

REŠERŠE ZAHRA NIČNÍCH PROJEKTŮ, KTERÉ V OBLASTI DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ VYUŽÍVAJÍ DIGITÁLNÍCH NÁSTROJŮ S HERNÍMI PRVKY

Níže je uveden seznam zahraničních projektů s využitím digitálních nástrojů s herními prvky, které cílí na oblast duševního zdraví, well-beingu, případně na řešení problematiky psychických poruch a duševních onemocnění. Ve stručnosti vždy uvádíme charakteristiku daného projektu (platformy, aplikace, mobilní hry případně chatbota) a dále jeho pozitivní a negativní stránky.

SPARX:

Charakteristika: Interaktivní počítačová hra vyvinutá na Novém Zélandu, která kombinuje herní prvky s terapeutickými technikami, které jsou založeny na kognitivně behaviorální terapii. Hra nabízí uživatelům sérii misí a úkolů, které jsou navrženy tak, aby pomohly uživatelům identifikovat a měnit negativní myšlenkové vzorce spojené s depresí. Uživatelé procházejí virtuálním světem, plným různých úkolů, výzev a interakcí s virtuálními postavami. Herní prvky zahrnují například řešení hádanek, sbírání předmětů nebo navigaci virtuálním prostředím. SPARX poskytuje možnost personalizace herního prostředí podle potřeb a preferencí uživatele. Aplikace také sleduje pokrok uživatele během hraní hry, což umožňuje terapeutům a uživatelům monitorovat a zhodnocovat terapeutický pokrok. SPARX je zaměřen na léčbu deprese u mladistvých a poskytuje jim interaktivní a přístupný prostředek k zlepšení svého duševního zdraví. Hra je navržena tak, aby byla přitažlivá pro mladé lidi a aby je motivovala k aktivnímu zapojení do terapeutických aktivit. SPARX je podložen vědeckým výzkumem, který potvrzuje jeho účinnost při snižování symptomů deprese u mladistvých. Studie ukazují pozitivní vliv hry na duševní zdraví a blahobyt uživatelů. SPARX je přístupný online a může být hrán na různých zařízeních, což zvyšuje jeho dostupnost a flexibilitu pro uživatele.

Pozitivní stránky: Inovativní přístup k léčbě deprese, interaktivní prostředí může být přitažlivé pro mladé lidi, příjemná alternativa k tradičním terapiím.

Negativní stránky: Nedostatečná dostupnost nebo přístupnost pro některé uživatele, možné omezení účinnosti u některých jedinců, kteří nepreferují videohry.

Project Evo:

Charakteristika: Project Evo je inovativní mobilní aplikace vyvíjená společností Akili Interactive Labs, která se zaměřuje na využití videoher k diagnostice a léčbě různých neurologických poruch, včetně ADHD a depresivní poruchy. Aplikace využívá speciálně navržené hry a úkoly k poskytnutí terapeutických benefitů pro uživatele. Project Evo kombinuje herní prvky s terapeutickými úkoly a cvičeními, což zvyšuje motivaci uživatelů k pravidelnému tréninku a interakci s aplikací. Herní prvky jsou navrženy tak, aby byly zábavné a zajímavé, což pomáhá uživatelům zapojit se do terapeutických aktivit. Aplikace Project Evo je schopna personalizovat terapeutické cvičení a úkoly podle individuálních potřeb a preferencí uživatele. Tato adaptabilita umožňuje efektivnější terapii a lepší přizpůsobení léčby konkrétním potřebám každého uživatele. Studie ukazují pozitivní vliv aplikace na symptomy ADHD a depresivní poruchy. Aplikace Project Evo je k dispozici na mobilních zařízeních, což zvyšuje její dostupnost a flexibilitu pro uživatele. Tato mobilní platforma umožňuje uživatelům trénovat své mozky a pracovat na svém duševním zdraví kdykoli a kdekoli.

Pozitivní stránky: Inovativní využití technologie k diagnostice a léčbě neurologických poruch, široký potenciál pro osoby trpící těmito poruchami.

Negativní stránky: Potenciální nedostatek dostupných dat o účinnosti, omezení přístupu k technologii pro některé skupiny pacientů, etické otázky ohledně soukromí a bezpečnosti dat.

SuperBetter:

Charakteristika: SuperBetter je aplikace vyvinutá Jane McGonigal, která využívá herní prvky k podpoře duševního zdraví a zvládnání obtížných situací, jako jsou deprese, úzkost nebo chronická onemocnění. SuperBetter je užitečný nástroj pro podporu duševního zdraví a zvládnání výzev v životě prostřednictvím herního přístupu a komunitní podpory. Aplikace poskytuje uživatelům prostředky k budování resilience, monitorování pokroku a dosahování zdravotních cílů. SuperBetter používá herní prvky, jako jsou mise, úkoly a power-ups, aby motivovala uživatele k dosažení svých cílů a zlepšení jejich duševního zdraví. Tato herní struktura poskytuje uživatelům zábavný a interaktivní způsob, jak pracovat na sobě. Aplikace SuperBetter nabízí možnost propojení s komunitou uživatelů, kteří sdílejí své zkušenosti, podporují se navzájem a sdílejí tipy a triky pro zvládnání obtížných situací. Tato podpora komunity může posílit motivaci a pocit sounáležitosti. SuperBetter je zaměřen na zlepšení resilience uživatelů a posilování jejich schopnosti se vyrovnávat s výzvami a stresovými situacemi. Aplikace nabízí cvičení a techniky, které pomáhají uživatelům budovat odolnost vůči negativním vlivům. Uživatelé mohou v aplikaci SuperBetter stanovit své zdravotní cíle a sledovat svůj pokrok při dosahování těchto cílů. Aplikace poskytuje nástroje pro monitorování a hodnocení pokroku, což umožňuje uživatelům udržovat motivaci a vidět své úspěchy. SuperBetter je postavena na základech psychologie a vědeckých poznatků o duševním zdraví a resilience. Aplikace integruje osvědčené techniky, jako je pozitivní psychologie a kognitivně behaviorální terapie, aby poskytovala uživatelům účinné strategie pro zvládnání obtížných situací.

Pozitivní stránky: Inspirativní a motivující prostředí, které může pomoci uživatelům zvládat obtížné situace, snadná dostupnost a použitelnost aplikace.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou preferovat tradičnější terapeutické přístupy, ne všichni uživatelé mohou reagovat na herní prvky stejně pozitivně.

MoodGYM:

Charakteristika: MoodGYM je internetový program vyvinutý Australskou národní univerzitou, který kombinuje interaktivní cvičení a herní prvky k prevenci a léčbě depresivních poruch. Aplikace poskytuje uživatelům herní prvky, motivaci a vzdělávací obsah k podpoře jejich duševního zdraví a pohody. MoodGYM poskytuje uživatelům interaktivní cvičení založená na principu kognitivně behaviorální terapie (KBT). Tato cvičení pomáhají uživatelům identifikovat a změnit negativní myšlenkové vzorce spojené s depresí a úzkostí. Aplikace využívá herních prvků, jako jsou úkoly, postavy a pokročilé úrovně, k motivaci uživatelů k pravidelnému používání a zapojení do cvičení. Tyto herní prvky mohou zvýšit zapojení uživatelů a zlepšit jejich motivaci k práci na svém duševním zdraví. MoodGYM je navržena jak pro prevenci, tak léčbu depresivních poruch. Uživatelé mohou využívat aplikaci k posílení své duševní odolnosti a prevenci vzniku depresivních symptomů, stejně jako k podpoře léčby v případě, že již trpí depresí. MoodGYM poskytuje uživatelům vzdělávací obsah o duševním zdraví, kognitivně behaviorální terapii a strategiích pro zvládnání emocí. Tento obsah pomáhá uživatelům lépe porozumět svým emocím a naučit se účinnějším způsobům jejich zvládnání.

Aplikace je navržena tak, aby byla přizpůsobitelná individuálním potřebám uživatelů. Uživatelé mohou pracovat vlastním tempem a vybírat cvičení a strategie, které nejlépe odpovídají jejich potřebám a cílům.

Pozitivní stránky: Snadná dostupnost a flexibilita programu, anonymita uživatelů, široký dosah.

Negativní stránky: Omezená interakce s odborníkem, nemožnost přizpůsobit program individuálním potřebám uživatele, nízká motivace některých uživatelů k pravidelné účasti.

Mindful Gnats:

Charakteristika: Mindful Gnats je aplikace zaměřená na děti a mládež, která kombinuje herní prvky s technikami mindfulness k podpoře duševního zdraví a emocionální pohody. Mindful Gnats je speciálně navržena pro děti a mladé lidi, aby jim pomohla rozvíjet dovednosti mindfulness a zvládání emocí od raného věku. Aplikace je přizpůsobena jejich potřebám a způsobu učení. Aplikace využívá herní prvky, jako jsou úkoly, odměny a postavy, aby udržela děti zapojené a motivované. Tímto způsobem se učení mindfulness stává zábavnějším a přístupnějším pro mladé uživatele. Mindful Gnats poskytuje uživatelům různé techniky mindfulness, jako jsou dechová cvičení, vizualizace a meditace. Tyto techniky pomáhají dětem a mladým lidem lépe porozumět svým emocím a zvládat stresové situace. Aplikace obsahuje edukativní materiály a aktivity, které pomáhají dětem pochopit principy mindfulness a jeho výhody pro duševní zdraví. Tento obsah je prezentován způsobem, který je vhodný pro jejich věkovou skupinu. Mindful Gnats se zaměřuje na podporu emocionální pohody dětí a mladých lidí prostřednictvím rozvoje dovedností mindfulness. Aplikace poskytuje prostředí, kde si mohou uživatelé lépe porozumět svým emocím a naučit se efektivněji s nimi pracovat.

