novego – E-Mental-Healthcare

Η Novego προσφέρει διαδικτυακά προγράμματα υποστήριξης για άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη, διαταραχές άγους ή εξουθένωση. Τα προσφερόμενα προγράμματα αναπτύσσονται από ψυχολόγους και γιατρούς και βασίζονται στη Γνωσιακή-Συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, τη Συστημική Ψυχοθεραπεία και την εκπαίδευση στη συνειδητότητα (mindfulness). Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος (διάρκειας 4-12 εβδομάδων), ο ασθενής έχει πρόσβαση στο περιεχόμενο του προγράμματος με σκοπό τη συσσώρευση της σχετικής εμπειρίας αλλά και την αποφυγή υποτροπών. Παράλληλα με τα διαδικτυακά προγράμματα, ψυχολόγοι της υπηρεσίας προσφέρουν υπηρεσίες συμβουλευτικής μέσω τηλεφώνου.

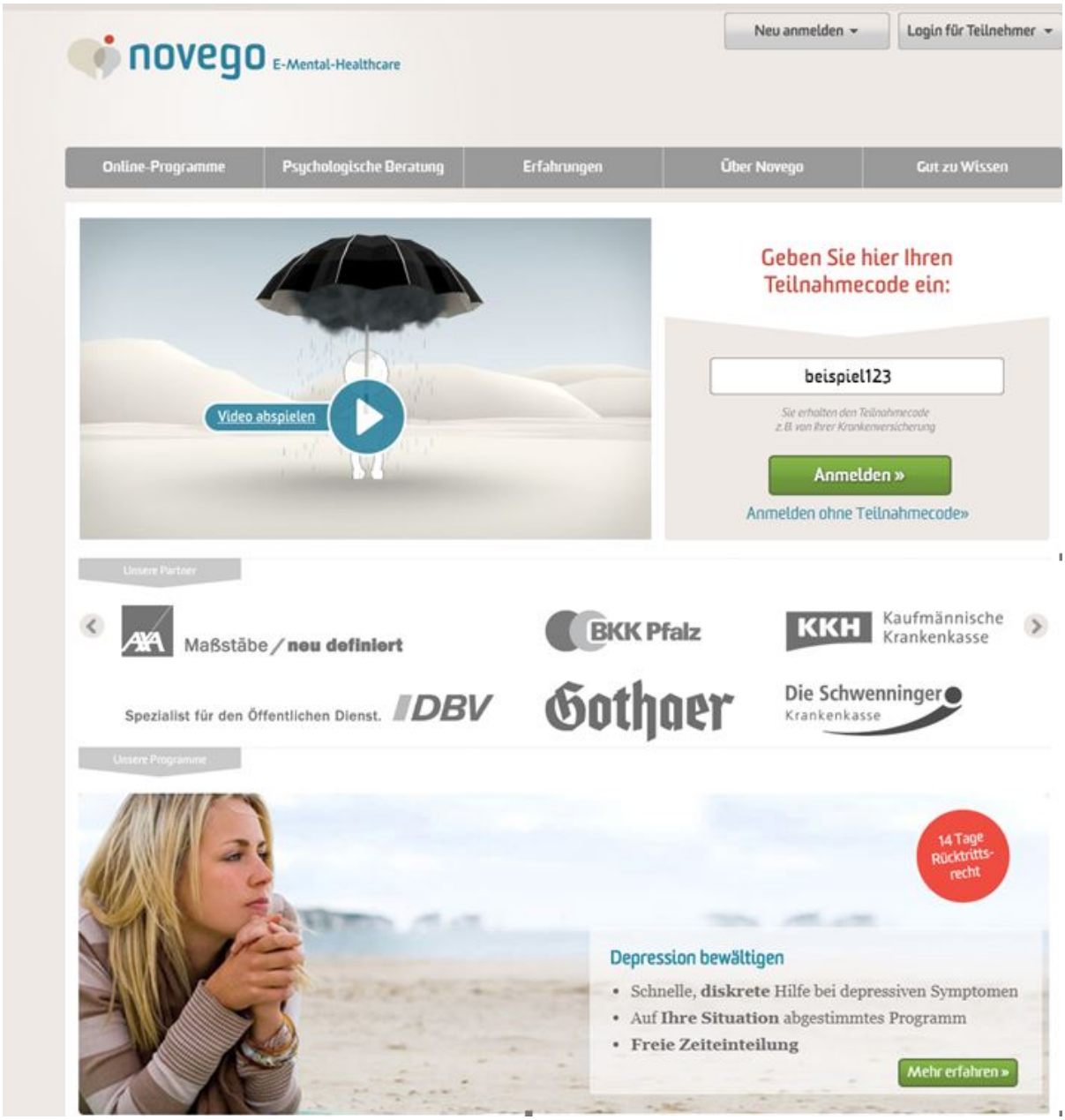
Θέμα
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Σύνδρομο καψίματος

