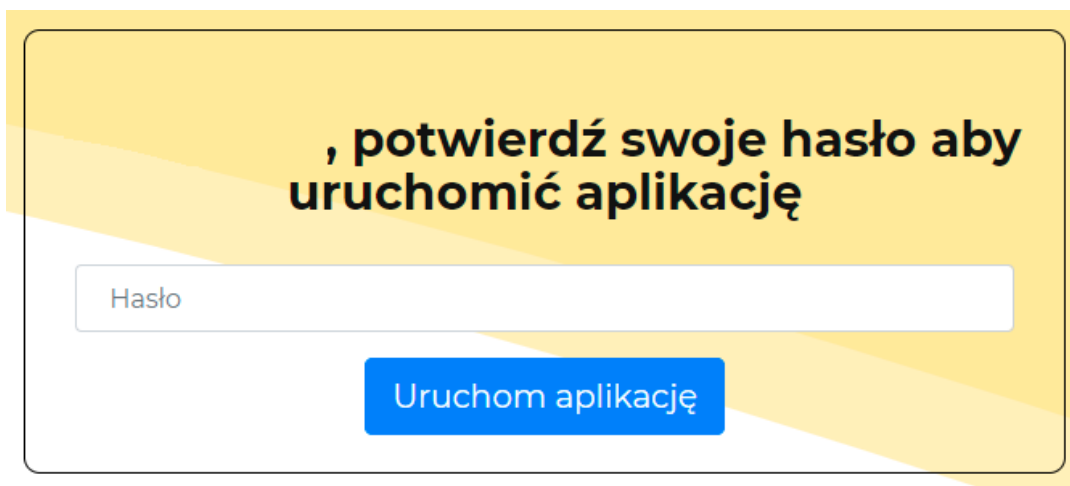


Jeśli korzystasz z aplikacji na telefonie, dotknij ikony menu, która znajduje się w prawym górnym rogu ekranu a następnie wybierz "Aplikacja".



Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

2. Wpisz ponownie swoje hasło, aby potwierdzić swoją tożsamość, a następnie kliknij "Uruchom aplikację".



, potwierdź swoje hasło aby uruchomić aplikację

Hasło

Uruchom aplikację

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

Zanim przejdziesz do realizacji Zagadnienia

- Po zalogowaniu się do aplikacji, jeśli przystępujesz do realizacji Zagadnienia po raz pierwszy, zostaniesz poproszony(-a) o wypełnienie kwestionariusza WHO-5 mierzącego Twoje aktualne samopoczucie. Wykonujemy regularne pomiary nastroju w celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa uczestnikom badania oraz przyszłym użytkownikom aplikacji. Postępuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na stronie.

Wskaźniki Dobrego Samopoczucia (WHO-5)

Proszę wybrać odpowiedź na każde z pięciu stwierdzeń, która najlepiej określa Pani/Pana samopoczucie w ciągu ostatnich dwóch tygodni. Proszę o zwrócenie uwagi, że odpowiedzi bliżej lewej strony oznaczają lepsze samopoczucie.

Przykład: Jeśli czuła się Pani wesola/Jeśli czuł się Pan wesoly i w dobrym nastroju przez więcej niż połowę czasu w ciągu ostatnich dwóch tygodni, proszę zaznaczyć kwadrat w kolumnie pod odpowiedzią "Więcej niż połowę czasu".

#	W ciągu ostatnich dwóch tygodni	Cały czas	Prawie cały czas	Więcej niż połowę czasu	Mniej niż połowę czasu	Od czasu do czasu	Nigdy
1	Czułam się wesola/Czułem się wesoly i w dobrym nastroju	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Czułam się spokojna i odprężona/Czułem się spokojny i odprężony	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Czułam się aktywna i energiczna/Czułem się aktywny i energiczny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Budziłam się z uczuciem świeżości i wypoczęta /Budziłem się z uczuciem świeżości i wypoczęty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Moje życie codzienne było wypełnione interesującymi mnie sprawami	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[Zapisz formularz](#)