Pozitivní stránky: Adaptace na potřeby mladých uživatelů, snadná použitelnost, podpora emocionálního učení a zvládání stresu.

Negativní stránky: Potenciální omezení účinnosti u některých uživatelů, kteří mohou preferovat jiné formy podpory než digitální aplikace.

Headspace:

Charakteristika: Headspace je užitečným nástrojem pro ty, kteří hledají prostředky k relaxaci, zvládání stresu a podporu duševního zdraví prostřednictvím meditace a mindfulness. Aplikace kombinuje interaktivní prvky s osvědčenými meditačními technikami, aby uživatelům poskytla komplexní a efektivní zkušenost s meditací. Headspace poskytuje uživatelům přístup k různým meditačním cvičením a technikám mindfulness, které jsou navrženy k podpoře duševního zdraví a celkového pocitu pohody. Tyto cvičení jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé meditátory. Aplikace využívá interaktivní prvky, jako jsou animace a hudební doprovod, aby uživatelům poskytla interaktivní a záživnou meditační zkušenost. Tyto prvky pomáhají uživatelům lépe se zaměřit na své meditační cvičení a uvolnit se. Headspace nabízí strukturované meditační programy a kurzy, které jsou zaměřeny na různé aspekty duševního zdraví, jako je snižování stresu, zlepšení spánku nebo zvládání úzkosti. Uživatelé mohou volitelně sledovat tyto programy a postupovat v nich postupně. Aplikace umožňuje uživatelům personalizovat svou meditační zkušenost podle svých potřeb a preferencí. Uživatelé mohou sledovat svůj pokrok v meditaci a dostávat doporučení na základě svých aktivit a zkušeností. Headspace poskytuje uživatelům různé nástroje a techniky

k zvládnání stresu a emocionálních výzev v každodenním životě. To zahrnuje meditační cvičení zaměřená na uvolnění stresu a podporu emocionální rovnováhy. Aplikace umožňuje uživatelům připojit se ke komunitě ostatních meditujiících, sdílet své zkušenosti a podporovat se navzájem ve své meditační praxi. Tím se vytváří prostředí vzájemné podpory a motivace.

Pozitivní stránky: Uživatelsky přívětivé rozhraní, snadná dostupnost, široká škála dostupných cvičení a meditací.

Negativní stránky: Možné náklady na přístup k plným funkcím aplikace, omezená individualizace obsahu pro každého uživatele, nízká motivace pro pravidelné používání u některých uživatelů.

Therachat:

Charakteristika: Therachat je nástrojem pro ty, kteří hledají podporu ve své terapeutické práci a chtějí mít možnost provádět terapeutické aktivity a komunikovat s terapeuty prostřednictvím mobilní aplikace. Kombinace textových terapeutických cvičení s herními prvky poskytuje uživatelům motivaci a strukturu pro práci na svém duševním zdraví. Therachat poskytuje uživatelům možnost provádět terapeutická cvičení prostřednictvím textových interakcí. Tyto aktivity mohou zahrnovat psaní deníkových záznamů, sebe-reflexi, plánování cílů nebo vyplňování terapeutických pracovních listů. Aplikace integruje herní prvky, které motivují uživatele k pravidelné účasti na terapeutických aktivitách. Například uživatelé mohou získávat body, odznaky nebo odměny za dokončení úkolů a dosažení cílů. Therachat umožňuje uživatelům sledovat svůj pokrok v terapii pomocí grafů a statistik. Tímto způsobem mohou uživatelé sledovat své emocionální a behaviorální změny a lépe porozumět svému duševnímu zdraví. Uživatelé mohou prostřednictvím aplikace komunikovat s terapeutem a sdílet své myšlenky, pocity a pokrok ve terapii. To umožňuje terapeutům poskytnout individuální podporu a zpětnou vazbu. Therachat klade důraz na ochranu soukromí uživatelů a poskytuje bezpečné prostředí pro sdílení citlivých informací. Všechny komunikace jsou šifrovány a uživatelé mají kontrolu nad tím, s kým své informace sdílejí. Aplikace je dostupná na mobilních zařízeních, což umožňuje uživatelům provádět terapeutické aktivity a komunikovat s terapeutem kdykoliv a kdekoli. To zvyšuje flexibilitu a přístupnost terapeutické podpory.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům prostředek k terapeutické práci mimo tradiční terapeutické sezení, umožňuje sledování pokroku a interakci s terapeutem z pohodlí domova.

Negativní stránky: Mohou nastat potenciální obavy ohledně soukromí a bezpečnosti dat, ačkoli tyto obavy jsou obecné pro mnoho aplikací v oblasti duševního zdraví.

Mindbloom:

Charakteristika: Mindbloom je užitečným nástrojem pro ty, kteří hledají inspiraci, motivaci a strukturu pro dosažení svých životních cílů a zlepšení svého duševního zdraví. Kombinace herních prvků, osobního rozvoje a mindfulness cvičení poskytuje uživatelům komplexní prostředí pro jejich růst a sebevylepšování. Mindbloom využívá herního designu k podpoře uživatelů ve formulaci a dosahování svých životních cílů. Uživatelé mohou vytvářet „stromy úspěchu“, kde každý strom reprezentuje jiný aspekt jejich života (např. kariéra, vztahy, zdraví). Aplikace poskytuje uživatelům prostředky a cvičení na podporu osobního růstu a zlepšení duševního zdraví. To může zahrnovat techniky pro zvládnání stresu, posílení sebedůvěry, zlepšení komunikace a rozvoj emocionální inteligence. Mindbloom integruje

cvičení mindfulness do svého herního prostředí, aby uživatelům pomohlo zlepšit pozornost, snížit stres a dosáhnout většího mentálního klidu. To může zahrnovat meditace, dýchací techniky a vizualizace. Aplikace nabízí uživatelům vizuální prezentaci jejich pokroku a úspěchů ve formě barevných a interaktivních grafů a diagramů. To umožňuje uživatelům snadno sledovat svůj osobní růst a motivuje je k dalšímu úsilí. Uživatelé mohou sdílet svůj pokrok a úspěchy s ostatními uživateli a vytvářet podpůrnou komunitu prostřednictvím sociálních médií nebo platformy aplikace. Mindbloom umožňuje uživatelům personalizovat své cíle a cvičení podle svých individuálních potřeb a preferencí. Aplikace je navržena tak, aby byla flexibilní a přizpůsobitelná uživatelským potřebám.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům interaktivní způsob, jak dosáhnout svých cílů a zlepšit své duševní zdraví, a to pomocí motivujícího herního prostředí.

Negativní stránky: Může vyžadovat pravidelnou účast uživatele a někteří uživatelé mohou pociťovat nedostatek motivace k pravidelnému používání aplikace.

HappyFeed:

Charakteristika: HappyFeed je aplikace pro ty, kteří hledají prostředek k posílení svého pozitivního myšlení, zlepšení emocionální pohody a vybudování podpůrné komunity kolem nich. Díky kombinaci herního designu, zaznamenávání radostných momentů a komunitní podpory poskytuje uživatelům inspiraci a motivaci ke každodennímu hledání radosti a štěstí ve svém životě. HappyFeed využívá prvky herního designu k povzbuzení uživatelů k pravidelnému zaznamenávání pozitivních momentů a úspěchů ve svém životě. Uživatelé jsou motivováni k účasti a pravidelnému používání aplikace díky herním motivátorům, jako jsou odměny, úrovně a výzvy. Uživatelé mohou jednoduše zaznamenávat své radostné momenty a úspěchy prostřednictvím textových záznamů, obrázků nebo krátkých poznámek. Tímto způsobem si mohou vytvářet digitální deník pozitivních událostí. Aplikace pomáhá uživatelům rozvíjet a posilovat své pozitivní myšlení tím, že se zaměřuje na tyto radostné okamžiky a poskytuje jim prostor pro reflektování a ocenění svých pozitivních emocí. Uživatelé mohou sdílet své radostné okamžiky a úspěchy s ostatními uživateli prostřednictvím komunitního feedu nebo sociálních médií. To umožňuje vytvářet podporující a inspirativní prostředí. Aplikace poskytuje uživatelům přehledné statistiky a analýzy jejich záznamů, které jim pomáhají lépe porozumět jejich emocionálnímu stavu a dlouhodobému emocionálnímu vývoji. HappyFeed umožňuje uživatelům personalizovat své záznamy a nastavení podle svých individuálních preferencí a potřeb. Díky motivujícím prvky a pozitivní atmosféře aplikace uživatelé nalézají radost v pravidelném používání a zapojení se do komunity.

Pozitivní stránky: Pomáhá uživatelům zaměřit se na pozitivní aspekty jejich života a vyvolává vděčnost a radost.

Negativní stránky: Pro některé uživatele může působit rušivě nebo omezujícím způsobem na jejich životní styl.

