Một nơi riêng tư cho bài về nhà CBT giữa các buổi gặp

ThinkGO là ứng dụng cho iPhone và Apple Watch với 29 bài tập tự giúp có hướng dẫn, dựa trên các kỹ thuật CBT (bảng ghi suy nghĩ, giờ lo lắng, kích hoạt hành vi, thang nỗi sợ và các công cụ giúp bình tĩnh), giữ các mục ghi của bạn trên thiết bị và trong iCloud của riêng bạn, không cần tài khoản và không có quảng cáo.

Thân chủ có thể luyện gì

Cả 29 bài tập, theo các nhóm của ứng dụng. Mỗi bài hỏi một câu trên mỗi màn hình và lưu bản nháp trong lúc làm.

Làm việc với suy nghĩ
Bảng ghi suy nghĩ, Bảng ghi ABC, Câu hỏi Socrates, Tiêu chuẩn kép, Kiểm tra suy nghĩ về giấc ngủ, Khoảng lặng tự trắc ẩn, Giọng phê phán và giọng tử tế, Lá thư trắc ẩn, Bảng ghi cơn giận

Hoạt động
Theo dõi hoạt động, Lên lịch hoạt động, Thí nghiệm hành vi, Kế hoạch thư giãn buổi tối, Kế hoạch tạm dừng, Thông điệp quyết đoán

Tiếp xúc
Thang nỗi sợ, Luyện tập tiếp xúc

Niềm tin
Mũi tên đi xuống, Sổ ghi niềm tin cốt lõi, Thang liên tục, Chiếc bánh trách nhiệm

Lo lắng & vấn đề
Giờ lo lắng, Giải quyết vấn đề, Cân nhắc được – mất, Viết ra trước khi ngủ

Hằng ngày
Thẻ ứng phó, Check-in tâm trạng hằng ngày

Bình tĩnh
Thở chậm, Kỹ thuật 5-4-3-2-1

Cách xuất PDF hoạt động

1. **Thân chủ chọn nội dung**
   Khoảng ngày hoặc mục ghi cụ thể, những bài tập nào, và có kèm biểu đồ tâm trạng và check-in hay không.
2. **Đặt mật khẩu nếu muốn**
   Tệp có thể được khóa trước khi rời iPhone. Tên trên trang bìa là tùy chọn.
3. **Chia sẻ theo cách của mình**
   Mail, AirDrop, in hoặc Tệp, từ bảng chia sẻ của iPhone. Không có gì được chia sẻ tự động.

Bạn nhận được gì

Một tệp PDF. Không có tài khoản, ứng dụng hay bảng điều khiển cho bạn, và không có gì được gửi cho chúng tôi.

Quyền riêng tư

Mục ghi ở lại trên iPhone của thân chủ và trong iCloud của chính họ. Không tài khoản, không quảng cáo, không trình theo dõi quảng cáo.

Không phải công cụ lâm sàng

ThinkGO là công cụ tự giúp dựa trên các kỹ thuật CBT, dùng giữa các buổi gặp. Ứng dụng không thay thế nhà trị liệu, bác sĩ hay chẩn đoán.