- Po wypełnieniu formularza, kliknij "Zapisz formularz". Informacje zbierane przez ten formularz pozwalają obserwować, jak zmienia się Twój nastrój w trakcie realizacji badania. Dane z kwestionariusza przetwarzamy jedynie w celu wychwycenia ewentualnego znacznego pogorszenia nastroju, dlatego nie otrzymasz informacji zwrotnej na udzielone przez siebie odpowiedzi. Jeśli jednak będziesz mieć pytania związane z tym pomiarem - napisz do nas wiadomość na myslnazdrowie@atilabs.pl.

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

3. Będziesz proszony(-a) o wypełnienie tego kwestionariusza za każdym razem, gdy po raz pierwszy będziesz otwierać nowe Zagadnienie.

Realizacja Zagadnienia

1. Po wypełnieniu formularza WHO-5 możesz przejść do realizacji Zagadnienia.
2. Po lewej stronie znajduje się menu z udostępnionymi już dla Ciebie Zagadnieniami.

ZAGADNIENIE 1
ZROZUMIEĆ DEPRESJĘ

Początek pracy z programem...

1. Zrozumieć depresję
2. Przerwać błędne koło depresji
3. ABC - jak myśli wpływają na emocje i zachowania
4. Rozpoznawanie automatycznych myśli
5. Rozpoznawanie emocji
6. Weryfikowanie myśli automatycznych
7. Podważanie myśli automatycznych
8. Myśli automatyczne -

Podobny układ będą miały kolejne Zagadnienia: Film, Podsumowanie i Ćwiczenia. Z tym, że od następnego tygodnia przed filmem będę Cię jeszcze prosić o krótkie podsumowanie Twoich wrażeń z wykonywania Ćwiczenia z poprzedniego tygodnia. To jak, zaczynamy? :)

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

Jeśli korzystasz z aplikacji na telefonie, menu z udostępnionymi już Zagadnieniami znajduje się bezpośrednio pod nagłówkiem Zagadnienia.



1. Zrozumieć depresję
2. Przerwać błędne koło depresji
3. ABC - jak myśli wpływają na emocje i zachowania



Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

3. Od drugiego Zagadnienia włącznie na początku Zagadnienia pojawi się również okno z pytaniem o zrealizowanie ćwiczenia pomiędzy spotkaniami. Zaznacz odpowiedź klikając odpowiedni przycisk.

Zanim zaczniemy

Na koniec poprzedniego spotkania zaprezentowałam Ci ćwiczenie do samodzielnego wykonywania przez najbliższy tydzień. Tu chciałabym podkreślić, że ćwiczenia są bardzo ważną częścią naszego kursu - to one pomagają Ci dowiedzieć się więcej o sobie, wykorzystać w praktyce wiedzę zdobytą w Zagadnieniu oraz ćwiczyć nowe umiejętności, dzięki którym możesz stopniowo poprawiać swoje samopoczucie. Żeby wiedzieć, jak najlepiej mogę Ci pomóc, poproszę Cię o szczerą odpowiedź :)

Czy w ostatnim tygodniu udało Ci się wykonać Ćwiczenie?

TAK NIE

4. Następnie odpowiesz na zamieszczone tam pytanie i kliknij przycisk "Zapisz".

Gratulacje! Bardzo się cieszę, że postanowiłaś/eś poświęcić czas na wykonanie tego ćwiczenia. Włożony w nie wysiłek to kolejny wielki krok w stronę poprawy Twojego nastroju i należy Ci się za to uznanie - szczególnie od samego siebie :) Chciałabym jeszcze zachęcić Cię do chwili refleksji i odpowiedzi na poniższe pytanie - być może masz na temat tego ćwiczenia jakieś przemyślenia czy uwagi.

Jak Ci się wykonywało to ćwiczenie?

|

Zapisz

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

- Twoja odpowiedź nie będzie weryfikowana. Nie otrzymasz również informacji zwrotnej poza potwierdzeniem zapisania wiadomości.

