

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TIP BİLİŞİMİ ANABİLİM DALI

Aydın TEZCAN

YÜKSEK LİSANS

2024-ANTALYA

MAJÖR DEPRESİF BOZUKLUK İLE İLGİLİ AKILLI TELEFON UYGULAMALARININ İNCELENMESİ

Aydın TEZCAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2024-ANTALYA

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TIP BİLİŞİMİ ANABİLİM DALI

MAJÖR DEPRESİF BOZUKLUK İLE İLGİLİ AKILLI
TELEFON UYGULAMALARININ İNCELENMESİ

Aydın TEZCAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Kemal Hakan GÜLKESEN

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir”

2024-ANTALYA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma jürimiz tarafından Biyoistatistik ve Tıp Bilişimi Anabilim Dalı Tıp Bilişimi Programında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir. .../...../.....

İmza

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Kemal Hakan GÜLKESEN
Akdeniz Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Uğur Bilge
Akdeniz Üniversitesi

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Yılmaz Kemal YÜCE
Akdeniz Üniversitesi

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı beyan ederim.

Öğrencinin
Aydın TEZCAN
İmza

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Kemal Hakan GÜLKESEN
İmza

TEŞEKKÜR

Bu tezin tamamlanmasında emeği geçen ve bana destek olan herkese teŖekkürlerimi sunmak isterim.

Tez Danışmanım Doç. Dr. Kemal Hakan GÜLKESEN'e bana bu çalışmada rehberlik ettiği, değerli fikirlerini paylaştığı ve her zaman destek olduğu için en içten teŖekkürlerimi sunarım. Onun engin bilgisi ve deneyimi olmadan bu tezi tamamlayamayacaktım.

Aileme ve arkadaşlarıma bana her zaman inandıkları ve beni motive ettikleri için teŖekkür ederim. Onların desteği olmadan bu zorlu süreci atlatamazdım.

Akdeniz Üniversitesi Biyoistatistik ve Tıp Bilişimi Anabilim Dalı öğretim üyelerine katkıları ve ilham verici çalışmaları için teŖekkür ederim.

Bu tez, sadece benim emeğimin değil, aynı zamanda bana destek olan babam Ali Tezcan, annem, arkadaşlarım ve inanan yardım eden herkesin emeğinin ürünüdür. Herkese minnettarım.

Saygılarımla,

Aydın TEZCAN

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, depresyon hastası bireylerin kullanabileceği akıllı telefon sağlık uygulamalarının seçim sürecinde uygulamanın tıbbi doğruluğu, uygulamanın hangi tedavi veya terapi yöntemlerini içerdiği ve gizlilik risklerine dair kapsamlı bir inceleme yapmaktır.

Yöntem: Majör Depresif Bozukluk ile ilgili olan mobil uygulamalar tanınan iki mağaza uygulaması olan Google Play Store ve App Store'dan incelenmiştir. Bu mağazaların veri tabanındaki halka açık bilgiler kullanılmıştır. Google Play Store ve App Store mağazalarında “Depression” terimi ile ilgili aramada çıkan sağlıkla ilgili olan kategorilerde uygulamalar sistemli şekilde ele alınmıştır.

Bulgular: Google Play Store'da 228, Apple Store'da 154 depresyonla ilgili uygulama bulunmuştur. Google Play Store'daki uygulamaların %89,5'u, Apple Store'daki uygulamaların %89,6'u kanıt tabanlı referanslar sunmamakta veya yeterli tıbbi kanıt bilgisi vermemektedir. Kanıt tabanlı olduğunu iddia eden uygulamaların bile çoğunluğu yeterli bilgiyi sunmamaktadır (%8,8 Google Play, %7,8 Apple Store). Apple Store'da incelenen uygulamaların %85,7'si yeterli bilgi içeren bir gizlilik politikasına sahipken, Google Play Store'da bu oran %82,5'tir.

Sonuç: Google Play Store ve Apple Store'da bulunan 382 ruh sağlığı uygulaması incelendi. Bu araştırma, depresyonla ilgili olan uygulamaların çoğunun önemli eksikliklere sahip olduğunu ortaya koyar niteliktedir. Birçok depresyon uygulaması, maalesef vaatlerini kanıtlarla desteklemiyor, kullanıcı verilerini yeterince korumuyor ve engelli bireylerin erişimini zorlaştırıyor. Bu durum, ruh sağlığı uygulamalarını kullanırken dikkatli olmamızı ve bir uygulama seçmeden önce kapsamlı araştırma yapmanın gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: depresyon, teletıp, mobil uygulamalar, kanıta dayalı tıp, mahremiyet

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to make a comprehensive examination of the medical accuracy of the mobile applications, which treatment or therapy methods the application includes, and privacy risks in the smartphone health applications that can be used by individuals with depression.

Method: Mobile applications related to Major Depressive Disorder were analysed from two well-known stores, Google Play Store and App Store. Publicly available information in the database of these stores was used. In the Google Play Store and App Store stores, applications in the health-related categories found in the search for the term "Depression" were systematically handled.

Results: There were 228 depression-related apps in the Google Play Store and 154 in the Apple Store. 89.5 per cent of apps in the Google Play Store and 89.6 per cent of apps in the Apple Store did not provide evidence-based references or did not provide sufficient medical evidence information. Even the majority of apps that claim to be evidence-based do not provide sufficient information (8.8% Google Play, 7.8% Apple Store). While 85.7% of the apps analysed in the Apple Store have a privacy policy with sufficient information, this rate is 82.5% in the Google Play Store.

Conclusion: We analysed 382 mental health apps available in the Google Play Store and Apple Store. This research reveals that the majority of apps for depression have significant shortcomings. Unfortunately, many depression apps do not back up their promises with evidence, do not adequately protect user data, and are difficult to access for people with disabilities. This suggests that we should be cautious when using mental health apps and that it is necessary to conduct extensive research before choosing an app.

Key words: Depression, Telehealth, Mobile Apps, Evidence-Based Medicine, Privacy

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
ABSTRACT	II
İÇİNDEKİLER	III
TABLolar DİZİNİ	VI
ŞEKİLLER DİZİNİ	VII
SİMGELER VE KISALTMALAR	VIII
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Major depresif bozukluk (Depresyon) Tanımı	3
2.2. Psikolojik Tarama Ölçekleri	4
2.2.1. Beck depresyon ölçeği	5
2.2.2. Hastane anksiyete ve depresyon ölçeği (HADS)	6
2.2.3. Zung depresyon ölçeği	6
2.2.4. Geriatrik depresyon ölçeği	7
2.2.5. Hamilton depresyon derecelendirme ölçeği	7
2.2.6. Montgomery-Asberg depresyon derecelendirme ölçeği	8
2.2.7. Hasta sağlık anketi (PHQ-9)	8
2.2.8. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7)	9
2.2. Depresyon Tedavi Yöntemleri	9
2.2.1. İlaç Tedavisi	10
2.2.2. Psikoterapi	11
2.2.3. Tamamlayıcı ve Alternatif Tedaviler	12
2.2.4. Elektrokonvülsif Tedavi (EKT)	12
2.3. Majör Depresif Bozukluklarda Psikoterapi Yöntemleri	13
2.4. Psikoterapi Türleri	14
2.4.1. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)	14
2.4.2. Kişilerarası Terapi (IPT)	16
	iii

2.4.3. Diyalektik Davranış Terapisi	16
2.4.4. Psikodinamik terapi	17
2.4.5. Psikanaliz	17
2.4.6. Destekleyici Terapi	17
2.5. Mobil Sağlık Uygulamaları	18
2.5.1. Mobil Uygulama Mağazaları	19
2.5.2. Apple Store Mağazası	20
2.6. Mobil Uygulama Mağazalarında Kanıt Dayalılık	22
2.6.1. Kanıt Dayalı Mobil Uygulamaların Faydaları	23
2.7. Mobil Uygulama Mağazalarında Mahremiyet ve Güvenlik	25
2.7.1. Gizlilik ve Mahremiyetle İlgili Kavramlar	27
2.7.2. Uygulama Mağazalarının Topladığı Bilgiler	31
2.8. Mobil Sağlık Uygulamalarının Değerlendirilmesi	33
2.9. Ruh Sağlığı Uygulamalarının Değerlendirmenin Önemi	34
2.10. Bir Uygulamanın Zararlı Olabilme Durumları	37
2.10.1. Yanlış veya Yanıltıcı Bilgi Sağlamak	37
2.10.2. Sahte Terapiler Sunmak	37
2.10.3. Güvenlik Açıkları ve Veri İhlalleri	37
2.10.4. Veri Gizliliği Sorunları	37
2.10.5. Klinik Fayda Eksikliği	38
2.11. Uygulama Değerlendirme Modelinin Faydası	39
2.12. Araştırma Sorusu ve Araştırmanın Amacı	40
3. GEREÇ VE YÖNTEM	41
3.1. Mobil Uygulama Mağazaları İnceleme Modeli	41
3.1.1. Mağaza Bilgisi	42
3.1.2. Kanıt Dayalı Bilgi	42
3.1.3. Gizlilik ve Mahremiyet	43
3.2. Google Play Store Uygulama inceleme Modeli	44
3.2.1. Google Play Store’da Uygulama Bilgileri	45
3.2.2. Google Play Store’da Tıbbi Kanıt Durumu	50

