

Інструкція щодо використання онлайн-тренажера “Психологічний тренажер для підлітків”

1. Вправи у розділі “Психологічний тренажер для підлітків” надаються безкоштовно.
2. Запропонований QR-код веде до розділу “Психологічний тренажер для підлітків” за посиланням <https://happymind.help/teen>
3. Рекомендований вік для самостійного використання підлітками - починаючи з 13-14 років.
4. Для школярів молодшої вікової категорії (7-12 років) рекомендується використання тренажера разом з батьками (опікунами) чи фахівцями з психологічного здоров'я.
5. Користувачі можуть використовувати онлайн-тренажер самостійно на будь-якому мобільному пристрої, планшеті чи комп'ютері.
6. Вправи можна робити у випадковому порядку щодня або за потреби.
7. Запропоновані тренувальні вправи мають профілактичний ефект для поліпшення психологічного здоров'я, водночас у разі ознак психічних захворювань необхідно звернутися до кваліфікованого спеціаліста.
8. Розроблені у розділі “Психологічний тренажер для підлітків” завдання дозволяють покращити психологічний стан в цілому та зокрема у разі наступних проблем:
 - початкова депресія;
 - стрес, пригніченість;
 - тривожність (хвилювання);
 - апатія (відсутність почуттів);
 - сум;
 - порушення сну та ін.