Objectif avenir RBC

Comment les applications mobiles peuvent aider la santé mentale des jeunes

Si vous êtes aux prises avec des problèmes de santé mentale et n'êtes pas à l'aise d'en parler à quelqu'un, les applis mobiles de santé mentale peuvent être une bonne première étape.

Questions pour vous aider à trouver une appli de santé mentale qui vous convient :

À quoi doit servir l'appli ?

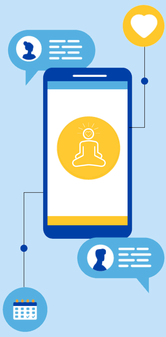
Trouver une application qui s'attaque à des problèmes précis peut vous aider à obtenir un traitement ciblé.

Pouvez-vous la personnaliser ?

Par exemple, si vous ne ressentez aucune anxiété en situation sociale, vous ne voulez pas d'une appli pour l'anxiété qui vous recommande constamment des solutions pour l'angoisse sociale.

Qui a développé l'appli ?

Les applis développées en collaboration avec des spécialistes de la santé mentale seront probablement plus efficaces.



À quand remonte la dernière mise à jour ?

Si la mise à jour d'une appli remonte à plus de deux ans, elle pourrait ne pas tenir compte des meilleures pratiques médicales actuelles.

Existe-t-il des preuves que l'appli donne les résultats annoncés ?

Recherchez les applis dont l'efficacité est étayée par des études fiables.

Utilisation et confidentialité

Est-elle facile à utiliser ?

Si l'utilisation de l'appli est déroutante, vous serez moins enclin à y avoir recours.

Pouvez-vous vous le permettre ?

Bien que de nombreuses applis de santé mentale soient gratuites, certaines exigent des frais d'abonnement ou offrent la possibilité d'effectuer des achats intégrés à même l'appli.

La confidentialité de vos données est-elle assurée ?

Assurez-vous de lire les petits caractères afin de savoir comment vos données seront utilisées et de déterminer si vous êtes à l'aise avec cette utilisation.

Avez-vous le contrôle de vos propres données ?

Pouvez-vous supprimer vos données de l'appli et de ses serveurs si vous décidez de la désinstaller ?

La sécurité de vos données est-elle assurée ?

Lisez la politique de protection des renseignements personnels de l'appli pour vérifier si la façon de protéger vos données est acceptable pour vous.

Les applis mobiles axées sur la santé mentale peuvent :

- Être un complément à un traitement traditionnel en période de crise.
- Rendre le traitement plus accessible aux jeunes qui ont du mal à parler de leurs défis.
- Offrir du soutien aux personnes en attente d'un premier traitement.
- Offrir de l'aide aux jeunes entre deux séances.
- Aider les jeunes à suivre les traitements recommandés.

Si vous luttez pour maintenir la tête hors de l'eau, n'hésitez pas à vous confier à quelqu'un et à demander de l'aide.

L'information transmise par Objectif avenir RBC vise à faire connaître aux jeunes certains des services et programmes qui leur sont offerts en vue d'améliorer et de préserver leur bien-être mental personnel.

Vous éprouvez des problèmes de santé mentale ? Vous avez des pensées ou comportements suicidaires ? Pour votre sécurité, appelez un service d'assistance ou le 911 ou encore rendez-vous à la salle d'urgence la plus proche pour obtenir de l'aide.

Objectif avenir RBC

HRI HOMEWOOD RESEARCH INSTITUTE

Source : Quintana, Y. Torous, J. Cadre pour évaluer les applications mobiles de santé mentale pour les jeunes. Rapport de l'Institut de recherche Homewood, Guelph, Ontario, Canada, 20 mai 2020. Disponible sur URL : https://hrireseach.com/2020/06/09/a-framework-for-rigorously-evaluating-digital-mental-health-tools/

Le présent article vise à offrir des renseignements généraux seulement et n'a pas pour objet de fournir des conseils juridiques ou financiers, ni d'autres conseils professionnels. Veuillez consulter un conseiller professionnel en ce qui concerne votre situation particulière. Les renseignements présentés sont réputés être factuels et à jour, mais nous ne garantissons pas leur exactitude et ils ne doivent pas être considérés comme une analyse exhaustive des sujets abordés. Les opinions exprimées reflètent le jugement des auteurs à la date de publication et peuvent changer. La Banque Royale du Canada et ses entités ne font pas la promotion, explicitement ou implicitement, des conseils, des avis, des renseignements, des produits ou des services de tiers.