3.2.3. Google Play Store’da Gizlilik ve Mahremiyet	51
3.3. Apple Store’da Uygulama İnceleme Modeli	52
3.3.1. Apple Store’da Uygulama Bilgileri	53
3.3.2. Apple Store’da Tıbbi Kanıt Durumu	56
3.3.3. Apple Store’da “Gizlilik ve Mahremiyet”	58
4. BULGULAR	60
4.1. Apple Store Uygulama Mağazası için Bulgular	60
4.1.1. Mağazada verilen bilgiler	60
4.1.2. Tıbbi Kanıta dayalı Bulgular	63
4.1.3. Gizlilik ve mahremiyetle ilgili bulgular	65
4.1.4. Bulgular Arasındaki İlişkiler	66
4.2. Google Play Store Mağazası için Bulgular	66
4.2.1. Mağazada verilen bilgiler	66
4.2.2. Tıbbi Kanıta Dayalı Bulgular	68
4.2.3. Gizlilik ve Mahremiyetle İlgili Bulgular	70
4.2.4. Bulgular Arasındaki İlişkiler	71
5. TARTIŞMA	72
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	88
KAYNAKLAR	90
EKLER	95
ÖZGEÇMİŞ	215

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1.	Apple Store uygulamaların yaşlara göre dağılımı	62
Tablo 4.2.	Apple Store uygulamalarda kanıta dayalı bilgiler	65
Tablo 4.3.	Apple Store Gizlilik politikasına ait bilgiler	66
Tablo 4.4.	Kategori ve UİSA durumu arasındaki ilişki	67
Tablo 4.5.	Google Play Store kanıta dayalı bilgi durumu	70
Tablo 4.6.	Google Play Store makale varlığı durumu.	71

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1.	Kategorilere Göre Mobil Sağlık Uygulamaları	19
Şekil 3.1.	Uygulama inceleme modelinin grupları ve alt sınıflandırması	42
Şekil 3.2.	PEGİ yaş kategorilerini gösterme şekilleri	49
Şekil 4.1.	Apple Store Uygulama kategorilerinin yüzdelik dağılımı	61
Şekil 4.2.	Apple Store uygulama güncelleme yüzdelik dağılımı	63
Şekil 4.3.	Google Play Store uygulama güncelleme yüzde dağılımları	68

SİMGELER ve KISALTMALAR

ACT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy)
APA	: Amerikan Psikiyatri Derneği
BDT	: Bilişsel davranışçı terapi
CFT	: Şefkat Odaklı Terapi (Compassion Focused Therapy)
DDT	: Diyalektik davranış terapisi
DEHB	: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
EKT	: Elektro Konvülsif Tedavi
EPDS	: Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği
GPDR	: AB ve Birleşik Krallık Genel Veri Koruma Düzenlemeleri
IPT	: Kişiler Arası Terapi
MADRS	: Montgomery- Åsberg Depresyon Değerlendirme Ölçeği (MADÖ)
MBCT	: Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy)
MBTI	: Myers-Briggs Tip Göstergesi (Myers-Briggs Type Indicator)
NIMH	: Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü
OKB	: Obsesif-Kompulsif Bozukluk
PSS	: Algılanan Stres Ölçeği (Perceived Stress Scale)
TDCS	: Transkraniyal Doğru Akım Uyarımı (tDCS)
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

1. GİRİŞ

Psikiyatrik tanı koyma süreçlerinde en sık başvuru referans kılavuzu olan DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı), Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından düzenli olarak güncellenmektedir ve ruhsal bozuklukların sınıflandırılması ve tanınmasında standart bir referans olarak kabul edilir. İlk olarak 1952'de yayımlanan DSM, 1980'lerde DSM-III ile önemli bir dönüşüm yaşamıştır. DSM-IV'ün 1994'te, revize edilmiş halinin ise 2000 yılında yayımlanmasıyla tanı kriterleri daha da netleşmiştir. 2013 yılında yayımlanan DSM-5 ise, özellikle majör depresif bozukluk tanısında önemli değişiklikler getirmiştir. Özellikle, yasin bir ayırıcı tanı olarak çıkarılması ve karma belirti belirleyicisinin eklenmesi, depresyonun klinik sunumundaki çeşitliliği daha iyi yansıtmaktadır (Goldberg ve ark., 2009). Bu revizyonlar, depresyonun etiyojisi ve patofizyolojisi hakkındaki güncel bilimsel bulgulara dayanmaktadır.

Depresyon, bireyin duygusal deneyimlerini, düşünce yapılarını ve davranışlarını kapsayan geniş bir yelpazede bozulmalara neden olan, hedone düşüklüğü ile birlikte seyreden, sık görülen bir psikiyatrik hastalıktır.

Son yıllarda, mobil sağlık uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte, bireylerin sağlık ve iyi olma hali (well-being) üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalar önemli ölçüde artmıştır. (Riley ve ark., 2011). Mobil sağlık teknolojilerindeki hızlı ilerlemeler, ruh sağlığı uygulamalarının gelişmesine olanak tanıyarak, psikolojik rahatsızlıkların yönetiminde geleneksel yöntemlere ek bir destek sağlamaktadır. 2022 yılı itibari ile mobil kullanıcıların %60'ının bir mobil sağlık uygulaması yüklediği bilinmektedir. (<https://itobuz.com/blog/mobile-health-app-development-guide-2022-2023-cost-time-infographics-itobuz-technologies/>, Erişim tarihi: 19 Aralık 2022). Avustralya'da yapılan bir araştırma, ruh sağlığı uygulamalarının potansiyel kullanıcı kitlesinin oldukça geniş olduğunu göstermiştir. Katılımcıların %76'sı bu tür uygulamalara yönelik olumlu bir tutum sergilemiştir (Proudfoot ve ark., 2010). Bu bulgular ışığında, ruh sağlığı uygulamalarının toplum tarafından benimsendiği ve etkili bir tedavi aracı olarak kullanılabileceği sonucuna varılabilir. Bu tür uygulamalar, hem bağımsız bir müdahale

olarak hem de mevcut tedavilerin tamamlayıcısı olarak kullanılabilir. İçerik olarak genellikle psiko-eğitim, meditasyon, farkındalık ve davranışsal etkinleştirme gibi terapötik bileşenleri içerirler.

Hem toplumda hem de klinik çalışmalarda, bireyler ruh sağlığını yönetmek için mobil uygulamalara büyük ilgi göstermekte ve bu uygulamaları sıklıkla semptom takibi ve genel durum değerlendirmesi için kullanmaktadır. (Proudfoot ve ark., 2010; Torous ve ark., 2014). Benzer şekilde ruh sağlığı uygulamalarının indirilme sayısı sadece dört yıl içinde iki katına çıkmıştır. (<http://research2guidance.com/r2g/r2g-mHealth-App-Developer-Economics-2016>, Erişim tarihi: 12 Haziran 2016). Özellikle depresyon gibi yaygın zihinsel sağlık sorunları için geliştirilen mobil uygulamalar, tedaviye erişimi kolaylaştırarak önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'nde nüfusun yaklaşık %8,1'i herhangi bir zamanda depresyon yaşamaktadır (Brody ve ark., 2018). Fakat bu sorunu yaşayan bireylerin yalnızca %21'i etkili tedaviye ulaşabilmektedir. (Gonzalez ve ark., 2010). Bu durum, dijital sağlık alanında depresyon uygulamalarına olan ilginin artmasına neden olmuştur. Nitekim, 2017 yılındaki bir araştırmaya göre, depresyon, dijital sağlık uygulamaları için en potansiyelli ilk üç sağlık durumu arasında yer almaktadır bildirmiştir (<https://research2guidance.com/top-3-therapy-fields-with-the-best-market-potential-for-digital-health-apps>, Erişim tarihi: 2 Kasım 2016). Bu veriler ışığında, depresyon uygulamalarını incelemek, mevcut ruh sağlığı uygulamalarının önemli bir kesitini analiz etmek anlamına gelmektedir.

Bu çalışmanın en belirgin özelliği, mevcut sistematik derlemelerden farklı olarak, Majör Depresif Bozukluk gibi spesifik bir rahatsızlığa odaklanarak mobil uygulamaların çok yönlü etkilerini derinlemesine incelemesidir. Bu bağlamda çalışmanın temel amacı, metodolojik olarak sağlam ve kapsamlı bir çerçeve oluşturarak, güncel literatürdeki en iyi kanıtlara ulaşmaktır.

Depresyonla ilgili mobil uygulamaların güncel durumu, bunların tıbbi kanıtlara dayalı olup olmadığı konusunda bilgi eksikliği vardır. Piyasada çok sayıda hasta tarafından kullanıldığı görüşünderiz. Bu çalışma ile bir yandan bu mobil uygulamaların ne kadarının tıbbi kanıtlara dayandığı, bir yandan da bunların güvenli olup olmadığı incelenecektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Major depresif bozukluk (Depresyon) Tanımı

Depresyon insanları etkileyen yaygın psikiyatrik bozukluklardan biridir. Depresyon, bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlerini kapsayan geniş bir yelpazede bozulmalara neden olan, anhedoni olarak bilinen zevk alma kaybı ile karakterize, yaygın ve ciddi bir psikiyatrik bozukluktur (<https://www.psychiatry.org/patientsfamilies/depression/what-isdepression>, Erişim tarihi: 10 Mart 2021). Depresyon bireyin günlük etkinlikleri istekle yapabilmeyi ve yaşamdan zevk almasını engellemektedir. Bunun yerine bireyde üzüntü, mutsuzluk, karamsarlık, İsteksizlik, umutsuzluk, suçluluk gibi duygular yer almaktadır. Tek bir nöbet ya da çoklu nöbetler şeklinde seyrettiği için bireyin yaşam kalitesini oldukça düşürebilmektedir.

