

## Informácia o aktualizácii aplikácie StressHelp

Odbor krízového manažmentu a bezpečnosti Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky z dôvodu umožnenia samostatného sledovania psychického stavu:

- pracovníkov sociálnych služieb,
- osôb priamo spolupracujúcich s pracovníkmi sociálnych služieb,
- zamestnancov centier pre deti a rodiny a akreditovaných subjektov,
- zamestnancov oddelení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately,
- zamestnancov referátov poradensko-psychologických služieb,

spustil online prístupy a aj formou Andoid prevádzku aplikácie StressHelp.

Aplikácia bola vyvinutá ako prvá a rýchla pomoc, ktorá umožní užívateľovi vykonať okamžitý screening svojho duševného stavu, na základe štandardizovaných psychodiagnostických screeningových metód. Bola zostavená batéria sebaopisovacích psychodiagnostických metód, ktoré merali prítomnosť depresívnej, úzkostnej a stresovej symptomatológie. Najnovšie boli do aplikácie pridané aj sebaopisovacie škály.

V prvom rade aplikácia slúži na rýchly screening aktuálneho duševného stavu. Preťaženie užívateľa sa dostanú aspoň k orientačným, no stále relevantným informáciám o svojom duševnom stave. Ďalší rozmer aplikácie spočíva v tom, že užívateľ získava prístup k preventívnym sebaopisovacím technikám a rýchlej pomoci pri duševnej záťaži. V neposlednom rade je určite dôležitá aj edukácia o jednotlivých duševných ťažkostiach, ktoré užívateľov môžu ťažiť.

Na základe batérie sebaopisovacích psychodiagnostických metód zobrazí výsledky formou semaforu. Výsledky testovania sú rozdelené do troch stupňov, podľa manuálu vyhodnocovania jednotlivých sebaopisovacích škál: žiadna alebo mierna záťaž (zelená), stredne ťažká (oranžová), ťažká záťaž (červená).

Od januára 2022 sa do aplikácie zaradili aj screening posttraumatickej stresovej poruchy a syndrómu vyhorenia. Zároveň sa do aplikácie zaradili aj sebaopisovacia a edukácia o týchto psychologických symptomatológiách. Okrem toho sa do aplikácie zaradili obľúbené mindfulness cvičenia, ktoré boli preložené z originálov v angličtine a tieto cvičenia boli nahraté profesionálnym rozhlasovým redaktorom.

Princíp aplikácie je postavený na tom, aby včas zachytil rozbiehajúcu sa symptomatológiu a včasnou intervenciou zabránil neskorším možným škodám.

Aplikáciu je možné spustiť cez link:

<https://stresshelp.psychologin.sk/demo.php>

Aplikácia pre Android :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=sk.psychologin.stresshelp>

Táto aplikácia je plne anonymná a nevyžaduje od testovaného zadávať osobné údaje, ktoré by mohli osobu identifikovať alebo stotožniť, okrem veku, pohlavia, funkcie a okresu, ktoré sú potrebné pri vyhodnocovaní. Systém ani nezaznamenáva jednotlivé odpovede na otázky.