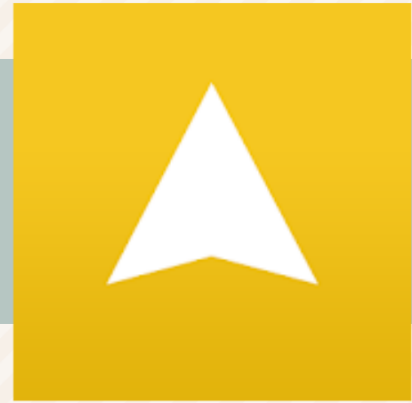


Stress & Anxiety Companion

UITGEVER: Companion Apps Limited



THEMA: Sociaal-Emotioneel Welbevinden

LEEFTIJD: Adolescent

SUBTHEMA: Emoties

AANTAL GEBRUIKERS: Zelfhulp en
individuele begeleiding

EXTRA UITLEG:

Deze Engelstalige app helpt de gebruiker in het omgaan met stress en angst. Er worden in de app ademhalingsoefeningen aangereikt die helpen om de fysieke symptomen van stress onder controle te houden. Er wordt ook gebruik gemaakt van audio-opnames om aan mindfulness te doen en audio-opnames die helpen bij levensproblemen. Daarnaast hanteert de app ook verschillende vragen om de gepaste hulp en ondersteuning te vinden. Tot slot kent de app de mogelijkheid om de belangrijkste gedachten en lessen om te zetten in fotokaarten.

WAAR TE VINDEN:

Digitale tool-app

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.companionapps.anxietycompanion&hl=nl>