

## Development of mobile app for mental health promotion in Lithuania

1.1. Promoting mental health in the virtual world.

Prof. Dr. Arūnas Germanavičius (Vilnius university) Kristina Medžiaušytė Kurk Lietuvai (Create Lithuania)

2017-06-08

### Mental health statistics in Lithuania



Suicide 30,8 deaths per 100, 000



Bullying 58% of children



Domestic violence 38 510 cases in 2015



Every second person suffer from work-related stress



Alcoholism 732 deaths in 2015



Happiness Index 35% consider themselves as happy

#### Innovations

- Two academic computer based programmes:
- BADI
- "Asmeninių pokyčių programa"/Personal Changes
- One internet based self-help programme

"Geros nuotaikos link"/Towards better mood

 Mobile application "Antistresiniai pratimai"/ Anti Stress exercises Mobile app "Pagalba Sau"/ Self-Help



- <u>Aim</u>: to promote MH among all groups of society that uses mobile phone technology;
- <u>How:</u> started in October 2016 in collaboration with universities, business, national institutions and NGOs.



#### Content

#### The application consists of 5 parts:

- 1. Emotion tracker;
- 2. Self-help exercises (based on CBT, mindfulness etc.);
- 3. National help lines;
- 4. Interactive map to get a free help from the place the user is at the moment (using GPS signal and integrating with google maps);
- 5. Educational information (i.e. on domestic violence, suicides, bullying, addictions etc.)

#### **Emotion tracker**



#### 🗇 🛜 **\$ . I** 52% 📑 20:18 Emocijų istorija $\equiv$ EMOCIJOS Ramybė Mėnuo $\mathbf{v}$ 10 8 6 4 2 0 -2 -4 -6 -8 -10 5/14 5/22 5/26 5/30 5/18 6/3 6/7 ٢ Å **n** Emocijos Namai Pratimai





#### Exercises

		.1 71% 00:04
≡ Pasi	rink pratimą	
Ramybei		
Atsipalaida	avimui	
		Lee,
namai	<b>्रें</b> Pratimai	Emocijos

<b></b>	🗇 🎅 🕯 . II 71% 🔳	00:05
÷	Ramybei	
X	Čia ir dabar Dėmesio sutelkimas į aplinką nukreipia mintis nuo varginančio mąstymo apie rūpesčius, padeda nuvyti į šalį įkyrias mintis, sumažina nerimą.	Q
	<b>Saugi vieta</b> Saugios vietos įsivaizdavimas padeda sumažinti nerimą ir pasijusti geriau.	•
	<b>Kūno skenavimas</b> Kūno skenavimas padeda atsipalaiduoti, sumažina įtampą ir stresą.	•
	Dėkingumo pratimas Žmonės, atliekantys šį pratimą ir gyvenime esantys dėkingi, būna laimingesni, didesni optimistai, net geresnės sveikatos.	Q
	Maži žingsneliai	$\heartsuit$

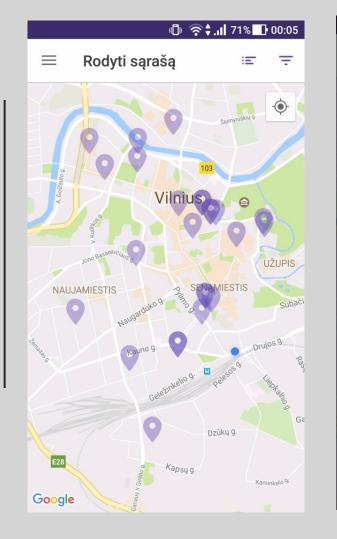
#### Help-lines

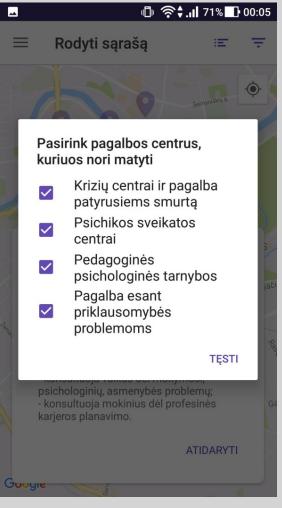
© 🗇 🏹 70% 🖬 00:31	l ?; 69% ■ 00:31
$\equiv$ Gauk pagalbą	$\equiv$ Gauk pagalbą
Vaiku Clinija	Pagalbos moterims liniga
Vaikų linija 🗸 🗸	Pagalbos moterims linija 🔥 🔨
Vilties linija	Nemokama emocinė parama telefonu kasdien, visą parą.
Vilties linija 🗸 🗸	O (m
SIDABRINE LINIJA	Linija Doverija
Sidabrinė linija 🗸 🗸	
	44.000