Τύπος Καλής Πρακτικής
- Συμβουλευτική

Χώρα
- Γερμανία

Περιγραφή

Η Novego αναπτύσσει και προσφέρει διαδικτυακά προγράμματα υποστήριξης σε άτομα που αντιμετωπίζουν καταστάσεις όπως η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές. Τα προγράμματα συνδυάζουν ιατρικές, ψυχοθεραπευτικές και ψυχοεκπαιδευτικές παραμέτρους επί τη βάση των μεθόδων της Γνωσιακής-Συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας, της Συστημικής Ψυχοθεραπείας και της εκπαίδευσης στη συνειδητότητα (mindfulness). Ενίοτε, το πολυμεσικό περιεχόμενο των προγραμμάτων εξατομικεύεται ώστε να είναι πιο συμβατό με τις υποχρεώσεις και τις συνθήκες της ζωής συγκεκριμένου πελάτη. Τα προγράμματα απευθύνονται σε άτομα με ήπια έως μέτρια κατάθλιψη, με σύνδρομο εξουθένωσης και με αγχώδεις διαταραχές που εκφράζονται με κρίσεις πανικού ή φοβίες. Οι πελάτες υποστηρίζονται ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν οι ίδιοι τα συμπτώματα της κατάστασής τους, για χρονικό διάστημα που κυμαίνεται από 4 έως 12 εβδομάδες. Στο έτος που ακολουθεί του προγράμματος, οι πελάτες έχουν απ' ευθείας πρόσβαση στο υλικό του προγράμματος που ακολούθησαν προκειμένου να διασφαλιστεί η ομαλή μετάβασή τους στην κανονικότητα αλλά και η αποφυγή υποτροπών. Επίσης, παρέχεται στους πελάτες η δυνατότητα να αναφέρουν τα επιτεύγματά τους ή/και τις ανησυχίες τους στο σχετικό τμήμα της Novego και να λάβουν τηλεφωνικώς συμβουλευτική από πιστοποιημένους ψυχολόγους. Ειδικότερα: το πρόγραμμα Help-ID, διάρκειας 12 εβδομάδων, απευθύνεται σε άτομα με κατάθλιψη, ενώ σχετικά υποπρογράμματα αφορούν γυναίκες με επιλόχεια κατάθλιψη και άτομα με στεφανιαία νόσο και χρόνιο πόνο της πλάτης. Το πρόγραμμα ExID, διάρκειας 4 εβδομάδων, απευθύνεται σε άτομα με κατάθλιψη, και το ConfIId, διάρκειας 4 εβδομάδων, σε άτομα με διαταραχές πανικού ή/και φοβίες. Επιπρόσθετα, οι ιστοσελίδες των προγραμμάτων παρέχουν αναλυτικό πληροφοριακό υλικό για τη διαδικτυακή θεραπεία, τη Γνωσιακή-Συμπεριφορική θεραπεία, τη συστημική θεραπεία, την αυτοβοήθεια, τη συνειδητότητα, τη διαχείριση του stress, τη λειτουργία της καρδιάς, τις αγχώδεις διαταραχές και την κατάθλιψη, το χρόνιο πόνο και την επιλόχεια κατάθλιψη.



Γλώσσα πρωτοτύπου

German

Χώρα

Germany

Σύνδεσμος

https://www.novego.de/

(access date: 07/04/2017)

CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ILI. *novego – E-Mental-Healthcare.* Ανακτήθηκε την Κυριακή, 22 Νοεμβρίου 2026 από https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP474/

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

https://www.ecounselling4youth.eu/project/