Dziękuję za Twoje odpowiedzi :)

- Najpierw zapoznaj się ze wstępem i obejrzyj materiał wideo.

Na dobry początek pracy z programem...

Cieszę się, że podejmujesz się wzięcia udziału w prowadzonym przez nas badaniu. Na początku zapraszam Cię do obejrzenia filmu, w którym poznasz Alicję i zobaczysz, jak wyglądała jej pierwsza sesja z terapeutą. Po filmie przeczytaj Podsumowanie, w którym opowiadam Ci o tym, czym jest depresja, skąd się ona bierze i jak można sobie z nią radzić. Na koniec spotkania przygotowałem dla Ciebie Ćwiczenia. Pierwsze z nich spróbuj zrobić niezwłocznie po przeczytaniu Podsumowania - najlepiej od razu wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce, prawda? Drugie Ćwiczenie to już zadanie na cały nadchodzący tydzień - pomoże Ci ono przyrzeć się z bliska Twoim nawykom i posłuży Ci jako punkt wyjścia w następnym Zagadnieniu. Przeczytaj je zaraz po zrobieniu Ćwiczenia na koniec spotkania, żeby móc zaplanować sobie jego wykonanie.

Podobny układ będą miały kolejne Zagadnienia: Film, Podsumowanie i Ćwiczenia. Z tym, że od następnego tygodnia przed filmem będę Cię jeszcze prosić o krótkie podsumowanie Twoich wrażeń z wykonywania Ćwiczenia z poprzedniego tygodnia. To jak, zaczynamy? :)



Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

7. Następnie przeczytaj treść podsumowania.

PODSUMOWANIE

Mam nadzieję, że spodobał Ci się pierwszy film! Poniżej znajdziesz krótkie podsumowanie tego, o czym rozmawiała Alicja ze swoim terapeutą oraz nieco dodatkowych ciekawostek. Może Ci to pomóc uporządkować sobie to, czego się dziś dowiedziałas/ęś. Wróć tu też śmiało zawsze, kiedy będziesz chciała/a odświeżyć sobie wiedzę na temat tego czym jest depresja i jak wykonać pierwszy krok do poprawy swojego samopoczucia.

Czym jest depresja?

Pewnie nie raz i nie dwa zetknęłaś/ąłeś się ze słowem depresja. Często jest ono używane potocznie na określenie gorszego dnia albo stanu zniechęcenia, braku sił i nadziei.

Depresja **nie jest** jednak:

- smutkiem,
- złym humorem,
- słabością,
- przemęczeniem,
- ani użalaniem się nad sobą.

To poważne i jedno z najpowszechniejszych **zaburzeń psychicznych**. Objawia się między innymi obniżonym nastrojem, a także zmniejszeniem energii i aktywności, które **pogarszają jakość życia i funkcjonowania w każdym obszarze naszego życia** - zarówno w pracy, jak i w relacjach z bliskimi i codziennym życiu. Największym zagrożeniem w kontekście depresji jest związane z nią ryzyko samobójstwa. Depresja jest więc chorobą, która daje określone objawy i którą leczy się w konkretny sposób. Bohaterka naszego filmu, Alicja, podobnie jak 350 milionów ludzi na świecie, cierpi właśnie na depresję. Według Światowej Organizacji Zdrowia jest to jedna z najczęściej występujących chorób.

Jak wygląda depresja?

Pod potocznym określeniem depresja najczęściej kryje się zaburzenie, które według obowiązującej w Polsce Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób nazywane jest **epizodem depresyjnym**. Depresja objawiać się może:

problemami z koncentracją i pamięcią

spowolnieniem ruchów i myślenia

niąską samooceną

poczuciem winy i bezwartościowości

8. Na koniec spotkania przejdź do sekcji ćwiczeniowej - w większości Zagadnień czeka tam na Ciebie zadanie do wykonania na koniec spotkania, które pomoże Ci przećwiczyć zdobyte umiejętności.

