

About Moodfit

Moodfit Provides Tools & Insight to Improve The Fitness of Your Mood

- Mood tracking & analysis
 - Gratitude journal
- Mindfulness meditation
- Breathing exercises
- CBT thought records
- Reminders with key messages
- Articles & tips about all things mood

[Learn more on the Moodfit website](#)



The screenshot shows the Moodfit app interface. At the top, there's a 'Tools' section with a search bar and a 'Tools to build up your mood fitness' header. Below this, there are several tool cards: 'CBT Thought Record' (CBT), 'Gratitude' (with a heart icon), 'Mindfulness' (with a leaf icon), 'Breathing' (with a leaf icon), 'Grounding' (with a leaf icon), 'Low Mood' (with a leaf icon), 'Reminders' (with a leaf icon), and 'Express Yourself' (with a leaf icon). The main content area is divided into 'DAILY GOALS' (38% of 40) and 'MOOD SAVER' (295). There's also a 'RECENTS' section with a 'GET IT' button. The bottom of the screen shows a grid of icons for various mood-related activities like 'Mood', 'Gratitude', 'Mindfulness', 'Breathing', 'Grounding', 'Low Mood', 'Reminders', and 'Express Yourself'.

Happy App

Mutlu uygulaması, ön cephede çalışmanın getirdiği stres, kaygı, korku ve izolasyonu yönetirken özellikle hemşireler için uyarlanmıştır.

Evinizin konforu ve mahremiyeti ile Support Giver ekip üyelerine 7/24, bire bir konuşma imkânı sunuyor.

Anlatımsal Yazma

Bu beş haftalık rehberli **anlatı yazma programı** ile COVID-19 ile ilgili deneyimlerinizi zihninizde işlemeye yardımcı oluyor.



Yardıma mı arıyorsunuz ve nereden başlayacağınızdan emin değil misiniz? Bu kılavuz ihtiyacınız olan desteği size sağlarken yalnız olmadığınızı hatırlatıyor.

Bu zamanlar stresli olabilir ve deneyiminiz hakkında yazmak yardımcı olabilir.

Bu COVID-19 pandemik yanıtından sıkıntı yaşayan hemşireler için ücretsiz, kanıta dayalı ve gizli bir çevrimiçi ifade yazma programıdır. Katılımınız, bir dizi yazma isteği kullanarak pandemi yanıtı sırasındaki deneyiminiz hakkında yazacağınız 5 seans (5 hafta boyunca haftada bir kez) için. Seanslarınız hakkında akıl sağlığı uzmanlarından geri bildirim alacaksınız.



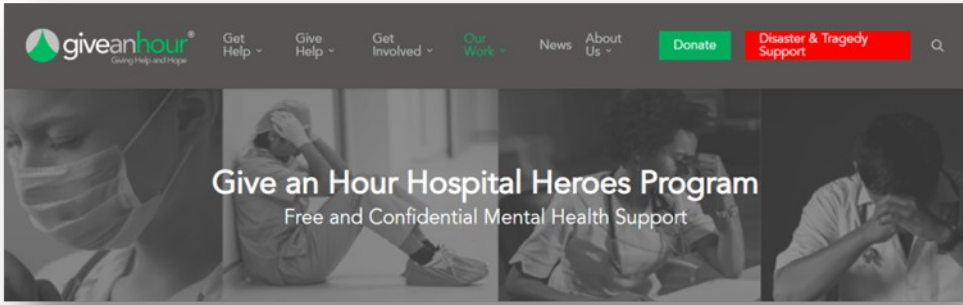
Coronavirus Online Terapisi

Ön cephe çalışanlarına kısa süreli düşük ücretli çevrimiçi oturumlar sunan terapistlerle seanslar planlanıyor.



Bir Saat Verin

Bir Saatlik Hastane Kahramanları Programı tüm hastane çalışanlarına ve sevdiklerine altı saat ücretsiz, gizli, zihinsel sağlık desteği sağlıyor.

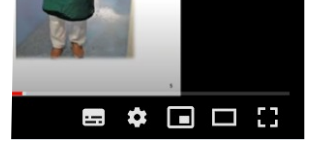


Finansal Destek Kampanyası

Hemşireler Evi, COVID-19 'dan ülke çapında etkilenen hemşirelere yardım etmek için kurulmuş. Ulusal bir fon.



ICN 27 Mart'ta COVID-19'daki en son gelişmeler hakkında ulusal hemşirelik derneklerini güncellemek



için iki web seminerine ev sahipliği yaptı.



Web seminerlerine başkan Annette Kennedy ve CEO Howard Catton başkanlık etti, onlara DSÖ hemşiresi başkanı Elizabeth Iro katıldı. İlk web semineri Asya'ya, ikinci web semineri Avrupa ve Asya'ya odaklandı.

ICN 20 Haziran'da hemşireleri ve ebeleri korumak ve COVID-19 sonrası meslekleri güçlendirmek için alınacak önlemleri özetlemek üzere uluslararası 600 lider hemşire ve ebeden oluşan bir grupla web seminer gerçekleştirdi.

DSÖ'nün Dünya Hemşireliği'nin ilk raporunun önerilerinin uygulanması, her iki meslekte liderliğin, eğitimin ve bireylerin desteklenmesi ile Covid-19 bağlamında sağlık çalışanlarının güvende tutulması konuları ele alındı.



Bir Hemşire 'ye Teşekkür Et

Kanada Hemşireler Birliği hemşirelerin ve ailelerinin COVID-19 konusundaki tüm çabalarını takdir etmek yönelik teşekkür kampanyası devam ediyor.



al voic