

## Obxectivos do programa

**Happy** é un programa psicolóxico totalmente gratuíto dirixido a cuidadores/as de familiares en situación de dependencia cuxo obxectivo é previr que desenvolvan unha depresión.

Este programa se administra a través dunha App para smartphones, o que permite que a persoa cuidadora poida ter acceso á atención psicolóxica en calquera momento e lugar.

### **Destinatarios:**

Cuidadores/as familiares de persoas en situación de dependencia.

### **Grupo de Investigación en Saúde Mental e Psicopatoloxía (GRISAMP)**

Departamento de Psiquiatría, Radioloxía, Saúde Pública, Enfermaría e Medicina

Universidade de Santiago de Compostela (USC)

# HAPPY

Un programa de prevención da depresión para persoas cuidadoras de familiares en situación de dependencia.





**Happy** lle ofrece un programa psicolóxico totalmente gratuito baseado nunha intervención eficaz para a prevención da depresión desenvolvida polo Grupo de Investigación en Saúde Mental e Psicopatoloxía (GRISAMP)

#### **Destinatarios/as**

As persoas ás que vai dirixida esta aplicación son:

- Coidadoras ou coidadores familiares de persoas en situación de dependencia.
- Que teñan un Smartphone (un teléfono que sirve para navegar por Internet e usar aplicacións).

## Quen somos

O Grupo de Investigación en Saúde Mental e Psicopatoloxía (GRISAMP) está adscrito ao Departamento de Psiquiatría, Radioloxía, Saúde Pública, Enfermaría e Medicina da Facultade de Medicina da Universidade de Santiago de Compostela (USC), dirixido polo Prof. Fernando L. Vázquez, e formado por recoñecidos expertos en saúde mental das Universidades de Santiago de Compostela e de A Coruña. Se trata dun equipo multidisciplinar con ampla experiencia na prevención da depresión en coidadores/as, avalada polos resultados de programas previos aplicados a centos de persoas.

## Por qué desenvolvemos esta aplicación

Como vostede sabe mellor que ninguén, coidar dunha persona en situación de dependencia é unha labor que adoita requirir un gran esforzo e enfrontarse a situacións difíciles durante moito tempo, derivando frecuentemente en alteracións do estado de ánimo, e máis especificamente a depresión.

A Universidade de Santiago de Compostela puxo en marcha unha intervención cuxo obxectivo é axudar a previr a depresión en coidadores/as familiares de persoas en situación de dependencia a través da aplicación para smartphones **Happy**.

## Póñase en contacto connosco

Se vostede é coidador/a familiar dunha persoa en situación de dependencia, ou un profesional da saúde que cre que algún dos seus pacientes está coidando dun familiar e podería beneficiarse do noso programa, pode poñerse en contacto connosco para solicitar participar en él ou resolver as súas dúbidas.

**Grupo de Investigación en Saúde Mental e Psicopatoloxía (GRISAMP)**

Teléfono: 673528166

E-mail: [prevenciondepresion.app@gmail.com](mailto:prevenciondepresion.app@gmail.com)