సెషన్‌ల మధ్య CBT హోమ్‌వర్క్ కోసం ఒక ప్రైవేట్ చోటు

ThinkGO అనేది iPhone, Apple Watch కోసం ఒక యాప్. ఇందులో CBT పద్ధతుల ఆధారంగా 20 మార్గదర్శక సెల్ఫ్-హెల్ప్ అభ్యాసాలు ఉన్నాయి (ఆలోచనల రికార్డ్, చింత సమయం, ప్రవర్తనా క్రియాశీలత, భయం నిచ్చెన, ప్రశాంతపరిచే సాధనాలు). మీ ఎంట్రీలు మీ పరికరంలో, మీ సొంత iCloudలో ఉంటాయి; ఖాతా లేదు, ప్రకటనలు లేవు.

క్లయింట్‌లు ఏమి సాధన చేయవచ్చు

యాప్‌లోని సమూహాల వారీగా మొత్తం 20 అభ్యాసాలు. ప్రతిదీ ప్రతి స్క్రీన్‌లో ఒక ప్రశ్న అడుగుతుంది, మధ్యలో డ్రాఫ్ట్ సేవ్ చేస్తుంది.

ఆలోచనలపై పని
ఆలోచనల రికార్డ్, ABC రికార్డ్, సోక్రటీస్ ప్రశ్నలు, ద్వంద్వ ప్రమాణం

కార్యకలాపాలు
కార్యకలాపాల రికార్డ్, కార్యకలాపాల ప్రణాళిక, ప్రవర్తనా ప్రయోగం

ఎక్స్‌పోజర్
భయం నిచ్చెన, ఎక్స్‌పోజర్ సాధన

నమ్మకాలు
కిందికి బాణం, మూల నమ్మకం లాగ్, కొలబద్ద, బాధ్యతల పై

చింత & సమస్యలు
చింత సమయం, సమస్య పరిష్కారం, లాభనష్టాలు

రోజువారీ
ఆసరా కార్డ్‌లు, రోజువారీ మూడ్ చెక్-ఇన్

ప్రశాంతత
నెమ్మదిగా శ్వాస, 5-4-3-2-1 గ్రౌండింగ్

PDF ఎగుమతి ఎలా పని చేస్తుంది

1. **ఏమి చేర్చాలో క్లయింట్ ఎంచుకుంటారు**
   తేదీల పరిధి లేదా నిర్దిష్ట ఎంట్రీలు, ఏ అభ్యాసాలు, మూడ్ చార్ట్, చెక్-ఇన్‌లు చేర్చాలా వద్దా.
2. **కావాలంటే పాస్‌వర్డ్ జోడిస్తారు**
   iPhone నుండి బయటకు వెళ్ళే ముందే ఫైల్‌ను లాక్ చేయవచ్చు. కవర్‌పై పేరు ఐచ్ఛికం.
3. **తమ పద్ధతిలో షేర్ చేస్తారు**
   iPhone షేర్ షీట్ నుండి మెయిల్, AirDrop, ప్రింట్ లేదా ఫైల్స్. ఏదీ ఆటోమేటిక్‌గా షేర్ కాదు.

మీకు ఏమి అందుతుంది

ఒక PDF ఫైల్. మీకు ఖాతా, యాప్ లేదా డాష్‌బోర్డ్ ఏదీ లేదు, మాకు ఏమీ పంపబడదు.

గోప్యత

ఎంట్రీలు క్లయింట్ iPhoneలో, వారి సొంత iCloudలో ఉంటాయి. ఖాతా లేదు, ప్రకటనలు లేవు, ప్రకటన ట్రాకర్‌లు లేవు.

క్లినికల్ సాధనం కాదు

ThinkGO అనేది సెషన్‌ల మధ్య ఉపయోగించడానికి CBT పద్ధతుల ఆధారంగా రూపొందిన సెల్ఫ్-హెల్ప్ సాధనం. ఇది థెరపిస్ట్, డాక్టర్ లేదా రోగనిర్ధారణకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు.

త్వరలో App Storeలో: జనవరి 2027

ThinkGO అనేది CBT పద్ధతుల ఆధారంగా రూపొందిన సెల్ఫ్-హెల్ప్ సాధనం. ఇది థెరపీ, రోగనిర్ధారణ లేదా అత్యవసర సంరక్షణ కాదు.

మరిన్ని: thinkgo.app/te/for-therapists/ · info@thinkgo.app