ĆWICZENIA

Na koniec spotkania

Cele

Celem naszego kursu jest pokazanie Ci, jak możesz radzić sobie z objawami depresji. Może Ci on pomóc np. zwiększyć aktywność, ograniczyć negatywne myśli i poprawić samopoczucie. Dzięki temu zwiększysz swoje szanse na osiągnięcie także celów skupionych na realizacji Twoich wartości, związanych np. z przyjaźnią czy pracą.

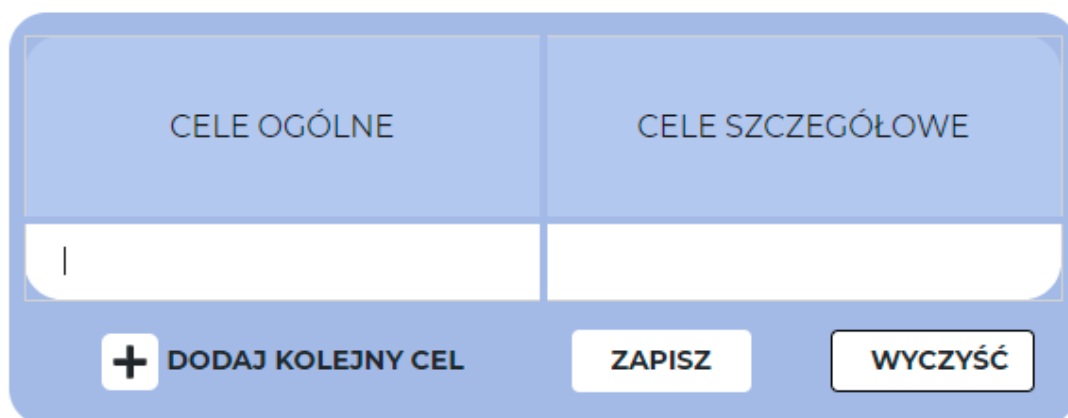
Cele służą nam do określenia tego, czego oczekujemy od kursu. Jeśli je określisz, będziesz mieć kompas, który będzie Ci wyznaczał drogę. Dzięki temu będziesz mogła/mógł obserwować swoje postępy, a także w razie potrzeby przypomnieć sobie, co Cię motywuje do zmiany.

Zastanów się przez chwilę, czego oczekujesz od tego kursu? Co chciał(a)byś zmienić w swoim życiu? Po czym poznasz, że Twoje cele zostały osiągnięte?

Po wpisaniu swoich odpowiedzi w Ćwiczeniu, kliknij "Zapisz". Do zamieszczonych tam treści posiadasz dostęp jedynie Ty. Nie otrzymasz zatem żadnej informacji zwrotnej dotyczącej wypełnionego przez Ciebie Ćwiczenia.

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

Jeśli chcesz porozmawiać o ćwiczeniach, możesz do nich nawiązać, wyrazić swoje wątpliwości i zadać pytania w wiadomości do psychologa.



9. Po zrealizowaniu danego Zagadnienia a przed przystąpieniem do kolejnego wykonaj zadanie "W nadchodzącym tygodniu".

W nadchodzącym tygodniu

Jeśli masz już wyznaczone cele, możesz zacząć do nich dążyć - pomogę Ci w tym :)

Zacniemy od podstaw. Depresja ma to do siebie, że wpływa na naszą codzienną aktywność, często niekorzystnie - być może zauważyłaś/ęś to oglądając film o Alicji. Ale ta zależność działa też w drugą stronę - nasza aktywność wpływa na nasz nastrój. W przyszłym tygodniu opowiem Ci trochę więcej o tej zależności, ale chciałabym, żebyś miał/a możliwość przyjrzenia się temu na swoim własnym przykładzie. Każdy z nas jest przecież inny - działania, które mnie poprawiają nastroj mogą nie sprawdzić się u Ciebie. To tak jak z poczuciem humoru - jednych z nas bawią żarty sytuacyjne, a innych czarny humor.