MindMate:

Charakteristika: MindMate je nástrojem/aplikací pro starší osoby, které chtějí udržovat své duševní a fyzické zdraví. Poskytuje širokou škálu aktivit a cvičení zaměřených na stimulaci mozku, udržení paměti a podporu celkového duševního blahobytu. Díky svému jednoduchému uživatelskému rozhraní a personalizaci je vhodný pro širokou škálu uživatelů, včetně těch, kteří nejsou zkušení s technologiemi. MindMate obsahuje různé hry a cvičení

navržené k stimulaci mozku a udržení jeho funkčnosti. Tyto aktivity mohou pomoci starším osobám udržovat mentální ostrost a prevenci kognitivního úpadku. Aplikace nabízí cvičení a hry, které jsou zaměřeny na udržení paměti a podporu kognitivních funkcí spojených s pamětí. To může být užitečné pro starší jedince, kteří chtějí zlepšit svou paměť a prevenci možných problémů spojených s pamětí. MindMate také poskytuje obsah zaměřený na osobní rozvoj a pohodu. To zahrnuje cvičení na zvládnání stresu, techniky mindfulness a tipy pro celkové zlepšení duševního zdraví. Aplikace je navržena s ohledem na starší uživatele a nabízí jednoduché a intuitivní uživatelské rozhraní. To umožňuje snadnou navigaci a používání aplikace i těm, kteří nejsou zkušení s technologiemi. Uživatelé mohou personalizovat své zkušenosti v aplikaci a sledovat svůj pokrok v různých cvičeních a hrách. To jim umožňuje měřit svůj pokrok a motivovat se k pravidelnému zapojení. MindMate může být také používán k podpoře sociální interakce a spojení s ostatními. Aplikace může být sdílena s rodinou nebo přáteli, aby poskytovala podporu a motivaci prostřednictvím společného používání.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům specifické nástroje a cvičení pro udržení duševního a fyzického zdraví, což může být pro starší jedince obzvláště užitečné.

Negativní stránky: Může být obtížné přilákat starší uživatele k používání mobilní aplikace, a někteří by mohli pociťovat frustraci při učení nových digitálních nástrojů.

Pacifica:

Charakteristika: Pacifica je aplikace zaměřená na podporu duševního zdraví a wellness, která kombinuje různé terapeutické přístupy, včetně kognitivně behaviorální terapie (KBT), s herními prvky a technikami mindfulness. Pacifica poskytuje uživatelům přístup k cvičením a technikám založeným na KBT, což je účinná terapeutická metoda pro léčbu různých duševních poruch, včetně úzkostí a depresí. Aplikace Pacifica využívá herní prvky, jako jsou odměny a sledování pokroku, k motivaci uživatelů k pravidelnému používání aplikace a zapojení do terapeutických cvičení. Tato herní dynamika může zlepšit motivaci a zvyšovat angažovanost uživatelů. Pacifica obsahuje také techniky mindfulness, které pomáhají uživatelům zvládat stres, zlepšovat koncentraci a dosahovat emocionální pohody. Tyto techniky jsou často začleněny do relaxačních cvičení a meditací v rámci aplikace. Uživatelé mohou sledovat svou náladu a pokrok při používání aplikace Pacifica prostřednictvím interaktivních grafů a denních záznamů. To jim umožňuje lépe porozumět svému duševnímu stavu a sledovat, jak se jejich pohoda mění v čase. Pacifica poskytuje uživatelům možnost připojit se k online komunitě, kde mohou sdílet své zkušenosti, podporovat se navzájem a získávat rady od ostatních uživatelů a odborníků na duševní zdraví. Aplikace umožňuje uživatelům vytvářet si individuální plány a cíle pro své duševní zdraví, což může zahrnovat stanovení cílů pro zvládnání úzkostí, zlepšení nálady nebo zvládnání stresových situací. Pacifica je užitečným nástrojem pro lidi, kteří chtějí aktivně pracovat na svém duševním zdraví a získat podporu a nástroje potřebné k dosažení emocionální pohody. Kombinuje moderní terapeutické přístupy s herními prvky a technikami mindfulness, aby poskytl uživatelům komplexní prostředí pro zlepšení jejich duševního blahobytu.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům širokou škálu nástrojů a technik pro zvládnání úzkosti a stresu v jednoduchém a přístupném formátu.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou mít potíže s pravidelným používáním aplikace a integrováním technik do svého každodenního života.

Stigma:

Charakteristika: Stigma je inovativní sociální platforma a mobilní aplikace, která se zaměřuje na podporu duševního zdraví a boj proti společenskému stigma spojenému s duševními poruchami. Stigma poskytuje uživatelům prostředí, kde mohou sdílet své zkušenosti s duševními poruchami a pocitmi s ostatními lidmi. To umožňuje vytvoření podpůrného a porozumějícího prostředí. Uživatelé mohou využít aplikaci k získávání podpory od ostatních členů komunity, kteří sdílejí podobné zkušenosti. To může být velmi uklidňující a povzbuzující pro ty, kteří se cítí izolovaní nebo stigmatizovaní. Stigma poskytuje také prostor pro vzdělávání a osvětu o duševním zdraví a souvisejících tématech. Uživatelé mohou najít užitečné informace, tipy a zdroje k porozumění svým stavům a hledání účinných strategií pro zvládnání. Aplikace Stigma je navržena tak, aby poskytovala bezpečné a anonymní prostředí pro uživatele, kteří chtějí sdílet své příběhy a pocity. To může být zvláště důležité pro ty, kteří se obávají stigmatizace nebo negativních reakcí ve svém běžném životě. Aplikace může být také využita k podpoře prevence duševních poruch a sebevražedného chování tím, že poskytuje užitečné informace o hledání pomoci, zvládnání stresu a budování duševní resilience. Stigma může hrát klíčovou roli při posilování komunity lidí se zkušenostmi s duševními poruchami a podporovat společné úsilí o zlepšení dostupnosti a kvality služeb duševního zdraví. Stigma je užitečným nástrojem pro lidi trpící duševními poruchami, kteří hledají podporu, sdílení zkušeností a informace. Aplikace vytváří prostředí, které podporuje otevřenou komunikaci a solidaritu mezi lidmi bojujícími s duševními výzvami, a pomáhá tak snižovat stigma a zlepšovat kvalitu života těchto jedinců.

Pozitivní stránky: Podporuje otevřenou komunikaci o duševním zdraví a poskytuje uživatelům možnost sdílet své zkušenosti s ostatními.

Negativní stránky: Může existovat riziko konfrontace s negativními reakcemi nebo stigmatizací ze strany ostatních uživatelů.

Breathe2Relax:

Charakteristika: Breathe2Relax je mobilní aplikace navržena k podpoře relaxace, snížení úzkosti a zvládnání stresu pomocí technik dýchání. Aplikace nabízí uživatelům různé techniky dýchání, které jsou známé pro své schopnosti snížit úzkost a zvýšit pocit relaxace. Tyto techniky jsou navrženy tak, aby byly snadno pochopitelné a proveditelné pro každého. Breathe2Relax poskytuje interaktivní průvodce, kteří uživatele vedou při provádění technik dýchání. Tito průvodci mohou pomoci uživatelům správně nastavit svůj dech a získat maximální užitek z cvičení. Aplikace umožňuje uživatelům přizpůsobit si své zkušenosti s technikami dýchání podle svých individuálních potřeb a preferencí. Uživatelé mohou vybrat techniky, které jim nejlépe vyhovují, a nastavit si délku a intenzitu cvičení. Breathe2Relax umožňuje uživatelům sledovat svůj pokrok v cvičení technik dýchání pomocí funkce monitorování pokroku. To může pomoci uživatelům identifikovat vzorce v jejich úzkosti nebo stresu a sledovat, jak se jejich schopnost relaxace mění v průběhu času. Aplikace může poskytnout uživatelům připomínky a upozornění, aby je motivovala k pravidelnému provádění cvičení dýchání. Tato funkce může být užitečná pro udržení disciplíny a integrování relaxačních praktik do každodenního života. Breathe2Relax umožňuje uživatelům používat aplikaci i bez připojení k internetu, což znamená, že mohou cvičit techniky dýchání kdykoli a kdekoli, když potřebují uklidnit mysl a tělo. Breathe2Relax poskytuje uživatelům prostředky k učení se relaxačních praktik a integrování je do svého každodenního života pro podporu celkového duševního zdraví a pohody.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům konkrétní techniky pro snižování úzkosti a stresu prostřednictvím interaktivních cvičení.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou pociťovat obtíže s pravidelným používáním aplikace a udržením dlouhodobého účinku na jejich duševní zdraví.

MoodMission:

Charakteristika: MoodMission je mobilní aplikace vyvinutá k poskytování podpůrných nástrojů a cvičení pro zlepšení nálady a zvládnání symptomů úzkosti a deprese. MoodMission nabízí uživatelům širokou škálu jednoduchých úkolů a cvičení, která jsou navržena tak, aby pomohla zlepšit náladu a snížit úzkost. Tato cvičení jsou založena na kognitivně behaviorální terapii a mindfulness principy. Aplikace umožňuje uživatelům personalizovat své zkušenosti tím, že jim umožňuje vybrat úkoly a cvičení, které nejlépe odpovídají jejich potřebám a preferencím. Uživatelé mohou také sledovat, jaké úkoly již splnili, a vyhodnotit jejich účinnost. MoodMission motivuje uživatele k pravidelnému cvičení a účasti tím, že jim umožňuje stanovit si cíle a sledovat jejich pokrok. To může pomoci uživatelům udržet disciplínu a získat pocit úspěchu a pokroku při zvládnání svých emocionálních obtíží. Aplikace MoodMission také poskytuje uživatelům možnost sdílet své zkušenosti s ostatními uživateli a získávat podporu od komunity. Tato funkce umožňuje uživatelům sdílet své úspěchy, zkušenosti a tipy s ostatními lidmi, kteří procházejí podobnými emocionálními výzvami. MoodMission umožňuje uživatelům sledovat svůj pokrok v zvládnání svých emocionálních obtíží pomocí funkcí monitorování pokroku a denních záznamů. Tato funkce umožňuje uživatelům sledovat změny v jejich náladě a úzkosti a identifikovat strategie, které jim nejlépe pomáhají. Aplikace MoodMission je snadno dostupná a lze ji používat kdykoli a kdekoli. Zároveň je důraz kladen na ochranu soukromí uživatelů a zachování důvěrnosti jejich osobních dat. MoodMission nabízí efektivní a přizpůsobitelné strategie pro zlepšení nálady a poskytuje uživatelům prostředky k identifikaci a zvládnání jejich emocionálních reakcí a obtíží.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům konkrétní a snadno proveditelné úkoly pro zlepšení jejich nálady a zvládnání symptomů úzkosti a deprese.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou pociťovat nedostatek motivace k pravidelnému používání aplikace nebo mohou hledat pokročilejší terapeutické techniky.

