

# Naudingos NEMOKAMOS lietuviškos mobilios aplikacijos



*Jas galima nemokamai atsisiųsti iš internetinių programėlių parduotuvių „Google Play“ arba „App store“ (priklausomai nuo Jūsų telefono operacinės sistemos).*



**Pagalba  
Sau**

**PAGALBA SAU** mobilioji aplikacija ne tik padeda stebėti savo būseną, bet ir suteikia informaciją, kur kreiptis ar nukreipti kitą, prireikus pagalbos. Programėlės tikslas: emocinio raštingumo, savipagalbos įgūdžių ir asmenybės atsparumo ugdyimas, o auditorija – visa Lietuvos visuomenė, besinaudojanti išmaniaisiais telefonais.



**ATSIPŪSK** - tai dėmesingumo praktikų ir meditacijų rinkinys, kuris tau padės įveikti stresą, sušvelnins nemalonius emocinius išgyvenimus ar net fizinį diskomfortą bei skausmą.



**RAMU** - pirmoji Lietuvoje nemokama interaktyvi programėlė, skirta žmonėms, patiriantiems panikos atakas. Ji sukurta profesionalių psichologų ir remiasi mokslininkų ir praktikų sukauptomis žiniomis apie panikos atakas.