#### Interactive map







#### Educational information

Telia LT 🔗 💦 🕫 📶 87% 🛱 00:17	Telia LT 🗭 ⊾ 🛛 🕡 🐨 📶 87% 🖥 00:17
≡ Edukacinė medžiaga	← Valgymo sutrikimai
Patyčios	NERVINĖ NERVINĖ KAIP ĮVEIKTI BULIMIJA ANOREKSIJA PERSIVALGYMĄ?
Smurtas	1 žingsnis
Savižudybės	2 žingsnis
Nemiga	3 žingsnis
Valgymo sutrikimai	4 žingsnis
	5 žingsnis
Depresija	6 žingsnis
Priklausomybės	

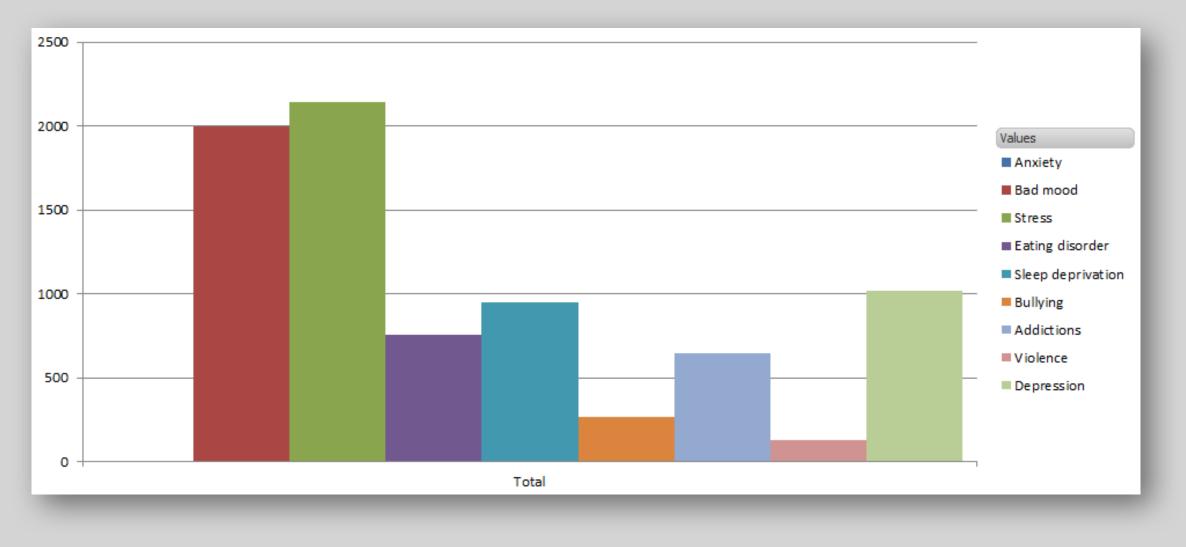


#### User data

- <u>Period:</u>
- from: 15th of May, 2017
- till: 5th of June, 2017
- Users in total: 3809
- Average age: 31,62 years
- youngest: 6 year-old
- oldest: 78 year-old
- <u>Gender:</u> 2108 women, 1701 men

#### Problems that users face





#### Future steps

- Data analysis;
- Fixing and developing;
- Content creation (on newsfeed section);
- Algorithm development;



# Thank you for your attention!

Dr. Arūnas Germanavičius - Professor at the Faculty of Medicine, Vilnius university
@: dr.germanavicius@gmail.com
Kristina Medžiaušytė - Project Manager in "Create Lithuania" programme (Ministry of Health, Lithuania)

@: kristina.medziausyte@gmail.com