Happify:

Charakteristika: Happify je interaktivní platforma a mobilní aplikace zaměřená na podporu duševního zdraví a zlepšení emocionální pohody uživatelů. Happify nabízí uživatelům širokou škálu her, aktivit a cvičení navržených tak, aby podpořily pozitivní myšlení, emocionální pohodu a štěstí. Tyto aktivity jsou založeny na vědeckých poznatcích a technikách kognitivně behaviorální terapie. Aplikace umožňuje uživatelům personalizovat své zkušenosti tím, že jim poskytuje individuálně přizpůsobené aktivity a cvičení odpovídající jejich potřebám a preferencím. Uživatelé mohou také sledovat svůj pokrok a vidět, jak se jejich emocionální pohoda mění a zlepšuje. Happify je založen na vědeckých principech a výzkumech v oblasti psychologie a duševního zdraví. Aktivity a cvičení aplikace jsou navrženy tak, aby byly efektivní při snižování stresu, zlepšování odolnosti a podpoře celkového duševního zdraví. Aplikace Happify poskytuje uživatelům možnost sdílet své zkušenosti a úspěchy s ostatními členy komunity. Uživatelé mohou také získávat podporu od ostatních členů a sdílet tipy a triky na zlepšení svého duševního zdraví. Happify pokrývá širokou škálu témat, včetně zvládnání stresu, rozvoje sebevědomí, zlepšení mezilidských vztahů, mindfulness a mnoho

dalších. To umožňuje uživatelům najít aktivity a cvičení, které nejlépe odpovídají jejich aktuálním potřebám a cílům. Aplikace Happify je snadno dostupná a lze ji používat na různých zařízeních, včetně chytrých telefonů a tabletů. Zároveň je kladen důraz na ochranu soukromí uživatelů a zachování důvěrnosti jejich osobních dat. Happify nabízí efektivní a přístupné strategie a aktivity, které mohou pomoci uživatelům zvládat stres, zlepšovat náladu a dosahovat vyššího pocitu štěstí a spokojenosti.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům nástroje a aktivity pro zvýšení jejich štěstí a emocionální pohody v interaktivním a zábavném formátu.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou pociťovat nedostatek hloubky nebo individualizace v poskytovaných materiálech.

Mindful Powers:

Charakteristika: Mindful Powers je mobilní aplikace určená pro děti, která kombinuje herní prvky s technikami mindfulness. Aplikace je navržena tak, aby byla přitažlivá a přístupná pro děti. Její uživatelské rozhraní je intuitivní a přátelské, což dětem usnadňuje používání. Mindful Powers nabízí různé interaktivní hry, příběhy a aktivity, které pomáhají dětem objevovat techniky mindfulness. Tyto aktivity jsou prezentovány zábavnou formou, což dětem umožňuje učit se mindfulness hravým způsobem. Cílem aplikace je pomáhat dětem lépe porozumět svým emocím a naučit se řídit stresové situace pomocí jednoduchých technik mindfulness. To může pomoci dětem zlepšit svou emoční pohodu a odolnost vůči stresu. Mindful Powers poskytuje dětem základní vzdělání o mindfulness a jeho výhodách. Pomáhá jim pochopit, co je to mindfulness a jak mohou tyto techniky používat ve svém každodenním životě. Aplikace se snaží podporovat pravidelnou praxi mindfulness u dětí tím, že je motivuje k pravidelnému používání aplikace a cvičení technik mindfulness. Mindful Powers může být také používán v rámci rodiny. Rodiče mohou podporovat své děti v praktikování mindfulness a společně se účastnit aktivit a her v aplikaci. Mindful Powers kombinuje herní prvky s výukou mindfulness takovým způsobem, který je atraktivní a přístupný pro mladé uživatele.

Pozitivní stránky: Poskytuje dětem zábavný a interaktivní způsob, jak se seznámit s technikami mindfulness a zlepšit své duševní zdraví.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou pociťovat nedostatek motivace k pravidelnému používání aplikace, a je třeba dbát na to, aby byly herní prvky vhodné pro daný věkový rozsah.

MoodKit:

Charakteristika: MoodKit je mobilní aplikace, která poskytuje uživatelům nástroje a cvičení z kognitivně behaviorální terapie (KBT) k podpoře duševního zdraví a zlepšení nálady. MoodKit je založen na principy kognitivně behaviorální terapie, což je osvědčená psychologická terapeutická metoda pro léčbu různých duševních obtíží, včetně deprese, úzkosti a stresu. Aplikace poskytuje uživatelům různé nástroje a dotazníky pro hodnocení jejich nálady a emocionálního stavu. To jim pomáhá lépe porozumět svým emocím a sledovat jejich změny v čase. MoodKit nabízí různé cvičení a aktivity založené na principy KBT, které pomáhají uživatelům zvládat negativní myšlenky, zlepšovat náladu a řešit problémy. Mezi tyto aktivity může patřit například identifikace iracionálních myšlenek, plánování aktivit nebo cvičení na zvládání stresu. MoodKit umožňuje uživatelům vést deník nálad, kde mohou sledovat své emoční stavy a zaznamenávat události, které ovlivňují jejich náladu. Tento deník může

pomoci uživatelům lépe pochopit souvislosti mezi svými myšlenkami, emocemi a chováním. Aplikace umožňuje uživatelům přizpůsobit si svou terapeutickou praxi podle svých individuálních potřeb a cílů. Uživatelé mohou vybrat konkrétní cvičení nebo strategie, které jim nejlépe vyhovují, a pravidelně je praktikovat. MoodKit poskytuje uživatelům podporu a povzbuzení prostřednictvím motivačních citátů a pozitivních zpráv. Tato podpora může pomoci uživatelům zůstat motivovaní a angažovaní ve své terapeutické praxi. MoodKit je užitečným nástrojem pro podporu duševního zdraví, který poskytuje uživatelům praktické nástroje a strategie založené na KBT k zvládnání emocionálních obtíží a zlepšení jejich nálady. Aplikace je navržena tak, aby byla uživatelsky přívětivá a interaktivní, což umožňuje uživatelům efektivně pracovat na svém duševním zdraví přímo z jejich mobilních zařízení.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům jednoduchý přístup k terapeutickým nástrojům a cvičením, které mohou pomoci zlepšit jejich duševní zdraví.

Negativní stránky: Může být obtížné pro některé uživatele aplikovat terapeutické techniky zcela samostatně bez osobního průvodce.

Woebot:

Charakteristika: Woebot je chatbot, který využívá principy kognitivně behaviorální terapie (KBT) k poskytování podpory a cvičení na zlepšení duševního zdraví uživatelů. Woebot je interaktivní chatbot, který uživatelům nabízí možnost komunikace a interakce 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Uživatelé mohou s Woebotem mluvit prostřednictvím textových zpráv a sdílet s ním své myšlenky, pocity a obavy. Aplikace Woebot je založena na principech kognitivně behaviorální terapie (KBT), což je osvědčená psychologická terapeutická metoda pro léčbu různých duševních obtíží. Woebot využívá KBT techniky k pomoci uživatelům zvládat negativní myšlenky, změnit škodlivé chování a zlepšit svou náladu. Woebot poskytuje personalizovaný přístup každému uživateli. Pomocí algoritmů umělé inteligence analyzuje Woebot konverzace s uživatelem a přizpůsobuje svou podporu a cvičení individuálním potřebám a cílům každého uživatele. Woebot nabízí uživatelům různé cvičení a aktivity založené na KBT, které pomáhají zvládat stres, zlepšovat náladu a řešit problémy. Mezi tyto aktivity může patřit například identifikace a přehodnocení negativních myšlenek, plánování aktivit nebo cvičení na uvolnění a relaxaci. Díky neustálé dostupnosti Woebot poskytuje uživatelům podporu a pomoc kdykoliv to potřebují. Uživatelé se mohou kdykoli obrátit na Woebota pro radu, povzbuzení nebo jednoduše jako prostředek pro sdílení svých myšlenek a emocí. Woebot dbá na bezpečnost a důvěrnost dat uživatelů. Veškeré konverzace jsou chráněny a šifrovány, což poskytuje uživatelům klid a jistotu, že jejich soukromí je chráněno. Woebot je užitečným nástrojem pro podporu duševního zdraví, který poskytuje uživatelům přístup k terapeutické podpoře a cvičením kdykoliv a kdekoli. Díky interaktivnímu chatbotovi a personalizovanému přístupu je Woebot schopen efektivně podporovat uživatele v jejich úsilí o zlepšení jejich duševního zdraví a blahobytu.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům okamžitý přístup k podpoře a cvičením prostřednictvím interaktivního chatu.

Negativní stránky: Pro některé uživatele může být omezení interakce pouze na chatbotu nedostatečné, pokud potřebují osobní nebo specializovanější podporu.

