

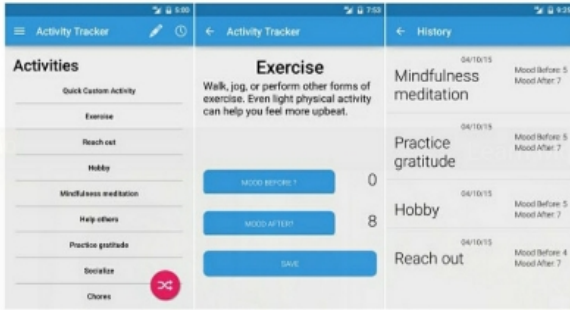
Depression Test

هذا الاختبار ضمن مجموعة تطبيقات "Mood Tools" لمواجهة الاكتئاب، وهذا التطبيق مصمم لتقييم درجة الاكتئاب من خلال 9 أسئلة بسيطة جداً، وهو اختبار ذاتي يمكن للمريض أن يقوم به وتتبع حالته المزاجية بصفة يومية، ولكنه لا يمكن استخدامه كبديل للعلاج النفسي، ولكن يمكن أن تستخدمه لتعرف إلى أي مدى أنت بحالة للجوء إلى العلاج النفسي.

Stop, Breathe & Think

التطبيق الحائز على جائزة "ويبي" للعام 2015 في مجال الصحة واللياقة البدنية، والتطبيق يهدف بالأساس إلى تقليل شعورك بالتوتر ومنحك فرصة للتأمل والتخلص من مشاعرك السلبية وأن تصبح أكثر تحديداً بشأن أفكارك ومشاعرك تجاه الآخرين. ويقدم التطبيق دليلاً لكيفية القيام بالتأمل والوقت الذي تحتاجه للتأمل بناء على ما تحدده من المشاعر التي تتناوب بالإضافة إلى مقاطع صوتية تساعدك على التأمل.

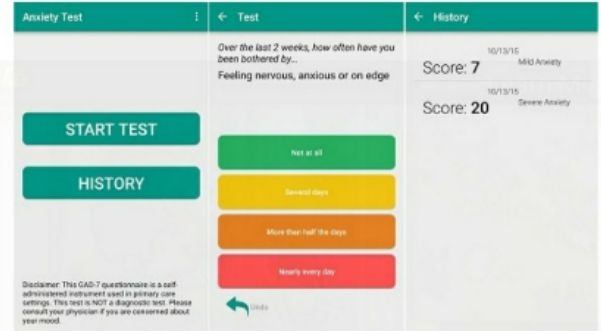
Activity Mood Tracker



لأن الاكتئاب يجعلك أميل للعزلة وتجنب الأنشطة الاجتماعية فإن هذا التطبيق يهدف إلى دفعك وتحفيزك على ممارسة أنشطة من شأنها أن تدعم حالتك النفسية وصحتك العقلية على المدى الطويل.

ويمنحك التطبيق الفرصة لتحديد الأنشطة التي تحبها أو ترى أنها يمكن أن تساعد في تحسين مزاجك.

Anxiety Test



على غرار التطبيق السابق، يهدف هذا التطبيق إلى مساعدة المستخدم على تقييم شدة قلقك من خلال 7 أسئلة بسيطة، ويستخدم للكشف أيضًا عن أشكال القلق المختلفة مثل الرهاب واضطرابات الهلع والخوف الاجتماعي، ومرة أخرى يؤكد مطورو التطبيق أنه ليس بديلًا للعلاج ولكنه قد يكون مرشدًا إلى مدى حاجتك للعلاج.

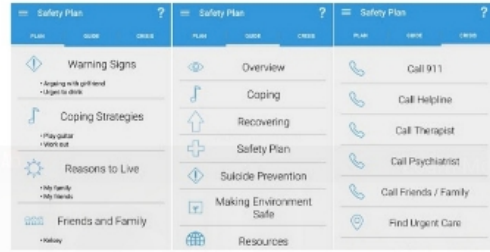
Moodtrack Diary



يساعدك هذا التطبيق على تعقب حالتك المزاجية يوماً بعد آخر ويقدم لك رسماً بيانياً حول حالتك المزاجية وكيف تتغير على مدى الأسابيع والأشهر والسنوات، ويمنحك اختياراً في بدايته إما أن تشاركها مع مستشارك النفسي أو تحتفظ بها لنفسك أو تشاركها مع صديق أو شريك حياتك.

↑ يسمح لك التطبيق أن تنضم لإحدى شبكات الدعم للحصول على المساعدة إذا كنت تشعر بالحاجة إليها، وتقديم الدعم عندما تشعر بأنك تود أن تفعل ذلك.

Suicide Safety Plan



هذا التطبيق مفيد للغاية لمن تراودهم أفكار انتحارية بسبب الاكتئاب، خاصة إذا كان اكتئابهم مزمنًا، ويقوم ببساطة على وضع خطة لمساعدتهم في اللحظات الصعبة لمنعهم من الانتحار.

تتكون الخطة من عدة أجزاء أو خطوات منها العلامات التحذيرية على تدهور الحالة المزاجية واستراتيجيات مواجهة الانتحار وجزء آخر يتضمن أسباب تذكر لماذا يجب أن تعيش إلى جانب الأشخاص الذين يمكن أن تلجأ لهم حال شعورك بأن

↑ مر خرج عن السيطرة أو الأرقام التي يمكن الاتصاؤها بها في هذه الحالة.