Dlatego Twoim pierwszym zadaniem będzie prowadzenie przez kolejny tydzień zapisu aktywności. Polega on po prostu na tym, że codziennie zapisujesz, co robiłaś/ęś danego dnia o każdej godzinie i jak to na Ciebie wpływało - pod kątem wysiłku, jaki musiałaś/ęś włożyć w daną aktywność oraz przyjemności, jaką Ci ona sprawiła. Do oceny wysiłku i przyjemności użyj poniższej skali:

Do oceny wysiłku i przyjemności użyj poniższej skali:

W - Wysiłek w skali od 0 (brak wysiłku) do 10 (największy wysiłek);



Po wpisaniu odpowiedzi kliknij "Zapisz". Do zamieszczonych tam treści posiadasz dostęp jedynie Ty. Nie otrzymasz zatem informacji zwrotnej dotyczącej wypełnionego

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

przez Ciebie Ćwiczenia.

21-22							
22-23							
23-24							
24-1							
1-6							

ZAPISZ WYCZYŚĆ

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

10. Po zrealizowaniu Zagadnienia możesz skontaktować się z psychologiem poprzez zamieszczony na dole strony formularz kontaktowy. Wpisz do niego treść wiadomości i kliknij przycisk "Wyślij".

Napisz do mnie

Jestem bardzo ciekawa Twoich wrażeń i przemyśleń związanych z omawianym tematem. Czy napotkałaś/eś jakieś trudności? A może chcesz mnie o coś zapytać? Zachęcam Cię gorąco do wpisania w poniższym formularzu wszystkiego, co Ci chodzi po głowie, a ja odpowiem Ci najpóźniej następnego dnia (roboczego) na Twoją skrzynkę mailową :)

Treść wiadomości wpisanej i wysłanej przez Ciebie za pomocą formularza zostanie odczytana przez psychologa. Drogą mailową otrzymasz na nią odpowiedź.

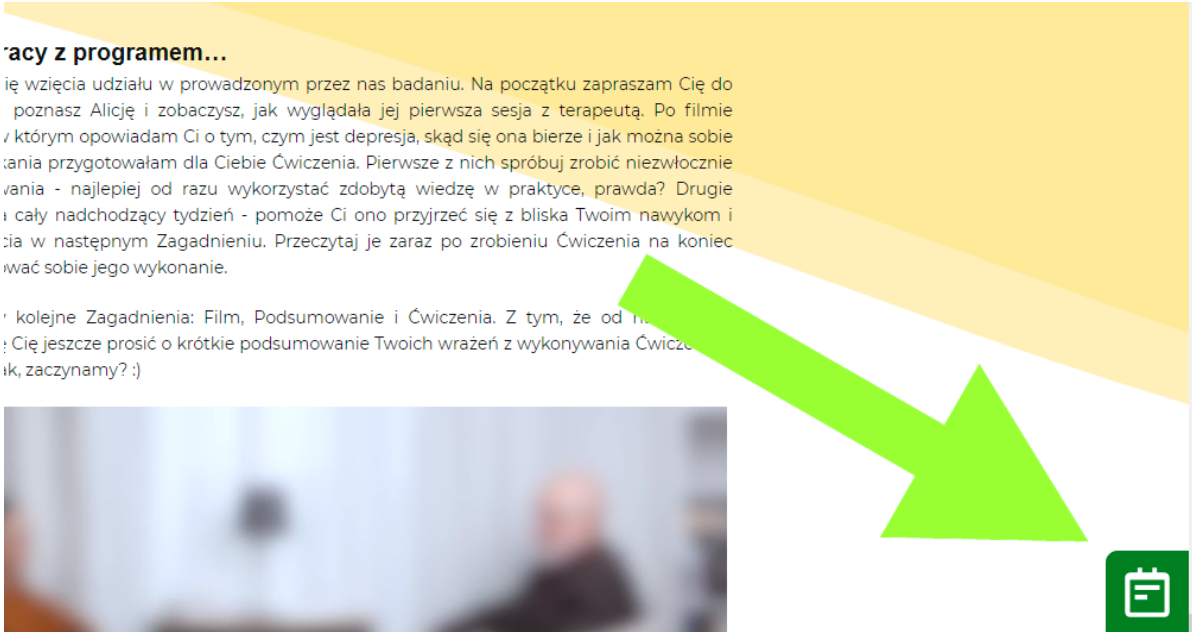
11. W prawym dolnym rogu ekranu przez cały czas korzystania z aplikacji będzie widoczny skrót do notatnika.