Personal Zen:

Charakteristika: Personal Zen je mobilní aplikace, která je založena na vědeckých principech a využívá hry k redukci úzkosti a zlepšení celkového duševního zdraví uživatelů. Personal Zen kombinuje herní prvky s terapeutickými technikami zaměřenými na snížení úzkosti. Hra je navržena tak, aby byla zábavná a motivující, což pomáhá uživatelům zapojit se do terapeutických cvičení s lehkostí a nadšením. Cílem aplikace Personal Zen je redukovat úzkost a stres uživatelů. Hra obsahuje cvičení zaměřená na změnu negativních myšlenkových vzorců spojených s úzkostí a posilování pozitivních emocí. Personal Zen je založen na výzkumu a klinických studiích zabývajících se účinností herních technik při redukci úzkosti. Aplikace využívá osvědčené terapeutické postupy a techniky, které jsou podloženy vědeckými důkazy. Aplikace Personal Zen je snadno dostupná na mobilních zařízeních, což umožňuje uživatelům přistupovat k terapeutickým cvičením kdykoliv a kdekoliv. To umožňuje uživatelům integrovat terapeutické techniky do svého každodenního života a řídit svou úzkost efektivně. Aplikace Personal Zen je navržena s ohledem na uživatelskou přívětivost a jednoduchost ovládání. Uživatelé se snadno orientují v aplikaci a mohou rychle začít využívat terapeutické cvičení a hry. Personal Zen dbá na bezpečnost a důvěrnost dat uživatelů. Veškeré osobní údaje jsou chráněny a šifrovány, což poskytuje uživatelům klid a jistotu, že jejich soukromí je chráněno. Personal Zen je užitečným nástrojem pro snižování úzkosti a zlepšení celkového duševního zdraví. S kombinací herních prvků a terapeutických technik poskytuje uživatelům motivující prostředí pro práci na svém duševním blahobytu a dosažení lepšího stavu duševní pohody.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům zábavný a přístupný způsob, jak se učit relaxační techniky a zvládat stres.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou potřebovat další formy podpory nebo terapie k úspěšnému zvládnutí úzkosti a dalších duševních obtíží.

Daylio:

Charakteristika: Daylio je mobilní aplikace, která funguje jako osobní deník zaměřený na sledování nálady, aktivit a zvyků uživatele. Daylio umožňuje uživatelům jednoduše zaznamenávat svou náladu pomocí barevných štítků, které reprezentují různé emocionální stavy. Uživatelé mohou každý den vybrat odpovídající štítek nebo přidat vlastní popis své nálady. Kromě sledování nálady mohou uživatelé také zaznamenávat své aktivity a zvyky, jako je cvičení, práce, sociální interakce nebo čtení knih. Tímto způsobem mohou lépe porozumět, jak jejich činnosti ovlivňují jejich náladu a celkový životní stav. Daylio poskytuje uživatelům přehledné statistiky a analýzy založené na jejich záznamech. Uživatelé mohou sledovat trendy ve své náladě a aktivitách a lépe porozumět faktorům, které ovlivňují jejich duševní zdraví. Aplikace Daylio je přizpůsobitelná potřebám uživatele. Uživatelé mohou vytvářet vlastní štítky pro nálady, aktivity a zvyky a přizpůsobit si svůj deník tak, aby co nejlépe odpovídal jejich individuálním potřebám. Daylio nabízí jednoduché a intuitivní uživatelské rozhraní, které umožňuje snadné zaznamenávání informací a rychlý přístup k statistikám a analýzám. To zjednodušuje používání aplikace i pro uživatele, kteří nejsou zkušení s technologiemi. Daylio dbá na soukromí a bezpečnost dat uživatelů. Všechny informace zaznamenané v aplikaci zůstávají soukromé a nejsou sdíleny s žádnými třetími stranami. Daylio je užitečným nástrojem pro sledování a porozumění vlastní náladě, aktivitám a zvykům. Pomáhá uživatelům sledovat jejich duševní zdraví a identifikovat faktory, které mohou mít vliv na jejich celkovou pohodu.

Pozitivní stránky: Pomáhá uživatelům sledovat svůj duševní stav a zvyky a může být užitečným nástrojem pro sebereflexi a sebepoznání.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou pociťovat zátěž z pravidelného vedení deníku nebo mohou mít obtíže se systematickým zaznamenáváním svých aktivit a nálad.

Youper:

Charakteristika: Youper je mobilní aplikace, která kombinuje umělou inteligenci s principy kognitivně behaviorální terapie (KBT) k poskytování podpory v oblasti duševního zdraví. Youper funguje jako chatovací platforma, kde uživatelé mohou komunikovat s chatbotem s umělou inteligencí. Tento chatbot používá pokročilé algoritmy k analýze odpovědí uživatele a poskytuje personalizovanou podporu a nástroje pro zlepšení duševního zdraví. Youper se zaměřuje na pomoc uživatelům v řešení různých emocionálních problémů, včetně úzkosti, deprese, stresu, špatné nálady a dalších. Pomáhá uživatelům identifikovat a porozumět svým emocím a myšlenkám a poskytuje nástroje a cvičení k jejich zvládnutí. Aplikace Youper využívá principy KBT, což je osvědčená terapeutická metoda pro léčbu různých duševních poruch. Pomocí strukturovaných cvičení a technik KBT pomáhá uživatelům identifikovat a překonávat negativní myšlenkové vzorce a chování. Youper se snaží poskytnout personalizovanou podporu každému uživateli. Chatbot se učí z interakcí uživatele a přizpůsobuje své rady a cvičení na základě individuálních potřeb a cílů každého uživatele. Youper poskytuje uživatelům nástroje a cvičení zaměřené na rozvoj dovedností pro zvládnutí emocí, jako je sebereflexe, sebekontrola, sebezpozorování a komunikace. Tyto dovednosti jsou klíčové pro zlepšení celkového duševního zdraví a pohody. Youper je snadno dostupný prostřednictvím mobilní aplikace a je k dispozici pro uživatele kdykoli a kdekoli. Aplikace dbá na soukromí uživatelů a chrání jejich osobní údaje a komunikaci. Youper je užitečným nástrojem pro ty, kteří hledají podporu v oblasti duševního zdraví a chtějí pracovat na zlepšení svého emočního stavu a pohody. Pomáhá uživatelům porozumět jejich emocím, identifikovat negativní myšlenkové vzorce a rozvíjet dovednosti pro zvládnutí emocí.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům možnost okamžité interakce a podpory kdykoli a kdekoli pomocí chatovacího rozhraní.

Negativní stránky: Pro některé uživatele může být omezení interakce pouze na chatbotu nedostatečné, pokud potřebují osobní nebo specializovanější podporu.

Talkspace:

Charakteristika: Talkspace je platforma pro online terapii, která umožňuje uživatelům získat přístup k licencovaným terapeutům prostřednictvím chatu, videa a hlasových hovorů. Talkspace poskytuje uživatelům možnost konzultovat s licencovanými terapeuty prostřednictvím internetu. To umožňuje jednodušší a pohodlnější přístup k terapii, protože uživatelé mohou terapii absolvovat z pohodlí svého domova a ve vhodném čase. Platforma podporuje různé formáty komunikace, včetně textových zpráv, videohovorů a hlasových hovorů. To umožňuje uživatelům vybrat si formu komunikace, která jim nejlépe vyhovuje, a přizpůsobit terapii svým potřebám a preferencím. Talkspace nabízí flexibilní možnosti terapie, což je vhodné pro lidi s rušným životním stylem nebo těmi, kteří mají obtížnosti s pravidelnými schůzkami v kanceláři terapeuta. Uživatelé mohou terapii absolvovat kdykoliv a kdekoli, pokud mají připojení k internetu. Terapeuti na Talkspace poskytují personalizovanou péči v souladu s potřebami a cíli každého uživatele. Terapeuti pracují s klienty na individuálních cílech terapie a nabízejí podporu a radu v různých oblastech, včetně duševního zdraví, mezilidských vztahů, stresu, úzkosti a deprese. Talkspace chrání soukromí uživatelů a jejich osobních informací. Všechny konverzace mezi uživateli a terapeuty jsou důvěrné a

důkladně zabezpečené, což poskytuje uživatelům pocit bezpečí a důvěry. Na Talkspace je k dispozici široký výběr licencovaných terapeutů s různými odbornostmi a zkušenostmi. Uživatelé si mohou vybrat terapeuta, který nejlépe odpovídá jejich potřebám, a v případě potřeby změnit terapeuta. Talkspace poskytuje uživatelům přístup k profesionální terapii bez nutnosti osobní návštěvy terapeuta v kanceláři. Tím poskytuje flexibilitu, diskrétnost a personalizovanou péči pro ty, kteří hledají podporu v oblasti duševního zdraví.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům flexibilní možnost terapeutické podpory v reálném čase, což může být užitečné pro ty, kteří mají obtíže s tradičními formami terapie.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou pociťovat nedostatek osobního kontaktu a podpory, kterou by získali v tradiční terapeutické relaci tváří v tvář.