Depresyon, Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) tarafından yayınlanan DSM-5'te "Depresif Bozukluklar" ve ICD-11'de "Duygudurum Bozuklukları" başlıkları altında sınıflandırılan, duygudurumun belirgin şekilde düşük olduğu ve diğer birçok semptomla birlikte görülen bir ruh sağlığı bozukluğudur. Bu sınıflandırmalarda belirtilen tanı kriterleri, depresyonun teşhisinde önemli bir role sahiptir. Duygudurum bozuklukları, bireyin duygusal deneyimlerini ve davranışlarını derinlemesine etkileyen bir grup psikiyatrik rahatsızlıkları kapsar. (Arlington ve ark., 2013).

Depresyon, küresel bir sağlık sorunu olarak kabul edilen ve yaşam boyu görülme sıklığı %1,5 ile %19 arasında değişen bir ruh sağlığı bozukluğudur. Bu durum, bireylerin iş, aile ve sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyerek toplumsal bir sorun haline gelmektedir. (Olchanski ve ark., 2013). Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre; çocuklarda ve ergenlerde, dünya genelinde %10 ile %20 arasında değişen oranlarda ruhsal hastalık görülmektedir (World Health Organization, 2020).

Depresyon tanısında geliştirilmiş tarama ölçekleri kullanılmaktadır. Depresyon tedavisinde ise ilaç tedavisi, psikoterapi, tamamlayıcı ve alternatif tedaviler altında kendi kendine yardım, kombine tedavi ve elektrokonvülsif tedavi kullanılmaktadır.

2.2. Psikolojik Tarama Ölçekleri

Psikolojik testler, bireyin bilişsel, duygusal, davranışsal ve kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla standartlaştırılmış bir dizi soru, görev veya durum sunan sistematik bir değerlendirme yöntemidir. Bu yöntem, bireyin davranışlarını objektif bir şekilde gözlemleyerek, kıyaslayarak ve yorumlayarak, psikolojik süreçler hakkında bilgi edinmeyi sağlar (Cansever, 1982).

Psikolojik testler, depresyonun varlığını ve şiddetini belirlemek amacıyla standartlaştırılmış sorular içeren ölçme araçlarıdır. Bu testler, bireyin belirli bir dönemdeki duygusal durumu, düşünce kalıpları ve davranışları hakkında bilgi verir. Ancak, bu belirtiler her zaman depresyonu göstermeyebilir, farklı nedenlere bağlı olabilir. Bu nedenle, yaşlı bireyler, sağlık hizmetine başvuranlar veya doğum sonrası dönemdeki kadınlar gibi özel gruplar için geliştirilmiş spesifik depresyon ölçekleri bulunmaktadır. Örneğin, Geriatrik Depresyon Ölçeği, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği ve Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği gibi. Toplum sağlığı çalışmaları ve genel sağlık taramalarında ise Beck Depresyon Envanteri ve Zung Depresyon Ölçeği gibi ölçekler sıklıkla kullanılmaktadır. Bu ölçekler, depresyonun erken teşhisinde ve takipte önemli bir araçtır. Psikolojik testler, sadece depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarını değil, aynı zamanda zekâ, kişilik, ilgi alanları gibi birçok farklı psikolojik özelliği ölçmek için de kullanılır. Bu sayede, bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarına ve uygun destek hizmetlerine ulaşmalarına yardımcı olur.

Yaygın olarak kullanılan depresyon tanı tarama psikolojik testleri.

1. Beck depresyon ölçeği
2. HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)
3. Zung depresyon ölçeği
4. Geriatrik depresyon ölçeği
5. Hamilton Kaygı Derecelendirme Ölçeği

6. Montgomery-Asberg depresyon derecelendirme ölçeği
7. PHQ-9 Hasta Sağlığı Anketi (Patient Health Questionnaire) ölçeği
8. GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder 7)

2.2.1. Beck depresyon ölçeği

Beck Depresyon Envanteri (BDE), kişilerin son bir hafta içindeki depresif belirtilerinin şiddetini ve çeşitliliğini ölçerek, depresyonun varlığını ve ciddiyetini belirlemek için kullanılan bir öz-bildirim ölçeğidir. Bu ölçek, kişilerin kendileri hakkında belirli soruları cevaplamalarını gerektirir. Kişilerin verdiği cevaplar, puanlanarak depresyonun şiddeti hakkında bilgi verir. BDE, klinik psikolojide, psikiyatride ve genel sağlık hizmetlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Depresyonun teşhisinde, tedavinin etkinliğinin değerlendirilmesinde ve tedaviye yanıtın takibinde önemli bir araçtır. BDE, Beck ve arkadaşları tarafından 1961 yılında geliştirilmiş ve uzun yıllardır yapılan araştırmalarla güvenilirliği kanıtlanmıştır (Beck ve ark., 1961). BDE, Geriatrik Depresyon Ölçeği, Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği gibi diğer depresyon ölçekleriyle birlikte kullanılarak daha kapsamlı bir değerlendirme yapılabilir.

Beck Depresyon Envanteri (BDE), kişilerin son bir hafta içindeki depresif belirtilerinin şiddetini ve çeşitliliğini ölçmek için kullanılan bir öz-bildirim ölçeğidir. BDE, üzüntü, suçluluk, uyku sorunları, iştah değeriklikleri, enerji kaybı gibi depresyonla ilişkili belirtileri kapsayan 21 maddeden oluşur ve 13 yaş üzeri bireyler için tasarlanmıştır. Her madde için verilen cevaplar, belirtilen şiddet düzeyine göre 0-3 arasında puanlanır. Toplam puan, kişinin depresyon şiddetini gösterir. BDE, özellikle depresyonun bilişsel belirtilerini ölçmek üzere tasarlanmıştır. Bu nedenle, depresyonun düşünce süreçleri üzerindeki etkilerini değerlendirmede önemli bir araçtır. BDE, sadece depresyonun varlığını değil, aynı zamanda depresyonun şiddetini ve hangi belirtilerin daha belirgin olduğunu belirlemeye yardımcı olur.

2.2.2. Hastane anksiyete ve depresyon ölçeği (HADS)

Hastane anksiyete ve depresyon ölçeği (HAD), 1983'te Zigmond ve arkadaşları tarafından geliştirilen HAD ölçeği, 14 maddeden oluşan ve tıbbi bir hastalığı olan bireylerin son birkaç gün içindeki kaygı ve depresyon düzeylerini değerlendiren bir ölçüttür. Bu ölçek, hem tıbbi tedavilerin etkinliğini takip etmek hem de psikolojik destek ihtiyacını belirlemek amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu ölçek, somatik şikayetlerle birinci basamak sağlık hizmetlerine başvuran bireylerin psikolojik durumlarını değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Tanısal bir araç olmaktan ziyade, bireylerin psikolojik durumlarına dair nicel veriler sunarak, uygun psikolojik müdahalelerin belirlenmesinde kullanılmaktadır (Zigmond ve ark., 1983). HADS depresyon ölçeği hasta tarafından doldurulmaktadır. İki alt ölçek depresyon ve anksiyeteyi değerlendirmektedir. Bunlardan tek sayılı 7 soru anksiyeteyi diğer yedi soru ise depresyonu ölçmektedir.

2.2.3. Zung depresyon ölçeği

Zung Depresyon Ölçeği (ZDÖ), 1965 yılında Zung tarafından, yetişkinlerde depresyonun şiddetini ve belirtilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş öz-bildirim tipi bir psikolojik ölçme aracıdır (Zung, 1965). ZDÖ, üzüntü, suçluluk, uyku sorunları, iştah değişiklikleri, enerji kaybı, konsantrasyon güçlüğü gibi depresyonun çeşitli boyutlarını kapsayan 20 maddeden oluşur. Bu maddelerin yarısı olumlu, yarısı olumsuz olarak ifade edilir. Her madde için verilen cevaplar, belirtilen şiddet düzeyine göre puanlanır. Toplam puan, kişinin depresyon şiddetini gösterir. Yüksek puanlar, daha şiddetli depresyonu işaret eder. ZDÖ, klinik psikoloji, psikiyatri ve genel sağlık hizmetlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Depresyonun teşhisinde, tedavinin etkinliğinin değerlendirilmesinde ve tedaviye yanıtın takibinde önemli bir araçtır. ZDÖ, Beck Depresyon Envanteri (BDE) gibi diğer depresyon ölçekleriyle benzer sonuçlar vermesine rağmen, madde içeriği ve puanlama sistemi bakımından bazı farklılıklar gösterir. ZDÖ, kısa ve kolay uygulanabilir olması, farklı kültürlere uyarlanabilir olması ve geniş bir yaş grubunda kullanılabilmesi gibi avantajlara sahiptir.

