Online-Selbsthilfe (Universität Bern)

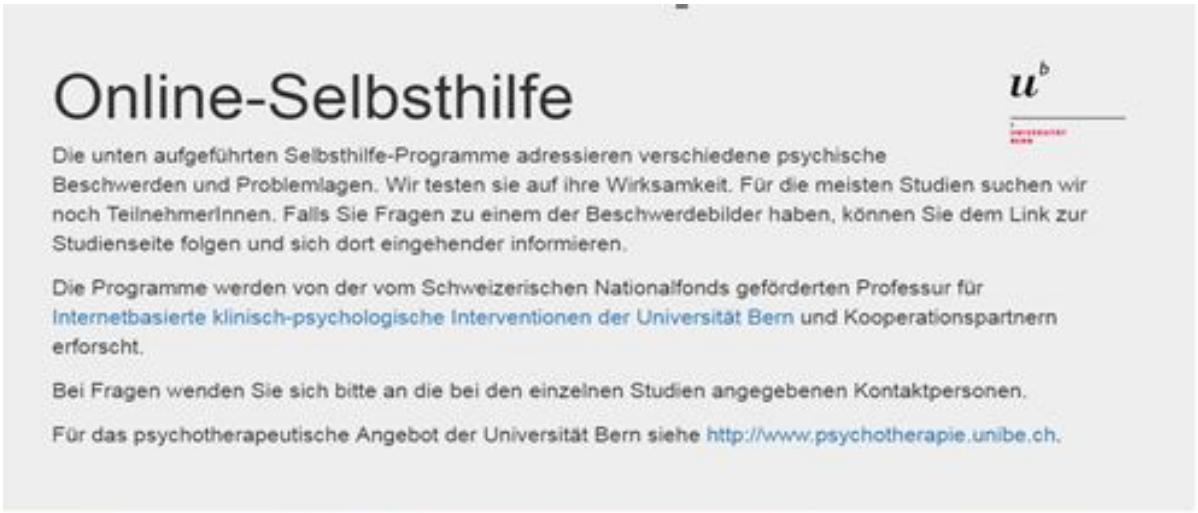
Ο ιστότοπος παραθέτει προγράμματα αυτοβοήθειας διάρκειας 6-8 εβδομάδων, τα οποία προσφέρονται από το Πανεπιστήμιο της Βέρνης και απευθύνονται σε άτομα που υποφέρουν από αϋπνία, εθισμό στην κάνναβη ή ψύχωση.

Επιπλέον θέματα: Εθισμός στη κάνναβη, ψύχωση

Ομάδα στόχος	Θέμα	Τύπος Καλής Πρακτικής	Χώρα
• Ενήλικες	• Γενικά • Εθισμός • Αυπνία	• Θεραπευτική	• Ελβετία

Περιγραφή

Ο ιστότοπος παραθέτει μεγάλο πλήθος προγραμμάτων αυτοβοήθειας για ποικίλα προβλήματα. Τα προγράμματα τελούν υπό την επιστημονική εποπτεία της έδρας διαδικτυακών παρεμβάσεων κλινικής ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Βέρνης και χρηματοδοτούνται από εθνικούς (ελβετικούς) πόρους. Ορισμένα από τα προγράμματα αναζητούν εθελοντές συμμετέχοντες ώστε να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητά τους. Επί του παρόντος, υπάρχουν διαθέσιμα τα εξής προγράμματα: Πρόγραμμα για άτομα που υποφέρουν από αϋπνία (διάρκειας 8 εβδομάδων), πρόγραμμα για τη μείωση της χρήσης κάνναβης (διάρκειας 6 εβδομάδων) και, τέλος, πρόγραμμα για άτομα με ψύχωση (διάρκειας 8 εβδομάδων).









Γλώσσα πρωτοτύπου

German

Χώρα

Switzerland

Σύνδεσμος

http://www.online-therapy.ch/sa/index2.html

(access date: 07/14/2017)

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

ILI. *Online-Selbsthilfe (Universität Bern).* Ανακτήθηκε την Κυριακή, 22 Νοεμβρίου 2026 από https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP493/

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/