Seanslar arasındaki BDT ödevleri için özel bir alan

ThinkGO, BDT tekniklerine dayanan 20 rehberli kendi kendine yardım egzersizi (düşünce kayıtları, endişe zamanı, davranışsal aktivasyon, korku merdivenleri ve sakinleşme araçları) içeren, kayıtlarını cihazında ve kendi iCloud'unda tutan, hesapsız ve reklamsız bir iPhone ve Apple Watch uygulamasıdır.

Danışanların neler çalışabileceği

Uygulamadaki gruplarla 20 egzersizin hepsi. Her biri her ekranda tek soru sorar ve ilerledikçe taslak kaydeder.

Düşünce çalışması
Düşünce kaydı, ABC kaydı, Sokratik sorular, Çifte standart

Etkinlikler
Etkinlik takibi, Etkinlik planlama, Davranış deneyi

Yüzleşme
Korku merdiveni, Yüzleşme egzersizi

İnançlar
Aşağı doğru ok, Temel inanç kaydı, Süreklilik çizgisi, Sorumluluk pastası

Endişe ve sorunlar
Endişe zamanı, Problem çözme, Artı-eksi analizi

Günlük
Başa çıkma kartları, Günlük ruh hali kontrolü

Sakinleşme
Yavaş nefes, 5-4-3-2-1 topraklama

PDF dışa aktarma nasıl çalışır

1. **Danışan içeriği seçer**
   Bir tarih aralığı ya da tek tek kayıtlar, hangi egzersizler ve ruh hali ile kontrol grafiklerinin eklenip eklenmeyeceği.
2. **İsterse parola ekler**
   Dosya iPhone'dan çıkmadan önce kilitlenebilir. Kapakta ad isteğe bağlıdır.
3. **Kendi yoluyla paylaşır**
   iPhone paylaşım sayfasından e-posta, AirDrop, yazdırma ya da Dosyalar. Hiçbir şey otomatik paylaşılmaz.

Sana ulaşan

Bir PDF dosyası. Senin için hesap, uygulama ya da panel yok ve bize hiçbir şey gönderilmez.

Gizlilik

Kayıtlar danışanın iPhone'unda ve kendi iCloud'unda kalır. Hesap yok, reklam yok, reklam izleyici yok.

Klinik bir araç değil

ThinkGO, seanslar arasında kullanılmak üzere BDT tekniklerine dayanan bir kendi kendine yardım aracıdır. Bir terapistin, doktorun ya da teşhisin yerini tutmaz.

Yakında App Store'da: Ocak 2027

ThinkGO, BDT tekniklerine dayanan bir kendi kendine yardım aracıdır. Terapi, teşhis ya da acil bakım değildir.

Daha fazlası: thinkgo.app/tr/for-therapists/ · info@thinkgo.app