2.2.4. Geriatrik depresyon ölçeği

Geriatrik Depresyon Ölçeği (GDÖ), 1983 yılında Yesavage ve arkadaşları tarafından, 65 yaş ve üzeri bireylerde depresyonun varlığını ve şiddetini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir öz-bildirim ölçeğidir. (Yesavage ve ark., 1982). Yaşlılık döneminde sıklıkla görülen fiziksel sağlık sorunları, depresyon belirtilerini taklit edebildiğinden, GDÖ bu ayrımı yapmada önemli bir araçtır.

Ölçek, üzüntü, uyku bozukluğu, enerji kaybı, iştah değişiklikleri, sosyal izolasyon gibi depresyonun çeşitli boyutlarını kapsayan 30 maddeden oluşur. Her madde, "Evet" veya "Hayır" şeklinde cevaplandırılır. Yüksek bir GDÖ puanı, daha şiddetli bir depresyonu işaret eder. GDÖ, psikolojik ölçme araçlarında önemli olan güvenilirlik ve geçerlilik özelliklerine sahip olup, klinik ortamlarda, topluluk tabanlı çalışmalarda ve araştırmalarda yaygın olarak kullanılmaktadır.

2.2.5. Hamilton depresyon derecelendirme ölçeği

Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği (HAM-D), 1960 yılında Max Hamilton tarafından geliştirilmiş, klinisyenlerin depresyonun şiddetini ve farklı boyutlarını değerlendirmek için sıklıkla kullandıkları bir ölçektir. (Hamilton, 1960). Bu ölçek, üzüntü, suçluluk, uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri, enerji kaybı gibi depresyonun çeşitli belirtilerini kapsayan 17 maddeden oluşur. Her maddeye verilen cevaplar, belirli bir ağırlığa sahip olup, toplam puan depresyonun şiddetini gösterir.

HAM-D, sadece depresyonun teşhisinde değil, aynı zamanda tedavinin etkinliğini takip etmek ve tedaviye yanıtın değerlendirilmesi için de kullanılır. Psikiyatrik hastalıklar konusunda deneyimi olan hekimler ve psikologlar tarafından kolaylıkla uygulanabildiği gibi, klinik araştırmalarda test kullanımı konusunda eğitim almış diğer sağlık profesyonelleri de bu ölçeği kullanabilir. HAM-D'nin farklı versiyonları mevcut olup, klinik ihtiyaçlara göre farklı versiyonlar tercih edilebilir.

2.2.6. Montgomery-Asberg depresyon derecelendirme ölçeği

Montgomery-Asberg Depresyon Derecelendirme Ölçeği (MADRS), 1979 yılında Montgomery ve Asberg tarafından, majör depresif bozukluk tanısı almış bireylerde depresyonun şiddetini objektif olarak değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. (Montgomery ve ark., 1979). Ölçeğin başlıca amaçları arasında, depresyon tanısı almış bireylerde depresyonun temel semptomlarının şiddetini objektif olarak değerlendirmek ve bu değerlendirme aracını, psikiyatrik alanda çalışan farklı disiplinlerden profesyoneller tarafından kolaylıkla uygulanabilir hale getirmek yer almaktadır. Bu sayede, hem araştırma çalışmaları hem de klinik uygulamalarda depresyonun seyri ve tedaviye yanıtın değerlendirilmesinde standardizasyona uygun bir araç sunulmaktadır.

Ölçek, depresyonun temel belirtilerinden olan konsantrasyon güçlüğü, içsel gerginlik, üzüntü, uyku bozuklukları (uykusuzluk veya aşırı uyku), yorgunluk, iştah değişiklikleri (artış veya azalma), değersizlik hissi, suçluluk duygusu, karamsar düşünceler ve intihar düşünceleri gibi 10 farklı maddeyi içermektedir. Her bir madde için, hastanın belirti şiddeti 0 (yok) ile 6 (çok şiddetli) arasında bir puanla değerlendirilmekte ve bu puanlar toplanarak hastanın genel depresyon şiddeti belirlenmektedir. Tüm değerlendirme süreci yaklaşık 15 dakika sürmektedir.

2.2.7. Hasta sağlık anketi (PHQ-9)

Spitzer ve arkadaşları tarafından geliştirilen Sağlık Anketi, bireylerde depresyon varlığının hızlıca taranması amacıyla kullanılan bir öz değerlendirme ölçeğidir (Spitzer ve ark., 2006). Bu ölçek, dokuz maddelik kısa yapısıyla bireylerde depresyon varlığını ve şiddetini belirlemek için geliştirilmiş bir tarama aracıdır. Sarı ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek, bireylerin depresyon belirtilerini öznel olarak değerlendirmesine dayanmaktadır (Sarı ve ark., 2016). Elde edilen toplam puan, depresyonun şiddetini belirlemek için farklı eşik değerlerle karşılaştırılır. Buna göre, 5-9 arası puanlar hafif, 10-14 arası orta, 15-19 arası kısmi şiddetli ve 20-27 arası şiddetli depresyonu gösterir.

2.2.8. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7)

DSM-IV-TR tanı ölçütlerine dayanarak Spitzer ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (GAD-7) ölçeği, bireylerin son iki hafta içindeki kaygı düzeylerini değerlendirmek için kullanılan, yedi maddelik öz bildirim tabanlı bir psikolojik ölçüm aracıdır. Ölçekteki maddeler, dörtlü Likert tipi bir ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir (Spitzer ve ark., 1999). Ölçek, Türkçe'ye uyarlanmış olup, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarıyla psikometrik özelliklerinin yeterli olduğu gösterilmiştir (Konkan ve ark., 2013). Ölçekten elde edilen toplam puanlar, 5, 10 ve 15 olmak üzere üç farklı eşik değeri ile değerlendirilerek, katılımcıların anksiyete düzeyleri sırasıyla hafif, orta ve ciddi olarak sınıflandırılmıştır.

2.2. Depresyon Tedavi Yöntemleri

Depresyon, psikoterapi, ilaç tedavisi veya bunların kombinasyonu gibi farklı tedavi yöntemleriyle önemli ölçüde iyileşme gösterme potansiyeli olan bir ruhsal bozukluktur. Uygun tedavi ile birçok hasta uzun vadede iyileşme elde edebilir.

Depresyon teşhisi konulmadan önce, depresyonun altında yatan herhangi bir tıbbi nedenin olup olmadığını belirlemek için kapsamlı bir değerlendirme yapmak çok önemlidir. Kalp hastalığı, diyabet, tiroid sorunları gibi birçok tıbbi rahatsızlık depresyona neden olabilir veya mevcut depresyonu ağırlaştırabilir. Bu nedenle, fizik muayene, kan testleri ve diğer görüntüleme yöntemleri gibi çeşitli tıbbi değerlendirmeler yapılır. Ayrıca, hastanın tıbbi ve aile geçmişi, yaşam tarzı, sosyal çevresi gibi faktörler de değerlendirilerek depresyonun nedenleri ve şiddeti hakkında daha net bir bilgi edinilir. Bu sayede, hem tıbbi hem de psikolojik nedenlere yönelik uygun bir tedavi planı oluşturulur. Bu tedavi planında, kişiye özel bir yaklaşım benimsenmesi ve tedaviye yanıt düzenli olarak değerlendirilmesi tedaviyi kısaltmada etkili olabilmektedir.

Depresyon tedavisinde ilaç tedavisi, psikoterapi, EKT ve tamamlayıcı yöntemler gibi çeşitli yaklaşımlar kullanılır. İlaç tedavisinde kullanılan antidepresanlar, beyindeki serotonin ve noradrenalin gibi nörotransmitterlerin dengesini düzenleyerek etkili olur. Psikoterapi ise, olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını değiştirerek depresyonun

üstesinden gelmeye yardımcı olur. EKT (Elektro Konvülsif Tedavi), dirençli depresyon vakalarında kullanılan ve beyin aktivitesini değiştiren bir tedavi yöntemidir. Tamamlayıcı yöntemler ise, genellikle ana tedaviye ek olarak kullanılarak rahatlama ve iyilik hali sağlamaya yardımcı olabilir. Tedavi planı, hastanın özelliklerine, depresyonun şiddetine ve eşlik eden diğer sorunlara göre kişiselleştirilir. İlaç tedavisi ve psikoterapinin birlikte kullanılması, birçok hastada daha iyi sonuçlar verir. Ancak, her hastanın tedaviye yanıtı farklı olduğu için düzenli takip önemlidir.

Depresyon tedavisinde

Başlıca tedavi yöntemleri;

- İlaç Tedavisi
- Psikoterapi
- Tamamlayıcı ve Alternatif Tedaviler
- Kombine tedavi
- EKT (Elektro Konvülsif Tedavi)

2.2.1. İlaç Tedavisi

Bireyin hayatında kararlar almasını ve düzenli bir şekilde hayatına devam edebilmesi beyin tarafından sağlanmaktadır. Beynin kimyasal çalışması bazen depresyona neden olabilecek durumlar ortaya çıkarmaktadır. Bu gibi durumlarda sağlık merkezine başvuran bireyin psikiyatristler tarafından antidepresan ilaçlar yazılmaktadır.

Antidepresanlar, depresyon tedavisinin kullanımında belirli bir süre sonunda bir miktar iyileşme sağlayabilir. Eğer depresyon hastası birey birkaç hafta içerisinde az iyileşme hissediyorsa veya iyileşme durumunda olumlu bir sonuç alınmıyorsa, psikiyatristi ilacın dozunu değiştirebileceği gibi başka bir antidepresan grubuna ait bir ilaçla devam edebilir. Bazı durumlarda diğer antidepresan özelliği gösteren psikotrop ilaçlar da

tedaviye devam edebilir. Bu süreçte ilacın olumlu durumlarını veya yan etkilerle karşılaşp karşılaşmadığınızı doktorunuza bildirmek önemlidir.