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

Pracuj z programem...

Wzięcia udziału w prowadzonym przez nas badaniu. Na początku zapraszam Cię do poznania Alicję i zobaczysz, jak wyglądała jej pierwsza sesja z terapeutą. Po filmie, w którym opowiadam Ci o tym, czym jest depresja, skąd się ona bierze i jak można sobie z nią poradzić, przygotowałam dla Ciebie Ćwiczenia. Pierwsze z nich spróbuj zrobić niezwłocznie po obejrzeniu filmu - najlepiej od razu wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce, prawda? Drugie i trzecie - całe nadchodzący tydzień - pomoże Ci ono przyjrzeć się z bliska Twoim nawykom i ich roli w następnym Zagadnieniu. Przeczytaj je zaraz po zrobieniu Ćwiczenia na koniec każdego dnia i wykonaj je.

W kolejnym Zagadnieniu: Film, Podsumowanie i Ćwiczenia. Z tym, że od Ciebie zależy, czy chcesz zobaczyć krótkie podsumowanie Twoich wrażeń z wykonywania Ćwiczenia. Jeśli tak, zaczynamy? :)



Po jego kliknięciu otworzy się okno, w którym możesz zamieszczać swoje notatki o dowolnych treściach, np. najważniejsze dla Ciebie fragmenty z danego Zagadnienia, pomysły, wątpliwości czy rozwiązania ćwiczeń, które potem możesz przenosić między Zagadnieniami - notatnik jest widoczny wraz z wprowadzoną tam treścią w każdym Zagadnieniu. Dostęp do wpisanych tam treści posiadasz tylko Ty.

12. Jeśli natomiast chciałbyś(-abyś) się z nami skontaktować, wejdź w zakładkę "Kontakt" widoczną w górnym prawym rogu strony - szczegóły dotyczące korzystania

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

z niej znajdziesz w dalszej części instrukcji.

The screenshot displays a web application interface. At the top, there are logos for 'oti labs' and 'BR Narodowe Centrum Badań i Rozwoju'. Navigation links include 'APLIKACJA', 'O BADANIU', 'ARTYKULY', 'KONTAKT', and 'KONTO'. The main content area is titled 'ZAGADNIENIE 1'. A 'Notatnik' (Notebook) window is open, featuring a rich text editor with a toolbar containing icons for bold, italic, underline, strikethrough, list creation, indentation, text color, font size (set to 16), text background color (set to 'Krój Czcio...'), and various drawing and editing tools. Below the editor are 'Zamknij' (Close) and 'Zapisz zmiany' (Save changes) buttons. In the background, a list of lesson topics is visible, including '5. Rozpoznawanie emocji', '6. Weryfikowanie myśli automatycznych', and '7. Podważanie myśli automatycznych'. A paragraph of text is partially visible, discussing the structure of the course: 'Podobny układ będą miały kolejne zagadnienia: Film, Podsumowanie i Ćwiczenia. Z tym, że od następnego tygodnia przed filmem będę Cię jeszcze prosić o krótkie podsumowanie Twoich wrażeń z wykonywania Ćwiczenia z poprzedniego tygodnia. To jak, zaczynamy? :)

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

Powiadomienia o nowych Zagadnieniach

Informację o pojawieniu się nowego Zagadnienia otrzymasz drogą mailową po upływie pięciu dni od otwarcia poprzedniego. Aby je uruchomić, możesz zalogować się do aplikacji (tak jak pokazano w poprzednich krokach) lub skorzystać z żółtego przycisku "Zagadnienie" w wiadomości e-mail.

