



ALGEApp - Ερευνητική Ψυχο-εκπαιδευτική Εφαρμογή Διαχείρισης Χρόνιων Πόνων

Τί είναι το "ALGEApp"?

Μέσα στα πλαίσια μια ερευνητικής ψυχολογικής παρέμβασης για διαχείρισης χρόνιων σωματικών πόνων το [Εργαστήρι Κλινικής Ψυχολογίας και Συμπεριφορικής Ιατρικής](https://ucy.ac.cy/algea/el/) (<https://ucy.ac.cy/algea/el/>) έχει δημιουργήσει την εφαρμογή "[ALGEApp](#)". Συγκεκριμένα, η εφαρμογή έχει δημιουργηθεί στα πλαίσια της διδακτορικής διατριβής φοιτητή Κλινικής Ψυχολογίας (κ. Ορέστη Κασινόπουλου - συντονιστής έρευνας) και εποπτεύεται από την Δρ. Μαρία Καρεκλά, Κλινική Ψυχολόγος και Επιστημονική Ερευνήτρια του Έργου **ALGEApp**.

Το **ALGEApp** είναι μια εφαρμογή που μπορεί κάποιος να την κατεβάσει **δωρεάν** από το www.algeapp.com στον υπολογιστή του και να την τρέξει ο ίδιος **στο δικό του χώρο και χρόνο**. Ουσιαστικά είναι μια **ψυχο-εκπαιδευτική ερευνητική παρέμβαση** όπου στόχο έχει να βοηθήσει το άτομο που υποφέρει από **χρόνιους σωματικούς πόνους** (π.χ. **ρευματοπάθειες, μυοσκελετικά, κεφαλαλγίες, αρθριτικά, πόνοι στη μέση/ανχένα/πλάτη κτλ**) να μάθει να διαχειρίζεται καλύτερα τους πόνους, τις σκέψεις αλλά και τυχόν συναισθήματα που προκύπτουν από τους πόνους. Είναι ερευνητική, οπότε αυτό σημαίνει ότι γίνεται συλλογή δεδομένων **ανώνυμα** φυσικά - μέσω ερωτηματολογίων για να δούμε μέχρι ποιο βαθμό είναι βοηθητική η παρέμβαση. Το πρόγραμμα είναι **αυτοκαθοδηγούμενο**, αυτό σημαίνει ότι όταν το εγκαταστήσει το άτομο και κάνει εγγραφή, θα εμφανιστούν **2 ψηφιακοί χαρακτήρες**, ο Οδυσσέας και η Αφροδίτη όπου παίρνουν το **ρόλο του ψυχολόγου** -το άτομο επιλέγει 1 από τους 2 - και το κατευθύνουν στις 4 επισκέψεις του στο πρόγραμμα που θα ακολουθήσουν. Το άτομο με πόνο, καλείται να αφιερώσει περίπου **1 ώρα την εβδομάδα, για 4 εβδομάδες** (άρα σύνολο 4 ώρες) στην εφαρμογή όπου εκπαιδεύεται με διάφορα εργαλεία ως προς το πως να αντιμετωπίζει καλύτερα τον πόνο του. Με την συγκατάθεση του ατόμου, θα στέλνονται μηνύματα με ανατροφοδότηση αλλά και υπενθυμίσεις για το πότε ξεκλειδώνεται η επόμενη συνάντηση/επίσκεψη και επομένως πρόσβαση στο πρόγραμμα. Οι συναντήσεις/επισκέψεις γίνονται με συγκεκριμένη σειρά (δηλαδή 1η, 2η ,3η και τέλος η 4η συνάντηση).

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον κ. Ορέστη Κασινόπουλο (συντονιστής προγράμματος) στο +35799454398 ή στο algea@ucy.ac.cy για περισσότερες πληροφορίες ή να κατεβάσετε το πρόγραμμα από το www.algeapp.com. Πληροφορίες βρίσκονται επίσης και στη σελίδα του [ALGEApp στο Facebook](#). Ευχαριστώ πολύ για το χρόνο σας και είμαι στη διάθεση σας για οποιοσδήποτε περαιτέρω πληροφορίες χρειάζεστε

Με εκτίμηση,

Ορέστης Κασινόπουλος

(Συντονιστής Ερευνητικής Εφαρμογής ALGEApp)