MindShift:

Charakteristika: MindShift je mobilní aplikace vyvinutá pro mladé lidi, kteří trpí úzkostí. MindShift je navržen tak, aby poskytoval uživatelům strategie a nástroje k řešení úzkostných myšlenek a situací. Pomáhá uživatelům lépe porozumět jejich úzkosti a naučit se, jak s ní efektivněji zacházet. Aplikace je založena na principech kognitivně behaviorální terapie, což je důkladně zkoumaná a účinná terapeutická metoda pro řízení úzkosti. Pomocí cvičení a technik KBT uživatelé mohou překonávat negativní myšlenky a zvládat úzkostné situace. MindShift poskytuje uživatelům širokou škálu praktických nástrojů a cvičení, které jim pomáhají zvládat úzkost. Patří sem například cvičení dýchání, vizualizace, přemýšlení o možnostech a postupy pro řešení problémů. Aplikace umožňuje uživatelům personalizovat svou terapeutickou zkušenost a pracovat na svých individuálních cílech. Uživatelé mohou sledovat svůj pokrok a upravovat své terapeutické aktivity podle svých potřeb a preferencí. MindShift se zaměřuje na pomoc uživatelům zvládat každodenní situace, které mohou vyvolávat úzkost, jako jsou zkoušky, prezentace, sociální interakce a stresující události. Poskytuje praktické tipy a nástroje pro řešení těchto situací. Díky mobilnímu formátu je MindShift snadno přístupný a použitelný kdykoliv a kdekoli. Uživatelé mohou mít své terapeutické nástroje neustále po ruce a využívat je podle potřeby. MindShift je užitečným nástrojem pro mladé lidi trpící úzkostí, který jim poskytuje praktické dovednosti a strategie pro zvládnutí jejich úzkostných symptomů a situací.

Pozitivní stránky: Zaměřuje se na specifické potřeby mladých lidí trpících úzkostí a poskytuje jim praktické techniky pro zvládnutí obtíží.

Negativní stránky: Může být obtížné pro některé uživatele aplikovat tyto techniky samostatně bez osobního průvodce.

MeQuilibrium:

Charakteristika: MeQuilibrium je platforma zaměřená na stres a resilience, která kombinuje interaktivní cvičení a hry k posílení duševní odolnosti a zvládnutí stresových situací. MeQuilibrium poskytuje uživatelům širokou škálu cvičení, aktivit a her, které mají za cíl pomoci jim lépe zvládat stresové situace. Tyto aktivity jsou založeny na osvědčených metodách a principech kognitivně behaviorální terapie (KBT). Aplikace se zaměřuje na posílení tzv. duševní odolnosti (resilience) uživatelů, což je schopnost účinně reagovat na stres a překonávat obtíže. Uživatelé se učí identifikovat své stresory, měnit svůj přístup k nim a vyvinout strategie pro řešení problémů. MeQuilibrium umožňuje uživatelům vytvořit si osobní profil a provést self-assessment, aby lépe porozuměli svým individuálním stresorům a

potřebám. Na základě těchto informací aplikace navrhuje personalizované cvičení a strategie pro zvládnání stresu. Aplikace nabízí interaktivní prostředí, které zahrnuje různé aktivity, cvičení a hry. Uživatelé mohou provádět různé úkoly a sledovat svůj pokrok v reálném čase, což jim poskytuje motivaci a zpětnou vazbu. MeQuilibrium se zaměřuje na poskytnutí praktických nástrojů a strategií pro zvládnání každodenních stresových situací, včetně pracovního stresu, osobních vztahů, finančních problémů a dalších životních výzev. Aplikace umožňuje uživatelům sledovat svůj pokrok v řešení stresu a posilování duševní odolnosti prostřednictvím sledování svých aktivit, cvičení a pokroků v aplikaci. MeQuilibrium je užitečným nástrojem pro jednotlivce, kteří chtějí aktivně pracovat na zvládnání stresu a posílení své duševní odolnosti. Poskytuje strukturovaný a interaktivní přístup k zlepšení duševní pohody a kvality života.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům nástroje pro zvládnání stresových situací a zlepšení resilience v interaktivním a zábavném formátu.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou vyžadovat další formy podpory nebo terapie k úspěšnému zvládnání stresu a duševních obtíží.

Habitica:

Charakteristika: Habitica je unikátní aplikace, která kombinuje herní prvky s osobním rozvojem a zvykotvorbou. Habitica přetváří každodenní úkoly, cíle a zvyky uživatelů do herního formátu, kde se úkoly plní za pomoci avatara (postavy), který získává body a zkušenosti za splnění úkolů. Tato herní mechanika motivuje uživatele k pravidelnému plnění úkolů a rozvoji zvyků. Uživatelé si vytvářejí vlastního avatara, který reprezentuje jejich postavu v herním světě Habitica. Postava získává body zkušeností za splnění úkolů a může se vyvíjet a zlepšovat podle aktivity uživatele. Uživatelé mohou nastavit denní úkoly, opakující se úkoly a dlouhodobé cíle, které chtějí dosáhnout. Každý úkol má určitý počet bodů a zkušeností, které uživatel získá za jeho splnění. Uživatelé se mohou připojit ke skupinám a týmům v rámci aplikace, kde společně plní úkoly a podporují se navzájem ve svých cílech. Skupinová dynamika a soutěživost přispívají k motivaci uživatelů. Za dosažení cílů a plnění úkolů si uživatelé mohou v herním obchodě koupit virtuální oděvy, zbraně, a další vybavení pro své avatary. Tato odměna slouží jako další motivace ke splnění úkolů. Habitica poskytuje uživatelům strukturovaný přístup k vytváření a udržování zvyků. Uživatelé mohou sledovat svůj pokrok, analyzovat své chování a postupně zlepšovat své návyky a rutiny. Aplikace má aktivní komunitu uživatelů, kteří se navzájem podporují, radí si a sdílejí své zkušenosti s dosahováním cílů a zvykotvorbou. Habitica je ideální aplikací pro ty, kteří chtějí spojit osobní rozvoj s herním prvkem a zvýšit svou motivaci k dosahování cílů a vytváření zdravých zvyků. Díky kombinaci herního designu a strukturovaného přístupu k osobnímu rozvoji poskytuje Habitica zábavný a účinný nástroj pro dosahování produktivity a zlepšování kvality života.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům motivaci k dosahování svých cílů a zvyků prostřednictvím zábavného herního prostředí.

Negativní stránky: Pro některé uživatele mohou být herní prvky nedostatečně motivující nebo účinné.

Brain Age:

Charakteristika: Brain Age je série her vyvinutých společností Nintendo, které mají za cíl stimulovat mozek a udržovat duševní ostrost uživatelů prostřednictvím různých cvičení a her.

Tyto interaktivní hry jsou navrženy tak, aby podporovaly kognitivní funkce, jako je paměť, rychlost myšlení, logické myšlení a pozornost. Aplikace Brain Age obsahuje různé cvičení a hry navržené k posílení kognitivních funkcí mozku. Mezi tyto aktivity patří matematické úlohy, rébusy, hádanky a další úkoly, které podporují logické myšlení a problémové řešení. Uživatelé mohou vybírat z různých výzev a cvičení, které cílí na různé oblasti kognitivních schopností. Tyto úkoly jsou postupně obtížnější, aby uživatelé mohli postupně rozvíjet své schopnosti. Aplikace podporuje pravidelný trénink mozku tím, že uživatele motivuje k pravidelnému cvičení a sledování svého pokroku. Denní tréninkový režim pomáhá uživatelům udržovat duševní ostrost a zlepšovat své kognitivní schopnosti. Uživatelé mohou sledovat svůj pokrok prostřednictvím statistik a hodnocení, které zobrazují jejich výkonnost v jednotlivých typech cvičení a herních úloh. Tato zpětná vazba pomáhá uživatelům identifikovat oblasti, ve kterých mohou ještě zlepšit své schopnosti. Aplikace nabízí interaktivní rozhraní a intuitivní ovládání, které umožňuje uživatelům snadno navigovat mezi různými úkoly a cvičeními. Hry a cvičení v aplikaci Brain Age jsou doplněny vizuálními a auditivními prvky, které zvyšují angažovanost uživatele a poskytují stimulaci pro mozek. Aplikace Brain Age je vhodná pro lidi všech věkových kategorií, kteří chtějí udržovat svůj mozek aktivní a zlepšovat své kognitivní schopnosti. Díky různorodým úkolům a výzvám poskytuje Brain Age zábavný a efektivní způsob, jak podporovat duševní ostrost a udržovat mozek v kondici.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům zábavný způsob, jak stimulovat mozek a udržet duševní ostrost.

Negativní stránky: Pro některé uživatele mohou být herní prvky nedostatečně náročné nebo efektivní.

Journey:

Charakteristika: Journey je mobilní aplikace pro osobní rozvoj, která kombinuje životní hru s denními reflexemi a cvičeními k podpoře duševního zdraví a sebeuvědomění. Journey je založena na principu životní hry, která simuluje různé situace a rozhodnutí, se kterými se lidé během svého života setkávají. Uživatelé mají možnost procházet různými scénáři a volit různé cesty, které ovlivňují vývoj jejich "postavy" v aplikaci. Aplikace podporuje praxi denní reflexe a sebereflexe. Uživatelé jsou povzbuzováni k tomu, aby každý den zaznamenávali své myšlenky, pocity a zkušenosti. Tato praxe jim pomáhá lépe porozumět sobě samým a sledovat svůj duševní stav a pokrok v průběhu času. Journey poskytuje uživatelům různé cvičení na sebeuvědomění a sebepoznání. Patří sem například meditace, vizualizace, dechová cvičení a jiné techniky zaměřené na uklidnění mysli, snížení stresu a zvýšení vnitřní rovnováhy. Uživatelé mohou stanovovat si cíle a sledovat svůj pokrok v dosahování těchto cílů. Aplikace poskytuje motivaci a podporu pro uživatele, aby pokračovali v svém osobním rozvoji a dosahovali svých aspirací. Journey také nabízí možnost sdílet své zkušenosti a pokroky s ostatními uživateli aplikace. Uživatelé mohou vytvářet komunity, v nichž sdílejí své úspěchy, podporují se navzájem a nacházejí inspiraci od ostatních. Aplikace Journey disponuje atraktivním vizuálním designem a uživatelsky přívětivým rozhraním, které umožňuje snadnou navigaci a používání aplikace. Journey je určena pro ty, kteří chtějí aktivně pracovat na svém osobním rozvoji, zlepšovat své duševní zdraví a rozvíjet své sebeuvědomění a sebepoznání. Pomocí různých cvičení, her a denních reflexí Journey poskytuje uživatelům nástroje a podporu pro transformaci jejich života k lepšímu.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům interaktivní a zábavný způsob, jak pracovat na svém osobním rozvoji a zlepšit své duševní zdraví.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou pociťovat nedostatek motivace k pravidelnému používání aplikace nebo mohou mít obtíže s aplikací konceptů osobního rozvoje do svého života.

