

# MoodGym

Kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiin perustuva vuorovaikutteinen tietoa antava verkkosivusto.

*"MoodGYM on innovatiivinen, interaktiivinen nettiohjelma, joka on suunniteltu masennuksen ehkäisyyn. Siinä on viisi moduulia, interaktiivinen tietovisa, kyselyitä masennuksen ja ahdistuneisuuden arviointiin, tietokoneelle ladattava rentoutusäänite, työkirja ja palautelomake.*

*MoodGYM-ohjelmassa opetetaan nettiharjoitusten ja Flash-kaavioiden avulla kognitiivisen käyttäytymisterapian periaatteita, jotka on osoitettu tehokkaiksi masennuksen hoidossa. Lisäksi ohjelmassa havainnollistetaan ajatusten ja tunteiden välisiä yhteyksiä, käsitellään selviytymistä stressistä ja parisuhteen päättymisestä sekä opetetaan rentoutus- ja meditaatiomenetelmiä."*

The screenshot shows the MoodGYM website with several annotations:

- A callout box at the top left points to the browser address bar, containing the text: "Ohjelma löytyy tästä osoitteesta tai Googlettamalla: MoodGym".
- A callout box on the right side points to the language selection dropdown menu, containing the text: "1. Valitse kieli".

The website content includes:

- Logo: **the MoodGYM** TRAINING PROGRAM / Mark III
- Subtitle: Learn cognitive behaviour therapy skills for preventing and coping with depression
- Navigation links: [Technical Requirements](#), [Frequently Asked Questions](#)
- Australian National University logo
- Section: **Seeking immediate help?**  
In Australia contact [Lifeline](#): 13 11 14 or [Kids Helpline](#): 1800 551 800  
Local help lines for other parts of the world are listed at [befrienders.org](#).
- Social media: Facebook icon with text: Find out more about e-hub Self-Help Programs for Mental Health and Wellbeing on Facebook [www.facebook.com/ehub\\_selfhelp](http://www.facebook.com/ehub_selfhelp).
- Accreditation: NREPP logo with text: Included in SAMHSA's National Registry of Evidence-based Programs and Practices.
- User statistics: 600,000 Registered Users.
- Compliance: W3C WAI-A WCAG 1.0 logo.
- Footer: **Donations:** If you find MoodGYM useful, please consider making a [donation to the ANU Centre for Mental Health Research](#) to help us to continue to develop and deliver online self-help programs

*"MoodGYM-ohjelmasta on ollut todistetusti apua sen käyttäjille. MoodGYM-ohjelmaa on arvioitu teellisissä tutkimuksissa, ja kahden tai useamman moduulin käytön on osoitettu vähentävän masennus- ja ahdistuneisuusoireita merkittävästi. Tutkimuksissa on myös todettu, että nämä hyödyt näkyvät vielä 12 kuukauden kuluttua."*