The image shows a screenshot of an email notification. At the top, there is a yellow header bar containing the 'oti labs' logo and the logo of the 'Narodowe Centrum Badań i Rozwoju'. The main content of the email is enclosed in a light blue rounded rectangle. It begins with the salutation 'damjanati,' followed by the text: 'udostępniliśmy dla Ciebie nowe Zagadnienie na stronie myslnazdrowie.pl. Jeśli chcesz przystąpić do jego realizacji teraz, kliknij w link poniżej:'. Below this text is a prominent yellow button with the text 'ZAGADNIENIE 2'. A large green arrow points from the top right towards this button. Further down, the text continues: 'lub zaloguj się na stronie - nowe zagadnienie będzie dostępne w zakładce "Aplikacja" na górze strony.' This is followed by a paragraph: 'Pamiętaj, aby zapewnić sobie komfortowe warunki w cichym i ustronnym miejscu na czas pracy z programem. Jeśli nie masz obecnie takiej możliwości, możesz wrócić do realizacji Zagadnienia w dogodnym dla siebie momencie.' The final paragraph reads: 'Jeśli chcesz zrezygnować z udziału w badaniu napisz do nas w odpowiedzi na tę wiadomość. W razie wyraźnego pogorszenia samopoczucia lub silnego dyskomfortu w związku z udziałem w eksperymencie, bądź pojawienia się myśli lub zachowań'.

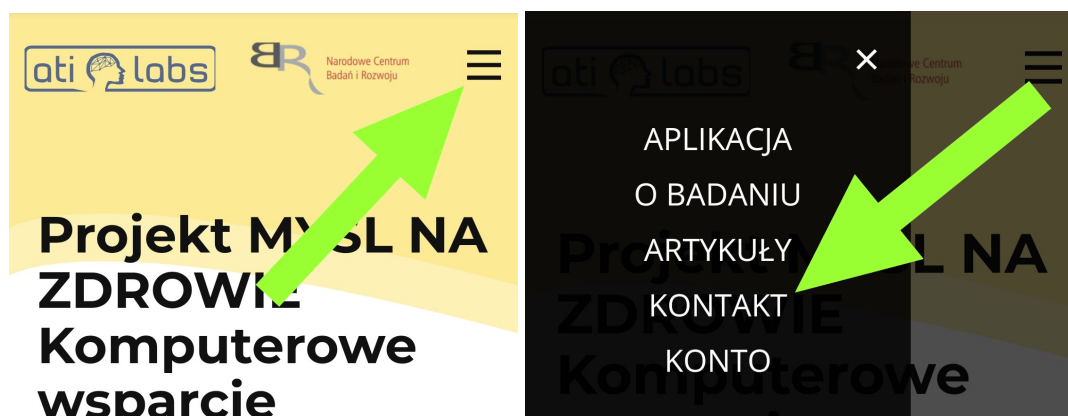
Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

Kontakt

1. Aby skontaktować się z nami skorzystaj z zakładki "Kontakt", która znajduje się w górnym prawym rogu strony.



Jeśli korzystasz z aplikacji na telefonie, dotknij ikony menu, która znajduje się w prawym górnym rogu ekranu, a następnie wybierz "Kontakt".



Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

2. W celu wysłania wiadomości możesz skorzystać z zamieszczonego tam formularza kontaktowego:

KONTAKT

WPROWADŹ SWOJE IMIĘ...

WPROWADŹ SWÓJ ADRES EMAIL...

NAPISZ WIADOMOŚĆ...

