Online Therapy Unit

Ο συγκεκριμένος ιστότοπος εμπεριέχει υλικό αυτοβοήθειας και προσφέρει δωρεάν τεκμηριωμένες πληροφορίες σχετικά με προβλήματα συναισθηματικής φύσεως καθώς και στρατηγικές αποφυγής τους. Ειδικότερα, ο ιστότοπος προσφέρει:

- Διαδικτυακό υλικό αυτοβοήθειας για περιπτώσεις άγχους και κατάθλιψης
- Διαδικτυακό υλικό αυτοβοήθειας για περιπτώσεις κατάθλιψης
- Διαδικτυακό υλικό αυτοβοήθειας για περιπτώσεις άγχους και διαταραχών πανικού
- Διαδικτυακό υλικό αυτοβοήθειας για περιπτώσεις κατάθλιψης, άγχους και διαταραχών πανικού

Ομάδα στόχος	Θέμα	Τύπος Καλής Πρακτικής	Χώρα
• Ενήλικες • Γονείς • Ζευγάρια	• Γενικά	• Online Υλικό	• Καναδάς

Περιγραφή

Διαδικτυακό υλικό αυτοβοήθειας για άτομα με διαταραχή άγχους και κατάθλιψη

- e-couch: δωρεάν πληροφοριακό υλικό, βασιζόμενο σε ερευνητικά αποτελέσματα, με αντικείμενο προβλήματα συναισθηματικής φύσης και στρατηγικές αποφυγής τους.
- Living Life to the Full (Βιώνοντας τη ζωή στην πληρότητά της): δωρεάν εκπαιδευτικό πρόγραμμα με αντικείμενο τις δεξιότητες ζωής που κάποιος μπορεί να αναπτύξει ώστε να αντιμετωπίζει με επάρκεια προβλήματα και απαιτήσεις της καθημερινότητας.
- Here to Help (Είμαστε εδώ για να βοηθήσουμε): Ιστότοπος με εργαλεία, ενημερωτικά δελτία και ηλεκτρονικά fora με θέμα την κατάθλιψη και τις διαταραχές άγχους, στα πλαίσια της Γνωσιακής-Συμπεριφορικής προσέγγισης.
- Ο ιστότοπος STEPS: Ιστότοπος με πληροφοριακό υλικό για τις συνήθεις αγχώδεις διαταραχές και προτάσεις αντιμετώπισής τους με χρήση στρατηγικών της Γνωσιακής-Συμπεριφορικής προσέγγισης.
- Get Self Help (Βοηθήστε τον εαυτό σας): Σύντομος εκπαιδευτικός κύκλος με αντικείμενο την αυτοβοήθεια στα πλαίσια της Γνωσιακής-Συμπεριφορικής προσέγγισης, ο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί σε πολλά προβλήματα ψυχικής υγείας.

Διαδικτυακό υλικό αυτοβοήθειας για άτομα με κατάθλιψη

- MoodGym: Δωρεάν διδασκαλία τεχνικών της Γνωσιακής-Συμπεριφορικής προσέγγισης για την πρόληψη και ανακούφιση συμπτωμάτων της κατάθλιψης.
- The Depression Center (Κέντρο κατάθλιψης): Εργαλεία αντιμετώπισης της κατάθλιψης παράλληλα με διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης.
- Coping with Depression (Αντιμετωπίζοντας την κατάθλιψη): Δωρεάν παροχή 9 εκπαιδευτικών ενοτήτων αυτοβοήθειας για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και τη ρύθμιση του συναισθήματος.
- MoodSwings: Διαδικτυακό εργαλείο αυτοβοήθειας για άτομα με διπολική διαταραχή.

Διαδικτυακό υλικό αυτοβοήθειας για άτομα με διαταραχή άγχους και κρίσεις πανικού

- AnxietyBC: Πληροφοριακό υλικό αυτοβοήθειας και προγράμματα διαχείρισης άγχους.
- Mastering Your Worry: Δωρεάν προσφορά 11 εκπαιδευτικών ενοτήτων αυτοβοήθειας με θέμα τη χρόνια ανησυχία και τη γενικευμένη διαταραχή άγχους καθώς και στρατηγικών αντιμετώπισής τους.
- Coping with Panic Attacks (Αντιμετωπίζοντας τις κρίσεις πανικού): Δωρεάν προσφορά 12 Θεματικών Ενοτήτων αυτοβοήθειας με πληροφοριακό υλικό για τις κρίσεις πανικού και προτεινόμενες στρατηγικές αντιμετώπισής τους.

Πληροφοριακό υλικό για την κατάθλιψη, τις διαταραχές άγχους και τις κρίσεις πανικού

- HelpGuide.org: Μη κερδοσκοπικός ιστότοπος αυτοβοήθειας στον οποίο παρουσιάζονται άρθρα ειδικών, συμβουλές και πληροφοριακό υλικό για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων ψυχικής και συναισθηματικής υγείας.
- Depression Information Guide (Πληροφοριακός οδηγός για την κατάθλιψη): Ο οδηγός έχει συνταχθεί από το πανεπιστημιακό νοσοκομείο «Centre for Addiction and Mental Health» του Τορόντο και απευθύνεται σε άτομα με κατάθλιψη, στις οικογένειές τους και σε οποιονδήποτε ενδιαφέρεται να αποκτήσει βασικές γνώσεις για την κατάθλιψη, τη θεραπεία της και την αντιμετώπισή της.
- Anxiety Disorders Information Guide (Πληροφοριακός οδηγός για τις διαταραχές άγχους): Ο οδηγός έχει συνταχθεί από το πανεπιστημιακό νοσοκομείο «Centre for Addiction and Mental Health» του Τορόντο και απευθύνεται σε άτομα με διαταραχές άγχους, στις οικογένειές τους και σε οποιονδήποτε ενδιαφερόμενο.



Γλώσσα πρωτοτύπου

English

Χώρα

Canada

Σύνδεσμος

https://www.onlinetherapyuser.ca/

(access date: 11/07/2017)

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

WIN. *Online Therapy Unit*. Ανακτήθηκε την Κυριακή, 22 Νοεμβρίου 2026 από https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP487/

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/