SilverCloud

Η υπηρεσία SilverCloud προσφέρει διαδικτυακά προγράμματα σε άτομα πάσχοντα από αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, stress, διαταραχές εικόνας σώματος και πρόσληψης τροφής ή χρόνιες παθήσεις. Όλα τα προγράμματα είναι επιστημονικά τεκμηριωμένα και σχεδιασμένα από κορυφαίους ιατρούς και κλινικούς ψυχολόγους. Οι ασθενείς μαθαίνουν τεχνικές που τους επιτρέπουν να αντιμετωπίζουν και να ξεπερνούν τα προβλήματα υγείας τους δίνοντας έμφαση στον προσδιορισμό και στην αξιοποίηση των ικανοτήτων τους.

Ομάδα στόχος

- Ενήλικες

Θέμα

- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Διατροφικές διαταραχές
- Στρες
- Χρόνιες ασθένειες / πόνοι

Τύπος Καλής Πρακτικής

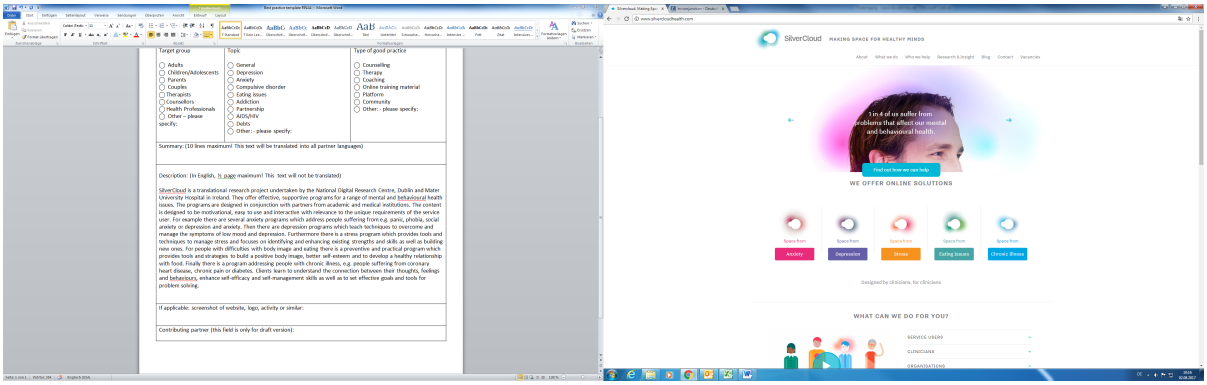
- Θεραπευτική
- Καθοδήγηση

Χώρα

- Ηνωμένο Βασίλειο

Περιγραφή

Το ερευνητικό πρόγραμμα SilverCloud υλοποιείται από το Εθνικό Κέντρο Ψηφιακής Έρευνας (National Digital Research Centre) και το πανεπιστημιακό νοσοκομείο Mater της Ιρλανδίας και, μεταξύ των στόχων του είναι η μεταφορά των ερευνητικών αποτελεσμάτων του στην κλινική πράξη. Το πρόγραμμα ερευνά ένα ευρύ φάσμα θεμάτων ψυχικής υγείας και συμπεριφορών, για τα οποία προσφέρει αντίστοιχα εκπαιδευτικά προγράμματα, καρπό της συνεργασίας ακαδημαϊκών και νοσοκομειακών ιδρυμάτων. Το περιεχόμενο των προγραμμάτων αυτών έχει σχεδιαστεί και αναπτυχθεί με γνώμονα την ευχρηστία αλλά και την παροχή διάδρασης και κινήτρων στους συμμετέχοντες. Αρκετά από τα προσφερόμενα προγράμματα έχουν ως αντικείμενο τις αγχώδεις διαταραχές και απευθύνονται σε άτομα με διαταραχές πανικού, φοβίες, κοινωνικό άγχος ή συνδυασμό άγχους και κατάθλιψης. Επίσης, προσφέρονται εκπαιδευτικά προγράμματα για άτομα με κατάθλιψη, στα οποία οι συμμετέχοντες διδάσκονται τεχνικές αντιμετώπισης και διαχείρισης των συμπτωμάτων της μελαγχολικής διάθεσης και της κατάθλιψης. Το πρόγραμμα για τη διαχείριση του stress παρουσιάζει εργαλεία και τεχνικές ελέγχου του stress, εστιάζοντας στον εντοπισμό και την ενίσχυση των ισχυρών σημείων και των δεξιοτήτων κάθε ατόμου καθώς και στην ανάπτυξη νέων. Άτομα που αντιμετωπίζουν ζητήματα εικόνας σώματος και διατροφής μπορούν να παρακολουθήσουν σχετικό πρόγραμμα πρόληψης και αντιμετώπισης, το οποίο παρουσιάζει εργαλεία και στρατηγικές για την ανάπτυξη θετικής εικόνας σώματος και αυτοπεποίθησης καθώς και για τη δημιουργία υγιούς σχέσης με την τροφή. Τέλος, το SilverCloud προσφέρει ειδικό πρόγραμμα για άτομα με χρόνιες παθήσεις, όπως στεφανιαία νόσο, χρόνιο πόνο και διαβήτη. Σε αυτό, οι συμμετέχοντες διδάσκονται πώς συνδέονται οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές, πώς μπορούν να ενισχύσουν την αυτο-αποτελεσματικότητα και τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης, πώς να θέτουν υλοποιήσιμους στόχους καθώς και σχετικά εργαλεία και τεχνικές επίλυσης προβλημάτων.



Γλώσσα πρωτοτύπου

English

Χώρα

UK

Σύνδεσμος

http://www.silvercloudhealth.com/

(access date: 08/02/2017)

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

ILI. *SilverCloud*. Ανακτήθηκε την Κυριακή, 22 Νοεμβρίου 2026 από https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP575/

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/