MindMatters:

Charakteristika: MindMatters je platforma poskytující online terapii a podporu duševního zdraví s interaktivními cvičeními a herními prvky k podpoře uživatelů. Aplikace MindMatters umožňuje uživatelům konzultovat s licencovanými terapeuty prostřednictvím chatu, hlasových hovorů nebo videokonferencí. Tato online terapie poskytuje uživatelům přístup k profesionální podpoře a poradenství z pohodlí jejich domova. MindMatters nabízí interaktivní cvičení a aktivity zaměřené na podporu duševního zdraví a zvládnání emocí. Tyto cvičení jsou navržena tak, aby uživatelům pomohla lépe porozumět svým pocitům a zlepšit své emoční dovednosti. Aplikace využívá herní prvky, jako jsou odměny, úrovně a úkoly, k motivaci uživatelů a udržení jejich angažovanosti v procesu zlepšování duševního zdraví. Tato herní dynamika může pomoci uživatelům udržet svou motivaci a pravidelně se zapojovat do aktivit. Uživatelé aplikace MindMatters mohou vstoupit do komunitních skupin, kde mohou sdílet své zkušenosti, podporovat se navzájem a získávat inspiraci od ostatních členů. Tato komunitní podpora může poskytnout uživatelům pocit příslušnosti a solidarity. MindMatters poskytuje personalizovaný přístup k podpoře duševního zdraví, který je přizpůsoben individuálním potřebám uživatele. To zahrnuje možnost vytvoření osobního plánu péče a terapeutických cílů, které reflektují specifické potřeby a cíle uživatele. Aplikace umožňuje uživatelům sledovat svůj pokrok v terapii a zlepšování duševního zdraví prostřednictvím různých nástrojů a statistik. Tento přehled může pomoci uživatelům vidět své úspěchy a poskytnout jim motivaci k dalšímu rozvoji. MindMatters je užitečným nástrojem pro ty, kteří hledají online terapii a podporu duševního zdraví. Kombinace online terapie, interaktivních cvičení, herních prvků a komunitní podpory činí z MindMatters komplexní platformu pro zlepšení duševního zdraví a emoční pohody.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům přístup k terapeutické podpoře a cvičením z pohodlí jejich domova a může být efektivním způsobem, jak získat pomoc při duševních obtížích.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou pociťovat nedostatek osobního kontaktu a podpory, kterou by získali v tradiční terapeutické relaci tváří v tvář.

Happier:

Charakteristika: Happier je aplikace navržena k podpoře emocionální pohody a zvýšení pozitivních emocí uživatelů. Uživatelé mohou v aplikaci sdílet své pozitivní zážitky, radosti a úspěchy s ostatními uživateli. Toto sdílení může posílit pocit štěstí a spojení s ostatními. Happier využívá různé funkce a aktivity k podpoře optimistického přístupu k životu. To může zahrnovat inspirativní citáty, motivační obrázky nebo příběhy úspěchu, které mohou uživatele povzbudit a motivovat. Aplikace využívá herní prvky a techniky, jako jsou odměny, úrovně a cíle, k motivaci uživatelů a udržení jejich angažovanosti. Tento herní design může zlepšit uživatelskou zkušenost a zvýšit pravděpodobnost pravidelného používání aplikace. Happier může obsahovat denní cvičení, meditace nebo aktivity zaměřené na zvýšení štěstí a emocionální pohody. Tyto praktiky mohou pomoci uživatelům lépe porozumět svým emocím a naučit se lépe řídit své pocity. Aplikace může poskytovat prostor pro komunitní podporu, kde uživatelé mohou sdílet své zkušenosti, podporovat se navzájem a získávat rady od ostatních členů komunity. Tato komunitní podpora může být užitečná při zvládnání stresu a

obtížných situací. Happier může integrovat vědecky ověřené metody a techniky k zlepšení emocionální pohody, jako je například cvičení na udržení vděčnosti, vizualizace úspěchů nebo praktikování altruismu. Aplikace Happier poskytuje užitečný nástroj pro ty, kteří chtějí aktivně pracovat na zlepšení svého emočního stavu a štěstí. Kombinace sdílení pozitivních momentů, podpory optimismu, herního designu a vědecky ověřených metod činí z Happier užitečný nástroj pro posílení emocionální pohody a štěstí.

Pozitivní stránky: Podporuje pozitivní emocionální interakce a sdílení radosti mezi uživateli, což může přispět k jejich celkovému duševnímu zdraví.

Negativní stránky: Pro některé uživatele může být omezené pouze na sdílení pozitivních momentů a neposkytuje prostor pro zpracování negativních emocí.

eQuoo:

Charakteristika: eQuoo je interaktivní aplikace zaměřená na učení emocionální inteligence a zlepšení mezilidských vztahů. Aplikace eQuoo poskytuje uživatelům nástroje a techniky k rozvoji emocionální inteligence, což zahrnuje schopnost rozpoznávat, porozumět a řídit vlastní emoce a emoce druhých. Hlavním prvkem aplikace jsou interaktivní příběhy, ve kterých uživatelé prožívají různé situace a rozhodují se, jak na ně reagovat. Tyto příběhy jsou navrženy tak, aby uživatele vystavily různým sociálním situacím a pomohly jim porozumět vlastním emocím a reakcím. eQuoo využívá herní design a prvky, jako jsou odměny, úrovně a cíle, k motivaci uživatelů a udržení jejich angažovanosti. Tento herní aspekt pomáhá uživatelům lépe se zapojit do procesu učení a zlepšování svých mezilidských dovedností. Aplikace eQuoo integruje terapeutické techniky a strategie založené na vědeckých poznatcích, jako je kognitivně behaviorální terapie, řešení problémů a komunikace. Tyto techniky pomáhají uživatelům zvládat stres, řešit konflikty a zlepšovat své mezilidské vztahy. Hlavním cílem aplikace eQuoo je posílení mezilidských vztahů a komunikačních dovedností. Uživatelé se učí efektivně komunikovat, vyjadřovat své emoce, a lépe porozumět empatii a perspektivě druhých lidí. Aplikace eQuoo je založena na vědeckých poznatcích a výzkumu v oblasti psychologie a mezilidských vztahů. Její obsah je navržen tak, aby byl co nejúčinnější při podpoře emocionálního růstu a rozvoje uživatelů. eQuoo poskytuje uživatelům interaktivní a zábavný způsob, jak se učit o emocionální inteligenci a zlepšovat své mezilidské dovednosti. Kombinace interaktivních příběhů, herního designu, terapeutických technik a vědecky ověřených strategií činí z eQuoo užitečný nástroj pro ty, kteří chtějí aktivně pracovat na svém emočním a sociálním rozvoji.

Pozitivní stránky: Poskytuje strukturovaný a zábavný způsob, jak se učit dovednostem emocionální inteligence a zlepšit svůj osobní rozvoj.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou pociťovat nedostatek motivace k pravidelnému používání aplikace nebo mohou mít obtíže s aplikací konceptů emocionální inteligence do svého života.

Healthy Minds Program:

Charakteristika: Healthy Minds Program je mobilní aplikace navržená k podpoře duševního zdraví a wellness uživatelů. Aplikace nabízí cvičení zaměřená na mindfulness, která pomáhají uživatelům zlepšit svou schopnost soustředit se, snižovat stres a zlepšovat celkovou pohodu. Sada cvičení a aktivit je zaměřena na podporu emoční pohody uživatelů. Pomáhají identifikovat a zvládat negativní emoce, jako je úzkost a deprese, a rozvíjet pozitivní

emocionální stav. Aplikace poskytuje cvičení a techniky, které pomáhají uživatelům zvyšovat svou mentální odolnost a schopnost zvládat stresové situace a výzvy. Uživatelé se učí různé strategie a techniky, jak lépe porozumět a zvládat své emoce, a lépe komunikovat s ostatními ve stresových situacích. Healthy Minds Program poskytuje uživatelům vzdělávací obsah o duševním zdraví, včetně informací o různých duševních poruchách, strategiích péče o duševní zdraví a významu wellness. Aplikace obsahuje interaktivní prvky, jako jsou průvodci a cvičení, které pomáhají uživatelům lépe porozumět a aplikovat naučené dovednosti a strategie. Některé části aplikace jsou navrženy tak, aby měly herní charakter, což pomáhá udržet motivaci uživatelů a podporuje jejich pravidelnou účast a zapojení. Uživatelé mohou sledovat svůj pokrok a pravidelně se vracet ke svým cílům a úspěchům v oblasti duševního zdraví. Healthy Minds Program poskytuje komplexní přístup k péči o duševní zdraví a wellness, kombinující cvičení mindfulness, emoční pohodu, resilience a vzdělávací obsah, který pomáhá uživatelům lépe porozumět a zvládat své duševní zdraví.

