# Yksityinen paikka KKT-kotitehtäville käyntien välillä

ThinkGO on iPhonen ja Apple Watchin sovellus, jossa on 20 ohjattua KKT-tekniikoihin perustuvaa omahoitoharjoitusta (ajatuspäiväkirjat, huoliaika, toiminnallinen aktivointi, pelkotikkaat ja rauhoittumisen työkalut) ja joka säilyttää merkintäsi laitteellasi ja omassa iCloudissasi ilman tiliä ja ilman mainoksia.

## Mitä asiakkaat voivat harjoitella

Kaikki 20 harjoitusta sovelluksen ryhmissä. Jokainen esittää yhden kysymyksen näytöllä ja tallentaa luonnoksen matkan varrella.

**Ajatustyöskentely**
Ajatuskirjaus, ABC-kirjaus, Sokraattiset kysymykset, Kaksoisstandardi

**Toiminnot**
Toimintojen seuranta, Toimintojen suunnittelu, Käyttäytymiskoe

**Altistus**
Pelkotikkaat, Altistusharjoitus

**Uskomukset**
Alaspäin vievä nuoli, Ydinuskomusloki, Jatkumo, Vastuupiirakka

**Huolet ja ongelmat**
Huoliaika, Ongelmanratkaisu, Hyödyt ja haitat

**Päivittäin**
Selviytymiskortit, Päivittäinen mielialan kirjaus

**Rauhoittuminen**
Rauhallinen hengitys, 5-4-3-2-1-maadoitus

## Näin pdf-vienti toimii

1. **Asiakas valitsee sisällön**
   Ajanjakso tai yksittäiset merkinnät, mitkä harjoitukset ja otetaanko mukaan mieliala- ja tilannekatsauskaaviot.
2. **Lisää halutessaan salasanan**
   Tiedoston voi lukita ennen kuin se lähtee iPhonesta. Nimi kansilehdellä on valinnainen.
3. **Jakaa sen omalla tavallaan**
   Sähköposti, AirDrop, tulostus tai Tiedostot iPhonen jakovalikosta. Mitään ei jaeta automaattisesti.

### Mitä saat

Pdf-tiedoston. Et tarvitse tiliä, sovellusta etkä hallintapaneelia, eikä meille lähetetä mitään.

### Tietosuoja

Merkinnät pysyvät asiakkaan iPhonessa ja hänen omassa iCloudissaan. Ei tiliä, ei mainoksia, ei mainosseurantaa.

### Ei kliininen työkalu

ThinkGO on KKT-tekniikoihin perustuva omahoitotyökalu käyntien väliseen käyttöön. Se ei korvaa terapeuttia, lääkäriä eikä diagnoosia.

**App Storessa pian: tammikuu 2027**

ThinkGO on KKT-tekniikoihin perustuva omahoitotyökalu. Se ei ole terapiaa, diagnoosi eikä kiireellistä hoitoa.

**Lisää: thinkgo.app/fi/for-therapists/** · info@thinkgo.app