সেশনের ফাঁকে সিবিটি হোমওয়ার্কের একটি ব্যক্তিগত জায়গা

ThinkGO হলো iPhone ও Apple Watch-এর একটি অ্যাপ, যাতে সিবিটি কৌশলের ওপর ভিত্তি করে তৈরি ২৯টি নির্দেশিত সেল্ফ-হেল্প অনুশীলন আছে (চিন্তার রেকর্ড, দুশ্চিন্তার সময়, আচরণগত সক্রিয়তা, ভয়ের সিঁড়ি ও শান্ত হওয়ার টুল)। আপনার এন্ট্রি আপনার ডিভাইসে ও আপনার নিজের iCloud-এ থাকে, কোনো অ্যাকাউন্ট নেই, কোনো বিজ্ঞাপন নেই।

ক্লায়েন্টরা কী অনুশীলন করতে পারেন

অ্যাপের গ্রুপ অনুযায়ী সব ২৯টি অনুশীলন। প্রতিটি প্রতি স্ক্রিনে একটি প্রশ্ন করে আর চলার পথে খসড়া সেভ করে।

চিন্তা নিয়ে কাজ
চিন্তার রেকর্ড, ABC রেকর্ড, সক্রেটিসীয় প্রশ্ন, দ্বৈত মানদণ্ড, ঘুম নিয়ে চিন্তা যাচাই, আত্মকরুণার বিরতি, ভেতরের সমালোচক ও সদয় কণ্ঠ, সহমর্মী চিঠি, রাগের রেকর্ড

কাজকর্ম
কাজকর্মের রেকর্ড, কাজকর্মের পরিকল্পনা, আচরণগত পরীক্ষা, ঘুমের আগের রুটিন প্ল্যান, টাইম-আউট প্ল্যান, দৃঢ় বার্তা

এক্সপোজার
ভয়ের সিঁড়ি, এক্সপোজার অনুশীলন

বিশ্বাস
নিচের দিকে তীর, মূল বিশ্বাসের লগ, মাপকাঠি, দায়িত্বের পাই

দুশ্চিন্তা ও সমস্যা
দুশ্চিন্তার সময়, সমস্যা সমাধান, লাভ-ক্ষতির হিসাব, ঘুমের আগে মন হালকা করা

প্রতিদিন
সহায়ক কার্ড, প্রতিদিনের মুড চেক-ইন

শান্ত
ধীর শ্বাস, ৫-৪-৩-২-১ গ্রাউন্ডিং

PDF এক্সপোর্ট কীভাবে কাজ করে

1. **ক্লায়েন্ট বেছে নেন কী থাকবে**
   তারিখের পরিসর বা নির্দিষ্ট এন্ট্রি, কোন অনুশীলন, আর মুড চার্ট ও চেক-ইন থাকবে কি না।
2. **চাইলে পাসওয়ার্ড দেন**
   iPhone থেকে বের হওয়ার আগেই ফাইল লক করা যায়। কভারে নাম দেওয়া ঐচ্ছিক।
3. **নিজের মতো করে শেয়ার করেন**
   iPhone-এর শেয়ার শিট থেকে মেল, AirDrop, প্রিন্ট বা ফাইল। কিছুই নিজে থেকে শেয়ার হয় না।

আপনি কী পান

একটি PDF ফাইল। আপনার জন্য কোনো অ্যাকাউন্ট, অ্যাপ বা ড্যাশবোর্ড নেই, আর আমাদের কাছে কিছুই পাঠানো হয় না।

গোপনীয়তা

এন্ট্রি থাকে ক্লায়েন্টের iPhone-এ আর তাঁর নিজের iCloud-এ। অ্যাকাউন্ট নেই, বিজ্ঞাপন নেই, বিজ্ঞাপন ট্র্যাকার নেই।

ক্লিনিক্যাল টুল নয়

ThinkGO সেশনের ফাঁকে ব্যবহারের জন্য সিবিটি কৌশলের ওপর ভিত্তি করে তৈরি একটি সেল্ফ-হেল্প টুল। এটি থেরাপিস্ট, ডাক্তার বা রোগনির্ণয়ের বিকল্প নয়।

শীঘ্রই App Store-এ: জানুয়ারি ২০২৭

ThinkGO সিবিটি কৌশলের ওপর ভিত্তি করে তৈরি একটি সেল্ফ-হেল্প টুল। এটি থেরাপি, রোগনির্ণয় বা জরুরি চিকিৎসা নয়।

আরও: thinkgo.app/bn/for-therapists/ · info@thinkgo.app