Pozitivní stránky: Poskytuje uživatelům nástroje a cvičení k posílení duševní pohody a zvládnání stresu v interaktivním a přístupném formátu.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou potřebovat další formy podpory nebo terapie k úspěšnému zvládnání duševních obtíží.

Daybreak Health:

Charakteristika: Daybreak Health je mobilní aplikace navržena speciálně pro poskytování online terapie dětem a mladistvým. Daybreak Health umožňuje dětem a mladistvým získat přístup k licencovaným terapeutům přímo z pohodlí svého domova pomocí online platformy. To poskytuje flexibilitu a pohodlí pro ty, kteří hledají pomoc s duševním zdravím. Aplikace obsahuje herní prvky a interaktivní cvičení, která jsou navržena tak, aby byla atraktivní a motivující pro děti a mládež. Tato cvičení mohou být zaměřena na rozvoj dovedností pro zvládnání emocí, komunikace nebo řešení problémů. Daybreak Health se zaměřuje na poskytování podpory duševního zdraví dětem a mladistvým, ať už se jedná o řešení úzkosti, deprese, stresu nebo dalších emocionálních obtíží. Terapeuti pracují s klienty na individuálních cílech a strategiích pro zlepšení jejich duševního zdraví. Aplikace poskytuje bezpečné a důvěrné prostředí pro konzultace a terapii, což je zvláště důležité pro děti a mladé lidi. Komunikace s terapeutem probíhá přes bezpečný online kanál, což pomáhá chránit soukromí uživatelů. Kromě terapeutických sezení aplikace může také poskytovat vzdělávací obsah týkající se duševního zdraví, který může pomoci dětem a mladistvým lépe porozumět svým emocím a zvládat stresové situace. Daybreak Health je užitečným nástrojem pro děti a mladé lidi, kteří hledají podporu a pomoc při řešení duševních obtíží. Poskytuje jim přístup k licencovaným terapeutům, interaktivním cvičením a bezpečnému prostředí pro vyjádření svých emocí a potřeb.

Pozitivní stránky: Poskytuje dětem a mladistvým přístup k terapeutické podpoře a cvičením, které jsou prezentovány způsobem, který je pro ně přístupný a zábavný.

Negativní stránky: Někteří uživatelé mohou nalézt omezení interakce pouze na online formát nedostatečné, pokud potřebují osobní terapeutickou podporu.

Mightier

Charakteristika: Mightier je inovativní mobilní aplikace, která kombinuje herní prvky s terapeutickými technikami k podpoře emocionálního regulování u dětí. Mightier poskytuje

dětem řadu různých her, které mají za cíl pomoci jim rozvíjet dovednosti emocionální regulace. Tyto hry jsou navrženy tak, aby byly atraktivní a zábavné, což zvyšuje motivaci dětí k účasti a zapojení. Jedinečným prvkem Mightier je použití biofeedback senzorů, které jsou připojeny k hráčově srdečné frekvenci. Tyto senzory sledují fyziologické reakce dítěte během hraní her a poskytují zpětnou vazbu v reálném čase. Hry v Mightier nejsou pouze zábavné, ale také učí děti strategie pro řízení svých emocí. Když se hráč cítí vzrušený nebo frustrovaný, aplikace reaguje na změny v jeho srdečné frekvenci a poskytuje mu nástroje a cvičení na uklidnění a obnovení emocionální rovnováhy. Mightier je navržen tak, aby se přizpůsoboval individuálním potřebám každého dítěte. Aplikace sleduje pokrok hráče a upravuje úroveň obtížnosti a cvičení podle jeho specifických potřeb a schopností. Aplikace Mightier není určena pouze pro děti, ale také poskytuje podporu a nástroje pro rodiče. Rodiče mohou sledovat pokrok svých dětí, získávat informace o jejich emocionálním stavu a získávat tipy a rady od odborníků na výchovu. Mightier je užitečným nástrojem pro děti, které mají obtíže s emocionální regulací. Kombinace herních prvků s biofeedbackem a terapeutickými technikami poskytuje efektivní prostředek k učení se kontrolovat své emoce a zvládat stresové situace.

Pozitivní stránky: Mightier nabízí inovativní přístup k podpoře emocionální regulace u dětí, kombinující herní prvky s biofeedbackem a terapeutickými technikami. Hry jsou atraktivní a zábavné, což zvyšuje jejich motivaci k účasti a zapojení do procesu učení. Aplikace pomáhá dětem rozvíjet dovednosti emocionální regulace a sebeovládání prostřednictvím praktických cvičení a strategií.

Negativní stránky: Mightier může být dražší než jiné aplikace nebo terapeutické možnosti. I když Mightier nabízí inovativní přístup, není zaručeno, že bude účinný pro každé dítě. Některé děti mohou reagovat lépe na jiné formy terapie nebo podpory. Aby byla aplikace účinná, vyžaduje spolupráci a podporu ze strany rodičů, což může být pro některé rodiny obtížné z důvodu časových nebo finančních omezení.

EndeavorRx

Charakteristika: EndeavorRx, vyvinutý společností Akili Interactive, je inovativní mobilní aplikace, která se stala první terapeutickou videohrou schválenou Úřadem pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) jako léčebný prostředek. Tato aplikace je určena pro děti ve věku 8 až 12 let s diagnostikovaným poruchám pozornosti a hyperaktivitou (ADHD). EndeavorRx obsahuje soubor her a úkolů, které jsou navrženy tak, aby stimulovaly různé části mozku a pomohly zlepšit kognitivní funkce u dětí s ADHD. Hry jsou zaměřeny na pozornost, paměť a plánování. Aplikace se přizpůsobuje individuálním potřebám každého uživatele, poskytující jim úkoly a úroveň obtížnosti odpovídající jejich schopnostem a pokroku. Rodiče a zdravotní pracovníci mají možnost sledovat pokrok dítěte v aplikaci, což jim umožňuje lépe porozumět, jak se jejich schopnosti vyvíjejí a jakým způsobem aplikaci využívají. EndeavorRx dodržuje přísné standardy ochrany soukromí a zabezpečení dat, což je zvláště důležité při práci s dětmi. Aplikace je navržena tak, aby byla přitažlivá a zábavná pro děti, což zvyšuje pravděpodobnost, že budou do ní zapojeny a budou ji používat pravidelně. Celkově lze říci, že EndeavorRx představuje inovativní a nadějný přístup k léčbě ADHD u dětí, který kombinuje technologii s terapeutickými principy a hravým designem. Je důležité však mít na paměti, že každé dítě je jedinečné a co funguje pro jednoho, nemusí fungovat pro druhého.

Pozitivní aspekty: EndeavorRx představuje inovativní přístup k léčbě ADHD, který využívá technologii a interaktivní hry k podpoře kognitivního rozvoje u dětí. Aplikace poskytuje

rodičům nástroje a informace k lepšímu porozumění ADHD a monitorování pokroku svých dětí. Skutečnost, že EndeavorRx získal schválení FDA, posiluje jeho důvěryhodnost a ukazuje na jeho účinnost a bezpečnost.

Negativní Aspekty: I když aplikace může být užitečná pro některé děti s ADHD, není zaručeno, že bude účinná pro všechny. EndeavorRx je k dispozici pouze na vybraných platformách a ve vybraných regionech, což omezuje jeho dostupnost pro některé uživatele.

FocusForward

Charakteristika: App FocusForward je mobilní aplikace vyvinutá k podpoře studentů se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP), zejména těch s poruchami pozornosti a hyperaktivitou (ADHD) nebo s poruchami učení. Tato aplikace byla navržena tak, aby poskytovala uživatelům prostředky ke zlepšení koncentrace, organizace a produktivity ve vzdělávacím prostředí. Aplikace obsahuje plánovač úkolů a kalendář, který umožňuje studentům organizovat své školní úkoly, projekty a zkoušky. Uživatelé mohou nastavit upozornění a sledovat svůj pokrok. FocusForward nabízí interaktivní cvičení a hry zaměřené na zlepšení pozornosti a koncentrace. Tyto aktivity jsou navrženy tak, aby byly atraktivní a angažující pro studenty. Aplikace obsahuje nástroje a techniky pro zvládání stresu a úzkosti spojené se školními úkoly a zkouškami. To může zahrnovat cvičení na relaxaci nebo techniky dýchání. FocusForward se snaží přizpůsobit potřebám každého studenta. To znamená, že aplikace může poskytovat personalizované doporučení a cvičení odpovídající konkrétním výzvám každého uživatele. Uživatelé mohou sledovat svůj pokrok v aplikaci, což jim umožňuje lépe porozumět, jak se jejich schopnosti vyvíjejí a jakým způsobem aplikaci využívají. FocusForward může umožnit spolupráci mezi studenty, učiteli a rodiči. Uživatelé mohou sdílet své plány a pokrok s těmito zainteresovanými stranami a získat podporu a povzbuzení.

Pozitivní Aspekty: FocusForward motivuje studenty k aktivnímu plánování a organizaci svých školních úkolů a projektů. Díky cvičením zaměřeným na koncentraci může aplikace pomoci studentům s ADHD zlepšit svou schopnost soustředit se a efektivně pracovat. Aplikace se snaží přizpůsobit potřebám každého uživatele, což může zvýšit její účinnost.

Negativní Aspekty: Aplikace může být k dispozici pouze na určitých platformách nebo ve vybraných regionech, což omezuje její dostupnost pro některé studenty. Aplikace může vyžadovat spolupráci ze strany studenta, aby byla účinná. Pokud student není ochoten nebo schopen aplikaci pravidelně používat, může to ovlivnit její účinnost.