מקום פרטי למשימות CBT בין הפגישות

ThinkGO היא אפליקציה ל-iPhone ול-Apple Watch עם 29 תרגילי עזרה עצמית מודרכים המבוססים על טכניקות CBT (רישום מחשבות, זמן דאגה, הפעלה התנהגותית, סולמות חשיפה וכלים להרגעה), ששומרת את הרשומות שלך במכשיר וב-iCloud שלך, בלי חשבון ובלי פרסומות.

מה אפשר לתרגל

כל 29 התרגילים, בקבוצות של האפליקציה. כל אחד שואל שאלה אחת בכל מסך ושומר טיוטה בדרך.

עבודה עם מחשבות
יומן מחשבות, יומן ABC, שאלות סוקרטיות, הסטנדרט הכפול, בדיקת מחשבות על שינה, הפסקת חמלה עצמית, המבקר הפנימי והקול המיטיב, מכתב חומל, יומן כעס

פעילויות
מעקב פעילויות, תכנון פעילויות, ניסוי התנהגותי, תוכנית הרגעה לשינה, תוכנית פסק זמן, מסר אסרטיבי

חשיפה
סולם הפחד, תרגול חשיפה

אמונות
החץ היורד, יומן אמונת ליבה, רצף, עוגת האחריות

דאגות ובעיות
זמן דאגה, פתרון בעיות, יתרונות וחסרונות, פריקת מחשבות לפני השינה

יומי
כרטיסי התמודדות, צ'ק-אין יומי של מצב הרוח

רוגע
נשימה איטית, קרקוע 5-4-3-2-1

איך עובד ייצוא ה-PDF

1. **בחירת התוכן**
   טווח תאריכים או רשומות בודדות, אילו תרגילים, והאם להוסיף את תרשימי מצב הרוח והצ'ק-אינים.
2. **הוספת סיסמה, לפי בחירה**
   אפשר לנעול את הקובץ לפני שהוא יוצא מה-iPhone. שם על העמוד הראשון הוא אופציונלי.
3. **שיתוף בדרך המועדפת**
   דוא"ל, AirDrop, הדפסה או "קבצים", מגיליון השיתוף ב-iPhone. שום דבר לא משותף אוטומטית.

מה מקבלים

קובץ PDF. בלי חשבון, בלי אפליקציה ובלי לוח בקרה, ושום דבר לא נשלח אלינו.

פרטיות

הרשומות נשארות ב-iPhone של המטופל/ת וב-iCloud שלו/ה. בלי חשבון, בלי פרסומות, בלי מעקב פרסומי.

לא כלי קליני

ThinkGO היא כלי לעזרה עצמית המבוסס על טכניקות CBT, לשימוש בין הפגישות. היא לא מחליפה מטפל/ת, רופא/ה או אבחנה.

בקרוב ב-App Store: ינואר 2027

ThinkGO היא כלי לעזרה עצמית המבוסס על טכניקות CBT. היא אינה טיפול, אבחנה או טיפול חירום.

עוד ב-thinkgo.app/he/for-therapists/ · info@thinkgo.app