2.2.2. Psikoterapi

Psikoterapi, bireylerin duygusal, davranışsal ve zihinsel sorunlarını çözmek, ruh sağlığını iyileştirmek ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla uygulanan bir tedavi yöntemidir. Bir uzmanın (psikolog, psikiyatrist vb.) rehberliğinde gerçekleştirilen konuşma terapileri olarak da tanımlanabilir.

Depresyon tedavisinde psikoterapi, özellikle bilişsel davranışçı terapi (BDT), oldukça etkili bir yöntemdir. BDT, olumsuz düşünceleri daha gerçekçi ve faydalı düşüncelerle değiştirmeyi hedefleyerek, kişinin duygusal durumunu ve davranışlarını olumlu yönde etkiler. Orta ve şiddetli depresyon vakalarında, BDT genellikle antidepresan ilaçlarla birlikte kullanılır. Bu kombinasyon, hem semptomları hızla hafifletmeye hem de uzun vadeli iyileşmeyi sağlamaya yardımcı olur. İnterpersonal terapi gibi diğer psikoterapi türleri de depresyon tedavisinde kullanılabilir. Tedavi planı, hastanın özelliklerine ve ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilir ve terapistin desteğiyle düzenli olarak takip edilir.

Depresyon tedavisinde psikoterapi, sadece bireysel değil, aynı zamanda aile, çift veya grup terapileri gibi farklı formatlarda da uygulanabilir. Aile terapisi, aile içi iletişimi iyileştirerek ve destek sistemini güçlendirerek depresyonun üstesinden gelmeye yardımcı olur. Çift terapisi ise, ilişki sorunlarının depresyon üzerindeki etkisini azaltarak çiftlerin birbirini desteklemesini sağlar. Grup terapisi ise, benzer deneyimler yaşayan kişilerin bir araya gelerek birbirlerine destek olmalarını ve yeni beceriler kazanmalarını sağlar. Bu farklı formatlar, kişinin özel ihtiyaçlarına ve depresyonun nedenlerine göre belirlenir ve genellikle kombine olarak kullanıldığında daha etkili sonuçlar verebilir. Depresyon tedavisinde en çok kabul görülen farmakolojik yöntemler, hastaların yaklaşık %60'ında beklenen tedavi başarısına ulaşamamaktadır. (Berlim ve ark., 2007). Özellikle, psikolojik tedaviler içindeki bilişsel davranış terapisinin (BDT), depresyon üzerinde oldukça etkili olduğunu saptayan birçok sistematik derleme, meta-analiz ve randomize kontrollü çalışmalar mevcuttur (Feng ve ark., 2012; Kökdag ve ark., 2016).

Depresyon tedavisinde psikoterapinin süresi, depresyonun şiddeti, türü ve hastanın genel durumuna bağlı olarak değişiklik gösterir. Hafif depresyon vakalarında birkaç hafta içinde önemli iyileşmeler görülürken, daha karmaşık vakalarda tedavi süresi daha uzun olabilir. Hastanın terapiye olan bağlılığı ve aktif katılımı, tedavi sürecinin başarısı için kritik öneme sahiptir. Tedavi hedeflerinin belirlenmesi ve düzenli takipler, tedavi süresini ve etkinliğini etkileyen diğer önemli faktörlerdir.

2.2.3. Tamamlayıcı ve Alternatif Tedaviler

Depresyon sadece tıbbi bir durum değil, aynı zamanda yaşam tarzı ve çevresel faktörlerden de etkilenir. Düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme, yeterli uyku ve stres yönetimi teknikleri gibi bireysel çabalar, depresyon belirtilerini azaltmada önemli bir rol oynar. Ayrıca, sosyal destek, hobilere zaman ayırma ve mobil sağlık uygulamalarından yararlanma gibi yöntemler de depresyonla mücadelede etkili olabilir. Ancak, depresyonun ciddiyetine ve türüne bağlı olarak tıbbi tedavi ve psikoterapi gibi profesyonel destek almak da gereklidir. Bütüncül bir yaklaşımla, yani yaşam tarzı değişiklikleri, psikoterapi ve gerektiğinde ilaç tedavisi kombinasyonu ile depresyonun üstesinden gelmek mümkündür.

Depresyon belirtilerini azaltmada bireysel çabaların yanı sıra, mobil ruh sağlığı uygulamaları da önemli bir rol oynamaktadır. Bu uygulamalar sayesinde bireyler, günlük ruh hallerini takip edebilir, bilişsel davranış terapisi tekniklerini uygulayabilir ve ihtiyaç duydukları anda profesyonel destek alabilirler. Ayrıca, bu uygulamalar, sosyal destek ağlarını genişletme ve benzer sorunlarla mücadele eden diğer insanlarla bağlantı kurma fırsatı sunar. Düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme ve yeterli uyku gibi yaşam tarzı değişiklikleriyle birlikte, mobil uygulamalar depresyonun yönetilmesinde etkili bir araç haline gelmiştir.

2.2.4. Elektrokonvülsif Tedavi (EKT)

Elektrokonvülsif terapi (EKT), 1930'lardan bu yana psikiyatrik hastalıkların tedavisinde kullanılan ve günümüzde de uygulanan bir yöntemdir. Psikofarmakolojideki önemli ilerlemeler ve yeni tedavi seçeneklerinin ortaya çıkmasına rağmen, EKT özellikle

dirençli majör depresif bozukluk gibi belirli durumlarda etkili bir tedavi seçeneği olarak kabul edilir. Ancak, halk arasında EKT hakkında oluşan olumsuz algılar ve potansiyel yan etkiler konusundaki endişeler nedeniyle, kullanım alanı giderek kısıtlanma eğilimindedir (Tomruk ve ark., 2007).

EKT, genellikle diğer tedavi yöntemlerine yanıt vermeyen, şiddetli depresyon belirtileri gösteren hastalarda uygulanır. Tedavi sırasında hasta, anestezi uzmanının gözetiminde genel anestezi altına alınır ve psikiyatri uzmanı tarafından beyne kısa süreli elektriksel uyarılar uygulanır. Bu uyarılar, beyindeki nörotransmitter dengesini etkileyerek depresyon belirtilerini hafifletmeye yardımcı olur.

EKT'nin en sık görülen yan etkileri arasında hafıza kaybı, baş ağrısı, kas ağrıları ve karışıklık gibi geçici durumlar yer alır. Ancak, modern EKT cihazları ve anestezi uygulamaları sayesinde bu yan etkilerin sıklığı ve şiddeti önemli ölçüde azaltılmıştır. EKT'nin uzun dönemdeki etkileri ve kalıcı hasar yaratıp yaratmadığı konusunda ise hala tartışmalar devam etmektedir.

Sonuç olarak, EKT, psikiyatrik tedavilerde önemli bir yere sahip olsa da, kullanımında dikkatli olunması gereken bir yöntemdir. EKT'nin uygulanması, hastanın genel durumu, tedaviye yanıtı ve potansiyel riskler göz önünde bulundurularak, multidisipliner bir ekip tarafından alınan karar doğrultusunda gerçekleştirilmelidir.

2.3.Majör Depresif Bozukluklarda Psikoterapi Yöntemleri

Psikoterapi, duygusal zorluklar yaşayan bireylere, stres, travma, kayıp gibi durumların üstesinden gelmelerine yardımcı olan etkili bir tedavi yöntemidir. Bilişsel davranışçı terapi, psikoanalitik terapi gibi çeşitli yaklaşımları içeren psikoterapi, sadece semptomları hafifletmekle kalmaz, aynı zamanda bireyin duygusal, zihinsel ve sosyal işlevlerini de iyileştirir. Araştırmalar, psikoterapi gören bireylerin yaşam kalitelerinin arttığını, daha sağlıklı ilişkiler kurduğunu ve gelecekteki zorluklarla daha iyi başa çıkabildiğini göstermektedir. Psikoterapi, depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu gibi ciddi zihinsel sağlık sorunlarının yanı sıra, günlük yaşamda karşılaşılan stres, ilişki sorunları veya karar verme güçlükleri gibi durumlarla başa çıkmak isteyen

herkese yönelik bir tedavi yöntemidir. Literatürdeki çalışmalar, psikoterapi gören bireylerin önemli bir kısmında (yaklaşık %75) semptomlarda belirgin düzelme olduğunu göstermektedir. Klasik bir araştırmada ise, psikoterapi hastalarının yarısının sekiz seans gibi nispeten kısa bir sürede iyileşme belirtileri sergilediğini ortaya koymuştur. Altı aylık takiplerde ise bu oran %75'e yükselmiştir (<https://www.apa.org/topics/psychotherapy/understanding>. Erişim tarihi: 1 Kasım 2012).

Psikoterapinin faydaları, fiziksel sağlık üzerinde de kendini göstermektedir. Psikoterapi alan bireylerde hastalık süresi kısalmakta, fiziksel şikayetler azalmakta ve anhedoni (haz alma yetisindeki kayıp) gibi belirtiler önemli ölçüde iyileşmektedir. Psikoterapi, ilaç tedavisi ve diğer terapötik müdahalelerle entegre bir şekilde kullanıldığında, daha kapsamlı bir tedavi sunmaktadır.