Akceptuję [Politykę prywatności/RODO](#)

WYŚLIJ

lub po prostu napisać wiadomość ze swojej skrzynki mailowej bezpośrednio na nasz

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

adres e-mail:



Problemy techniczne

1. Aby zgłosić problemy techniczne skorzystaj z zakładki "Kontakt", która znajduje się w górnym prawym rogu strony.

ati labs

Narodowe Centrum Badań i Rozwoju

APLIKACJA O BADANIU ARTYKUŁY KONTAKT KONTO

Projekt MYŚL NA ZDROWIE Komputerowe wsparcie psychologiczne

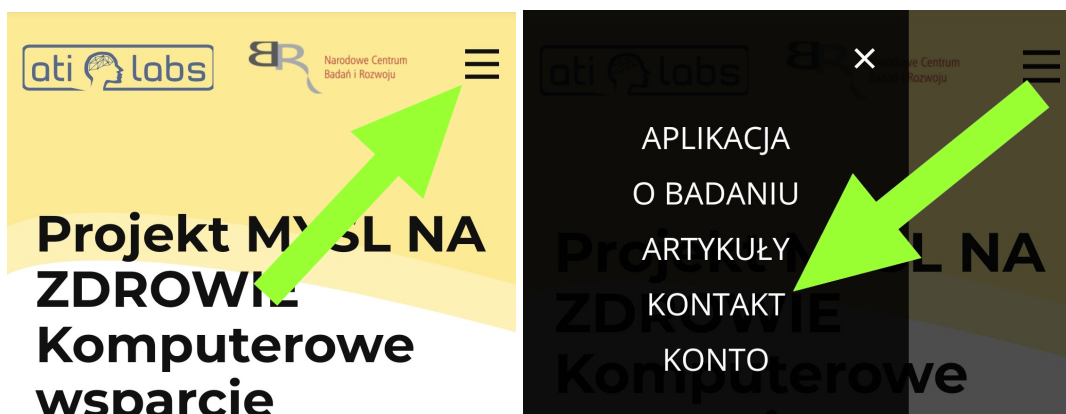
Depresja to choroba, obok której nie możemy przejść obojętnie. Codziennie miliony osób borykają się z utrzymującym się spadkiem nastroju, który utrudnia im normalne funkcjonowanie. W ATI Labs zajmujemy się wykorzystaniem nowoczesnych technologii w obszarze zdrowia psychicznego i wierzymy, że możliwe jest opracowanie aplikacji pomagającej osobom doświadczającym trudności związanych z obniżonym nastrojem. Jakiś czas temu rozpoczęliśmy prace zmierzające do budowy oprogramowania wspierającego osoby zmagające się z objawami depresji. Efekty naszej dotychczasowej pracy możesz przetestować i ocenić już teraz, biorąc udział w prowadzonym przez nas badaniu. Docelowa aplikacja będzie oferowała wsparcie psychologiczne oparte o techniki psychoterapii poznawczo-behawioralnej, dostępne dla każdego, za pomocą kilku kliknięć, na własnym telefonie czy komputerze.

Chcesz jako jedna z pierwszych osób wpróbować aplikację?

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Inteligentny Rozwój. Projekt realizowany w ramach konkursu

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

Jeśli korzystasz z aplikacji na telefonie, dotknij ikony menu, która znajduje się w prawym górnym rogu ekranu, a następnie wybierz "Kontakt".



2. W celu wysłania wiadomości możesz skorzystać z zamieszczonego tam formularza kontaktowego:

KONTAKT

WPROWADŹ SWOJE IMIĘ...

WPROWADŹ SWÓJ ADRES EMAIL...

NAPISZ WIADOMOŚĆ...

Akceptuję [Politykę prywatności/RODO](#)

WYŚLIJ

Projekt "SIMON - system i metoda komputerowej terapii depresji" nr POIR.01.01.01-00-0272/18-00 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Inteligentny Rozwój.

lub po prostu napisać wiadomość ze swojej skrzynki mailowej bezpośrednio na nasz adres e-mail:

ATI Labs sp. z o.o.
ul. Głogowska 31/33, 60-702 Poznań

www.atilabs.pl
mysl nazdrowie@atilabs.pl