

What language would you like to use?

Användaren väljer språk

Information till appen: vilka språk vill användaren ha tillgängliga?

Nej Ja

Användaren fyller i koden och tillägsas om att fylla i en enkät. Användaren tillägsas om att fylla i uppföljningsenkäter.

[...] Vill du titta på den? (video)

Inte nu Ja, vi kan titta på den (videon spelas upp)

Introduktion till PERMAH

Information om finansiering och samtycke

Jag samtycker Jag samtycker inte

Du kan inte använda appen om du inte samtycker

Notiser/ingår

Följer du några av våra rekommendationer, läser, kör och använder?

Om besökare använder

Hur mår du just nu?

😊 😊 😐 😞 😡

Varför inte? Skulle du vilja testa någon aktivitet för att stärka ditt målbeteende? Text baserat på användarens svar

Nej

Vad vill du göra nu? (Huvudmenyn)

Måste avsluta, vi hör senare

Mina övningar

- Tillgängliga övningar:
- Positiva känslor
 - Självreflektionsdagbok
 - Lugnande beröring
 - Medvetna steg
 - Behandla dig själv som en vän
 - Tankedagbok
 - Tacksamhetsdagbok
 - Engagemang
 - Positiva aktiviteter
 - Värderingar
 - Lugnande ljud
 - Humörloggnin
 - Koppla av
 - Meningssfullhet

- [Blue box] = Svarsalternativ i appen
- [Teal box] = Svarsalternativ(en) baseras på tidigare interaktioner
- [Purple hexagon] = Förklaring av innehåll
- [Green box] = Sägts av ChatPal

Positiva steg för förändring

- Positiva känslor → Tacksamhet
- Engagemang → "Fler" kamratstöd, uppmärksamhet
- Relationer → Samhörighet, värda handlingar, kartlägg, STOP-modellen
- Meningssfullhet → "Tre minnen som byter stäm" "Jag brinner för ... står i ett rum"
- Prestation (Accomplishment) → "Sitt bästa jag" övning "Om du väntar, så upp ett litet mål"
- Hälsa → Låt oss gå tillbaka till huvudmenyn

Aktiviteter för att må bra

- Sömna → Råd och tips
- Fysisk aktivitet → Råd om träning
- Näring → Råd om hälsosamma vanor
- Känna lugn
- Lärande och att uppnå mål
- Nya perspektiv på välbefinnande
- Om psykiskt välbefinnande

Tankedagbok

Låt oss gå tillbaka till huvudmenyn

Lägg till en tanke

Mina tankar

Visa meny

Alternativ baserade på tidigare interaktioner

- Behandla dig själv som en vän → Meddelande till en vän (Sjuttig övning sparas) / Lugnande beröring (Fysisk övning)
- Lugnande beröring → Fysisk övning (receptans, självmodkänslor)
- Koppla av → Kroppsskanning (Fysisk övning), Andning (Fysisk övning), Guidade bilder (Övning), Snabb muskelavslappning (Fysisk övning)
- Lugnande ljud → Fysisk övning (lysna, uppmärksamhet)
- Medvetna steg → Fysisk övning (uppmärksamhet)
- Låt oss gå tillbaka till huvudmenyn → Lärande tankesätt (Läs vs. lärande tankesätt), Sätta mål (SMART-modellen), Positiva aktiviteter (Meningssfullhet, positiva känslor, väl en aktivitet), Check Mål Kvalitet (Fortsättning på SMART)

- Värderingar → Vred är viktigt (Sjuttig övning)
- Segelbåts-metoderna → Övningsmaterial
- Självreflektionsdagboken → Självlärande och positiva känslor, Sjuttig övning (sparas)
- Tacksamhetsdagbok → Tacksamhet, Sjuttig övning (sparas)
- Gå tillbaka
- WHO's välbefinnande-index → Genomför WHO's välbefinnande-index, Berätta mer (information) → Månskala för välbefinnande
- Humörloggnin → Se förändringar i mående över tid, Förslag på övning
- Hur man hjälper någon → Information om psykisk hälsa, tecken på psykisk ohälsa, tips på hur man ger stöd
- Tips för att hantera ensamhet → Orsaker till ensamhet, råd och tips
- Lokalt stöd → Hjälper, välbefinnande, tips, organisationer
- Fem sätt för välbefinnande → Hjälper, välbefinnande, tips, organisationer
- Gå tillbaka

- Bygg upp ditt självförtroende och din självkänsla
- Sätt dina befriande relationer
- Förök öppna upp
- Ungula med djur
- Gå med i en grupp med liknande intressen
- Vokivär
- Hitta stöd på nätet genom sociala medier
- Ta hand om dig själv
- Anknyt
- Var aktiv
- Fortsätt lära
- Ge
- Var uppmärksam

- Information om samtalsterapi och hur man kan hitta stöd
- Information om hur djur kan hjälpa vid ensamhet
- Träffa nya människor och nya vänner
- Meningssfullhet och nya målsättningar
- Sitapa kontaktnätverk på internet
- Råd för hur välbefinnande kan förbättras
- Tips baserade på vilket alternativ man väljer

- Till dagboken
- Till tacksamhetsdagbok
- Till tankedagbok