2.4.Psikoterapi Türleri

Psikiyatristler ve ruh sağlığı uzmanları, depresyon tedavisinde bilişsel davranışçı terapi, psikodinamik terapi, kişilerarası terapi gibi çeşitli psikoterapi türlerini kullanırlar. Terapi türünün seçimi, bireyin depresyonunun şiddeti, süresi, eşlik eden diğer sorunlar ve kişisel tercihleri gibi faktörlere bağlıdır. Tedavi sürecinde, bireyin geçmiş deneyimleri, düşünce kalıpları ve ilişkileri gibi faktörler de dikkate alınır. Psikiyatristler, bireyin ihtiyaçlarına en uygun tedaviyi sunabilmek için farklı psikoterapi yaklaşımlarını bir araya getirerek, eklettik bir yaklaşım benimseyebilirler. Terapi süreci boyunca, tedavi planı düzenli olarak gözden geçirilir ve bireyin ilerlemesine göre uyarlanır.

2.4.1. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını ve işlevsiz davranışlarını daha gerçekçi ve faydalı olanlarıyla değiştirmeyi hedefleyen etkili bir tedavi yöntemidir. BDT'ye göre, düşüncelerimiz duygularımızı ve davranışlarımızı doğrudan etkiler. Örneğin, bir başarısızlığı kişisel bir eksiklik olarak değerlendirmek, depresyon duygularını tetikleyebilir. BDT, bireylerin bu tür olumsuz düşünceleri fark etmelerine, bunları daha gerçekçi bir şekilde değerlendirmelerine ve daha uyumlu davranışlar geliştirmelerine yardımcı olur. Bilişsel yeniden yapılandırma, maruz bırakma

gibi teknikler kullanarak, BDT depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu ve yeme bozuklukları gibi çeşitli psikiyatrik rahatsızlıkların tedavisinde etkili bir şekilde kullanılır. BDT, sıklıkla ilaç tedavisi veya diğer psikoterapi türleriyle birlikte kombine edilerek, tedavi sürecinin etkinliği artırılır. BDT'nin en önemli özelliklerinden biri, bireylere problem çözme becerileri kazandırarak, uzun vadeli iyileşme sağlamasıdır.

Depresyon tedavisinde farmakolojik tedaviler yaygın olarak kullanılsa da, hastaların yaklaşık %60'ı bu tedavilere yeterli yanıt vermemektedir (Berlim ve ark., 2007). Bununla birlikte sistematik derlemeler, meta-analizler ve randomize kontrollü çalışmaların sonuçları, bilişsel davranışçı terapinin (BDT) depresyon tedavisindeki etkinliğini güçlü bir şekilde desteklemektedir. (Feng ve ark., 2012; Kökdag ve ark., 2016).

Literatür taramaları, BDT'nin depresyon belirtilerini azaltmadaki etkinliğini gösteren çok sayıda kanıt sunmaktadır (Kökdag ve ark., 2016; DeRubeis ve ark., 2020). Fava ve arkadaşları (2004), altı yıllık uzun dönemli bir takip çalışmasında, yinelenen depresyon tanısı almış ve ilaç tedavisi ile başarılı bir şekilde iyileşen 40 katılımcı üzerinde klinik yönetim ile bilişsel davranışçı terapi (BDT) uygulamalarını karşılaştırmışlardır. İki yıllık takip süreci sonunda, bilişsel davranışçı terapi (BDT) alan grupta depresyonun nüks etme oranı %25 iken, klinik destek alan grupta bu oran %80 olarak belirlenmiştir. Altı yıllık uzun dönemli takip sonuçları ise BDT grubunda nüks oranının %40'a yükseldiğini, klinik destek grubunda ise %90'a ulaştığını göstermiştir (Fava ve ark., 2004). Benzer şekilde sistematik derleme ve meta-analiz sonuçları, tedaviye dirençli depresyon durumlarında bilişsel davranışçı terapinin (BDT), rutin antidepresan tedavisine kıyasla daha yüksek etkililik potansiyeli ve daha olumlu orta ve uzun vadeli prognoz sunduğunu ortaya koymaktadır (Li ve ark., 2018). Sistematik derleme sonuçlarına göre, farmakoterapiye ek olarak bilişsel davranışçı terapi (BDT) alan tedaviye dirençli depresyon hastalarında, depresif semptomların azalmasında, tek başına uygulanan tedavi yöntemlerine kıyasla daha belirgin bir iyileşme gözlemlenmiştir (Zakhour ve ark., 2020).

2.4.2. Kişilerarası Terapi (IPT)

Kişilerarası terapi (IPT), depresyon tedavisinde sıklıkla tercih edilen, kısa süreli ve yapılandırılmış bir psikoterapi yöntemidir. Bu terapinin temel amacı, bireyin yakın çevresiyle olan ilişkilerindeki sorunları belirleyerek, bu sorunların üstesinden gelmesine yardımcı olmaktır. IPT, depresyonun sıklıkla sosyal ilişkilerdeki bozulmalarla bağlantılı olduğunu vurgulayarak, bireyin geçmişteki değil, güncel ilişkilerine odaklanır. Terapi sürecinde, bireylerin iletişim becerilerini geliştirmesi, çatışmaları çözme stratejileri öğrenmesi ve sosyal destek ağlarını güçlendirmesi hedeflenir. IPT, sadece depresyon belirtilerini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin yaşam kalitesini artırarak daha sağlıklı ilişkiler kurmasına olanak tanır. Özellikle yas, rol geçişleri, çatışmalar ve sosyal izolasyon gibi kişilerarası sorunların yol açtığı depresyon vakalarında etkili bir tedavi seçeneği olarak kabul edilir.

2.4.3. Diyalektik Davranış Terapisi

Diyalektik Davranış Terapisi (DDT), duygusal düzenleme güçlüğü çeken bireylere yönelik geliştirilmiş, kanıta dayalı bir psikoterapi yaklaşımıdır. Özellikle borderline kişilik bozukluğu, bipolar bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu ve yeme bozuklukları gibi, duygusal çalkantının yüksek olduğu durumlarda etkili olduğu gösterilmiştir. DDT, bilişsel davranışçı terapinin temel prensiplerine dayanarak, bireylerin duygusal tepkilerini daha etkili bir şekilde yönetmelerini, zararlı davranışları azaltmalarını ve yaşam kalitelerini artırmalarını hedefler. Hem bireysel hem de grup terapisi formatlarında uygulanan DBT, bireylere çeşitli beceriler kazandırmayı amaçlar. Bu beceriler arasında duygusal farkındalık, stres toleransı, kişilerarası etkililik ve zihinsel farkındalık yer alır. Son yıllarda, uzaktan terapi imkanlarının gelişmesiyle birlikte, DDT'ye erişim daha da kolaylaşmıştır. DDT'nin, duygusal düzenleme güçlüğü çeken bireylere yönelik kapsamlı ve etkili bir tedavi yaklaşımı olduğu söylenebilir.

2.4.4. Psikodinamik terapi

Duygu durumu bozukluklarıyla ilgili rahatsızlıkların temel sebeplerinden biri olarak çocukluktan ve geçmiş deneyimlerden kaynaklandığı fikrine dayanır ve bilinçdışı (kişinin farkındalığı dışında) olabilecek duyguları bilinçli farkındalığa getirmeyi amaçlar. Bu terapi türü, bireyin çocukluk deneyimleri, geçmiş ilişkileri ve içsel çatışmalarıyla olan bağları inceleyerek, güncel sorunlarının altında yatan nedenleri ortaya çıkarmayı amaçlar. Psikodinamik anlayışa göre, bilinçdışındaki dürtüler, düşünceler ve duygular, bireyin bilinçli farkındalığı dışında davranışlarını ve duygularını etkileyebilir. Bu nedenle, psikodinamik terapi, bireyin bu bilinçdışı içeriği fark etmesini ve anlamlandırmasını sağlayarak, duygusal iyilik halini artırmayı hedefler. Terapist, bu süreçte danışana yansıtma, yorumlama gibi tekniklerle rehberlik ederken, danışan da kendi iç dünyasını keşfetmek için çaba gösterir. Terapist ve danışan arasındaki güvenli ve destekleyici ilişki, terapisinin başarısı için oldukça önemlidir.

2.4.5. Psikanaliz

Psikanalitik psikoterapi, psikodinamik terapisinin köken aldığı ve daha derinlemesine incelendiği bir tedavi yöntemidir. Bu yaklaşım, bireyin bilinçaltındaki içsel çatışmaları, bastırılmış duyguları ve çocukluk deneyimlerinin, güncel sorunlarına olan etkilerini ortaya çıkarmayı hedefler. Psikanalizin temel varsayımı, bireyin zihinsel süreçlerinin büyük bir kısmının bilinçdışı olduğu ve bu bilinçdışı içeriklerin davranışları, duyguları ve ilişkileri şekillendirdiği yönündedir. Bu nedenle, psikanalitik terapi, serbest çağrışım, rüya analizi ve transferans gibi tekniklerle bilinçaltına ulaşmayı amaçlar. Haftada 3 veya daha fazla ve düzenli seanslar sayesinde, birey, bilinçaltındaki içsel çatışmaları daha iyi anlamalı ve çözümleyebilmelidir. Bu süreç, bireyin kendisini daha iyi tanımasına, geçmiş deneyimleriyle barışmasına ve daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olur.

