

## PROPOSTA 10

A partir de la proposta següent, prepara una exposició d'una durada de 3 o 4 minuts en la qual pots tenir en compte les idees que trobaràs més avall. Pots donar exemples, expressar la teua opinió, suggerir problemàtiques i solucions o fer referència a la teua experiència personal. Disposes de 10 minuts per a llegir el text i preparar l'exposició.

## LES APLICACIONS DE SALUT MENTAL

Hi ha una àmplia varietat d'aplicacions de salut mental en el mercat que prometen solucions per a l'ansietat, la dificultat per a dormir i altres problemes de salut mental. Els experts adverteixen que no totes són efectives o estan avalades per l'evidència científica. Moltes podrien simplement cobrar diners i recollir dades dels usuaris sense proporcionar beneficis per a la salut mental. Mentre que algunes aplicacions connecten els usuaris amb terapeutes registrats, la majoria ofereixen serveis automatitzats que no compleixen els mateixos estàndards de cura que els professionals. Algunes incorporen intel·ligència artificial per a fer recomanacions personalitzades, però susciten preocupacions entre els experts, ja que poden donar consells inadequats.

**Algunes idees:**

- Riscos potencials en l'ús de les aplicacions de salut mental
- Importància en l'ajuda real de professionals de la salut mental
- Protecció de la privadesa