



DBT Selfhelp & Diary Card

DBT Selfhelp & Diary Card appen lär dig färdigheter som hjälper dig hantera överväldigande känslor, bryta destruktiva beteenden, utveckla goda relationer, vara mer fokuserad i nuet och öka din livskvalitet. Färdigheterna är baserade på verktyg och färdigheter hämtade från Dialektisk beteendeterapi

Appens funktioner stärker inläring av färdigheterna och utveckling av effektiva beteenden.

Funktioner

- Användarvänlig design/gränssnitt
- Omfattande teoriavsnitt du lär dig om känslor, relationer och beteenden samt hur du påverkar dessa.
- Färdigheter inom modulerna Medveten närvaro, Relationsfärdigheter, Känsloreglering, Validering, Problemlösning och Stå ut ("Coping").
- Färdighetsbeskrivningar med rational och förslag på hur du kan göra i praktiken
- Möjlighet till att skapa personliga färdighetslistor
- Övningsformulär inom varje modul
- Dagbokskort där du själv kan registrera känslor, beteenden och färdigheter
- Möjlighet att skicka dina självregistreringar till exempelvis terapeut via mejl.
- Påminnelsefunktion med inbyggd kalender i appen för ökad insynsskydd
- Möjlighet till att skapa egen krislista för snabbare åtkomst
- Språk: Svenska, Engelska i ett första skede.