2.4.6. Destekleyici Terapi

Destekleyici psikoterapi, bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarına ve güçlendirmelerine yardımcı olan bir tedavi yaklaşımıdır. Bu yöntemin yanı sıra, grup terapisi, aile terapisi, evlilik ve çift terapisi gibi farklı terapi türleri de, bireylerin sosyal

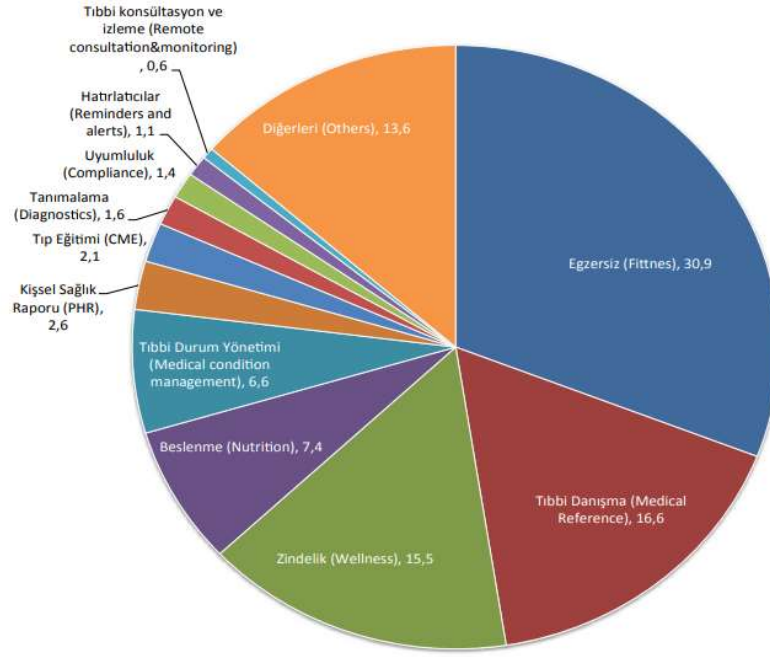
ilişkilerini iyileştirmelerine, içsel çatışmalarını çözmelerine ve yaşam anlamı bulmalarına yardımcı olur. Grup terapisi, sosyal destek ve öğrenme ortamı sunarken, aile terapisi aile içi ilişkileri güçlendirir. Evlilik ve çift terapisi ise çiftlerin iletişim sorunlarını çözmelerine yardımcı olur. Varoluşçu terapi ise bireyin varoluşsal anlam arayışına odaklanarak, daha anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. Bu çeşitli terapi yöntemleri, bireylerin ihtiyaçlarına ve sorunlarının doğasına göre seçilir ve uygulanır.

2.5.Mobil Sağlık Uygulamaları

2010 yılından itibaren, akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte, sağlık profesyonellerinin gözetiminde veya bireylerin kendi inisiyatifleriyle kullanabilecekleri, sağlık durumlarını takip etme ve iyileştirme amacıyla tasarlanmış mobil sağlık uygulamaları hızla kullanılmaya başlanmıştır (TEZCAN, 2016).

Akıllı telefonların yaygınlaşması ve mobil teknolojilerdeki hızlı gelişmeler, mobil sağlık uygulamalarının gelişimini hızlandırmış ve koruyucu sağlık hizmetlerinin sunumunda yeni bir dönem başlatmıştır (Pal, 2003).

Research2guidance'ın 2014 tarihli araştırmasına göre (Şekil 2.1.), mobil sağlık uygulamaları pazarında en büyük payı sırasıyla %30,9 ile Sağlık & Fitness (%30,9), %16,6 ile Tıp, %15,5 ile Zindelik, %7,4 ile Beslenme ve %6,6 ile Tıbbi Durum Yönetimi uygulamaları almıştır.



Şekil 2.1. Kategorilere Göre Mobil Sağlık Uygulamaları

(Kaynak: research2guidance, 2014)

Şekil 2.1.'de grafiğe göre; mobil sağlık uygulamalarının sağlık sektöründeki çeşitli alanlarda yaygın olarak kullanıldığını göstermektedir.

Mobil teknolojilerin hızla gelişen ve yaygınlaşan kullanımı, mobil sağlık uygulamalarının sayısında önemli bir artışa yol açmıştır. iOS ve Android gibi popüler uygulama marketlerinde yapılan incelemeler, mobil sağlık alanında 100.000'in üzerinde uygulamanın mevcut olduğunu ve bu uygulamaların çoğunlukla "Sağlık & Fitness" ve "Tıp" kategorilerinde yer aldığını göstermektedir. (Jahns, 2013). Bu durum, bireylerin kişisel sağlıklarını yönetmek için mobil uygulamalara olan ilgisinin giderek arttığını ve özellikle kronik hastalıkların yönetimi, egzersiz takibi ve beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi gibi alanlarda çeşitli uygulamaların geliştirildiğini göstermektedir.

2.5.1. Mobil Uygulama Mağazaları

Akıllı uygulamaların mobil cihazlar üzerinden sunulduğu yerler uygulama mağazalarıdır. En çok bilinen ve kullanılan uygulama mağazaları Google Android (Google Play Store) ve Apple IOS (App Store) olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu mağazalarda uygulama geliştiricileri sürekli olarak yeni uygulamaları sunmakta ve

güncellemelerle iyileştirmeler yapmaktadırlar. Mobil uygulama platformları, yazılım geliştiricilere sürekli olarak yeni uygulamalar sunma ve mevcut uygulamaları güncelleme imkânı tanıyarak dinamik bir ekosistem oluşturmaktadır. Bu platformlarda yer alan uygulamalar, genellikle ücretsiz, ücretli veya hibrit (belirli özelliklerin ücretli olduğu) modellerle kullanıcıya sunulmaktadır. Bu durum, mobil sağlık uygulamaları başta olmak üzere, çeşitli sektörlerde yeni teknolojilerin ve inovasyonların ortaya çıkmasına ve yaygınlaşmasına önemli katkı sağlamaktadır. Özellikle m-sağlık alanında, mobil uygulamaların kişiselleştirilmiş sağlık hizmetleri sunma potansiyeli, bu platformların önemini daha da artırmaktadır

Mobil teknolojilerin günlük yaşamımıza giderek daha fazla entegre olmasıyla birlikte, mobil uygulamaların halk sağlığı alanında önemli bir dönüşüm yaratma potansiyeli ortaya çıkmıştır. Bu durum, hem bireylerin sağlık davranışlarını olumlu yönde etkileyebilecek hem de toplum sağlığına yönelik yenilikçi çözümler sunabilecek yeni fırsatlar yaratmaktadır. 2017 yılı itibarıyla, iTunes ve Google Play Store aracılığıyla beş milyon cep telefonu uygulaması mevcuttur (<https://www.statista.com/statistics/276623/number-of-apps-available-in-leading-app-stores>, Erişim tarihi: 5 Mart 2017) ve bu uygulamaların 10.000'den fazlası ruh sağlığına hizmet vermektedir. (Torous ve ark., 2017). Zihinsel sağlık uygulamaları, kullanıcılarına kapsamlı bir destek ağı sunmaktadır. Bu uygulamaların sunduğu hizmetler arasında, kullanıcı verilerinin kayıt altına alınması ve düzenlenmesi, bu verilere istenildiği zaman erişim sağlanması veya yetkili kurumlarla paylaşılması, psikolojik eğitim materyalleri aracılığıyla bireylerin bilinçlendirilmesi ve etkileşimli araçlar sayesinde öz yönetim becerilerinin geliştirilmesi sayılabilir (BinDhim ve ark., 2015). Bu özellikler, kullanıcıların zihinsel sağlık sorunlarını daha iyi anlamalarına, bu sorunlar hakkında sağlık profesyonelleri ve yakınlarıyla etkili bir iletişim kurmalarına ve tedavi süreçlerine aktif olarak katılmalarına olanak tanır.

2.5.2. Apple Store Mağazası

Apple, 10 Temmuz 2008'de sunduğu App Store, insanların çalışma, eğlenme ve iletişim kurma şekillerini dönüştüren bir mobil devrim başlattı. Başlangıçta 500 uygulama ile sunulan bu platform, bugün milyonlarca uygulamayla kullanıcılarına geniş bir seçenek

sunuyor. App Store, sadece bir uygulama mağazası değil, aynı zamanda geliştiriciler için de önemli bir gelir kaynağı ve inovasyon merkezi haline geldi. (<https://www.apple.com/tr/newsroom/2018/07/app-store-turns-10/>, Erişim tarihi:5 Temmuz 2018).

Apple Store, kullanıcıların sağlıklarını yönetmelerine yardımcı olan çok çeşitli uygulamalar sunmaktadır. Bu uygulamalar, Apple Watch ile olan derin entegrasyonu sayesinde kalp atış hızı, adım sayısı, uyku düzeni gibi verileri detaylı bir şekilde takip etmeyi mümkün kılar.

Apple Store, sadece eğlence veya üretkenlik uygulamalarına değil, aynı zamanda kullanıcıların zihinsel ve duygusal sağlığını destekleyen bir dizi uygulamaya da ev sahipliği yapmaktadır. Meditasyon, anksiyete yönetimi, uyku takibi ve terapi gibi çeşitli konularda yüzlerce uygulama bulunmaktadır. Bu uygulamalar, kullanıcıların stres seviyelerini düşürmelerine, uyku kalitelerini artırmalarına ve genel olarak daha iyi bir ruh hali içinde olmalarına yardımcı olabilir.

Anksiyete, depresyon gibi mental sağlık sorunları için de destekleyici uygulamalar bulunmaktadır. Online terapi seansları ve stres yönetimi teknikleri gibi özellikler sunan bu uygulamalar, kullanıcıların zihinsel sağlığını korumalarına yardımcı olur.

2.5.3. Google Play Store Mağazası

Google Play Store, 2008 yılında Android Market adıyla başlayan ve zamanla Google Music ve Google eBookstore gibi farklı hizmetlerin birleşmesiyle 6 Mart 2012 tarihinde bugünkü halini alan bir dijital platformdur. Bu platform, Android işletim sistemine sahip cihazlarda uygulama, oyun, müzik, kitap gibi dijital içeriklerin indirilmesi ve satın alınması için kullanılmaktadır. Google tarafından geliştirilen ve sürekli güncellenen Google Play Store, kullanıcılarına geniş bir içerik kütüphanesi, kolay kullanım, güvenlik ve kişiselleştirilmiş öneriler gibi birçok avantaj sunmaktadır

Kaliforniya'da 2003 yılında Andy Rubin, Rich Miner, Nick Sears ve Chris White tarafından kurulan Android Inc. adlı bir şirket, mobil teknolojilerin geleceğini şekillendirecek bir projeye imza attı (Tufan vd., 2011). Google, 2005 yılında Android

Inc. şirketini satın alarak, Linux tabanlı açık kaynak kodlu mobil işletim sistemi projesini bünyesine kattı. Bu sayede, cep telefonlarından akıllı saatlere, tabletlerden otomobil bilgi-eğlence sistemlerine kadar geniş bir cihaz yelpazesinde kullanılan Android işletim sistemi doğdu (Taşkın vd., 2017).

2.6.Mobil Uygulama Mağazalarında Kanıta Dayalılık

Mobil sağlık uygulamaları, kişisel sağlık verilerinin toplanması, işlenmesi ve kullanılmasını içeren bir platform sunmaktadır. Bu nedenle, bu uygulamaların kanıta dayalı olması, kullanıcıların güvenliği ve sağlığı açısından oldukça önemlidir.

Mayıs 2017'de yapılan bir elektronik veritabanı araması 22 farklı akıllı telefon uygulamasının depresyon semptomları üzerindeki etkisi, 3.414 katılımcıdan elde edilen veriler ışığında incelenmiştir. Meta-analiz sonuçlarına göre, akıllı telefon uygulamaları, özellikle inaktif kontrol gruplarına kıyasla, depresyon semptomlarında önemli ölçüde azalma sağlamıştır ($g=0,38$, %95 GA: 0,24-0,52, $p<0,001$). Ancak, aktif kontrol gruplarıyla karşılaştırıldığında bu etki daha sınırlı kalmıştır ($g=0,22$, %95 GA: 0,10-0,33). Bu bulgular, akıllı telefon uygulamalarının depresyon tedavisinde potansiyel bir araç olduğunu göstermekle birlikte, müdahale içeriğinin etkinlik üzerinde önemli bir rol oynadığını da vurgulamaktadır (Firth vd., 2017). Özellikle, bilişsel eğitim odaklı uygulamaların, ruh sağlığına genel olarak odaklanan uygulamalara kıyasla daha az etkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, akıllı telefon tabanlı müdahalelerin geliştirilmesi ve uygulanması için önemli klinik ve araştırma alanları belirlemektedir.

Ruh sağlığı mobil uygulamalarında kanıta dayalı yaklaşımın önemi, bu uygulamaların etkililiği, güvenilirliği ve kullanıcıların ihtiyaçlarına uygunluğu açısından büyük önem taşır. Bilimsel araştırmalarla desteklenen bu uygulamalar, kullanıcıların zihinsel sağlık sorunlarına yönelik daha iyi sonuçlar almalarını sağlar. Ayrıca, yan etkileri azaltır, kişiselleştirilmiş tedavi planları sunar ve sağlık sistemine kolayca entegre olur. Kanıta dayalı uygulamalar, toplumsal kabul görür ve kullanıcıların ruh sağlığı hizmetlerine erişimini kolaylaştırır.

Mobil sağlık uygulamalarının kanıta dayalı olup olmadığını değerlendirebilmek için mobil sağlık uygulamalarında bulunması gereken özellikler;

1. Uygulamanın geliştiricileri ve içerik sağlayıcıları hakkında bilgi edinilmelidir. Geliştiricilerin tıbbi veya sağlık bilimleri alanında uzman olmaları önem taşır.
2. Uygulamanın hangi bilimsel araştırmalarla desteklendiğini ve hangi klinik testlerden geçtiğini kontrol etmelisiniz. Bilimsel araştırmalarla desteklenen ve klinik olarak test edilmiş yöntemler ve algoritmalar kullanılmalıdır.
3. Kullanıcıların sağlık durumlarına ve ihtiyaçlarına uygun şekilde özelleştirilebilmelidir.
4. Güvenilir ve saygın kaynaklardan edinilen bilgilere dayanmalıdır. Uygulamanın hangi kaynaklardan bilgi aldığını ve bu kaynakların güvenilir olup olmadığını araştırmak gerekmektedir.
5. Uygulamanın kullanıcı yorumlarını ve değerlendirmelerini okumak ön bilgi açısından fayda sağlayabilir.
6. Kullanıcıların mahremiyetini ve güvenliğini korumak için gerekli güvenlik önlemlerini almalıdır. Uygulamanın gizlilik politikasını ve veri koruma uygulamalarını incelemek uygulamanın yetkinliği hakkında bilgi verebilir.

2.6.1. Kanıta Dayalı Mobil Uygulamaların Faydaları

Kanıta dayalı mobil uygulamalar, kullanıcılarına birçok önemli fayda sunar.

Bu faydalardan bazıları şunlardır:

- a.) Daha iyi sağlık kararları vermelerine yardımcı olur: Kanıta dayalı mobil uygulamalar, kullanıcıların sağlık durumları, semptomları ve tedavi seçenekleri hakkında doğru ve güncel bilgiler edinmelerine yardımcı olur. Bu bilgiler, kullanıcıların daha bilinçli sağlık kararları vermelerini ve kendi sağlıklarını daha iyi yönetmelerini sağlar.
- b.) Sağlık sonuçlarını iyileştirir: Kanıta dayalı mobil uygulamalar, kullanıcıların kronik hastalıkları yönetmelerine, ilaçlarını takip etmelerine ve sağlıklı yaşam

tarzı değişiklikleri yapmalarına yardımcı olabilir. Böylece genel sağlık durumlarında ve yaşam kalitelerinde bir iyileşmeye yol açabilir.

- c.) Sağlık hizmeti maliyetlerini düşürür: Kanıta dayalı mobil uygulamalar, hastaların acil servise gitme, hastaneye yatma ve reçeteli ilaç kullanma ihtiyacını azaltarak sağlık hizmeti maliyetlerini düşürmeye yardımcı olabilir.
- d.) Daha iyi hasta-sağlık hizmeti sağlayıcısı ilişkisi kurar: Kanıta dayalı mobil uygulamalar, hastaların sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla daha iyi iletişim kurmalarına ve sağlık bakımlarına daha aktif bir şekilde katılmalarına yardımcı olabilir. Böylece daha iyi hasta verisi sonuçlarına ulaşmada imkân sağlar. Kullanıcılarında memnuniyetlik düzeyinde artış sağlayabilir.
- e.) Kullanıcıların erişimini artırır: Kanıta dayalı mobil uygulamalar, kırsal alanlarda yaşayan veya sağlık hizmetlerine erişimi sınırlı olan kişiler gibi geleneksel sağlık hizmetlerine erişimi zor olan kişiler için önemli bir kaynak olabilir.
- f.) Daha fazla rahatlık ve esneklik sunar: Kanıta dayalı mobil uygulamalar, kullanıcıların kendi sağlıklarını kendi evlerinde veya istedikleri herhangi bir yerde yönetmelerine olanak tanır. Bunun sonucunda zaman ve paradan tasarruf sağlar ve daha fazla rahatlık sunabilmektedir.

Genel olarak, kanıta dayalı mobil uygulamalar, kullanıcıların daha sağlıklı ve daha üretken bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilecek güçlü bir araçtır.

Kanıta dayalı mobil uygulamaların bazı ek faydaları şunlardır:

- Hastalıkların önlenmesine yardımcı olabilir.
- Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını teşvik edebilir.
- Stres ve kaygı seviyelerini azaltabilir.
- Uyku kalitesini iyileştirebilir.
- Bağımlılık tedavisinde yardımcı olabilir.

2.7.Mobil Uygulama Mağazalarında Mahremiyet ve Güvenlik

Akıllı telefonların kullanımının artması ve uygulama mağazalarında gelişmelerle birlikte binlerce uygulama çalışmaktadır.

Statista'nın yayınladığı verilere göre, 2014 yılında 1,57 milyar olan global akıllı telefon kullanıcı sayısı, sadece iki yıl içerisinde %33,5'lik önemli bir artış göstererek 2016' da 2,1 milyara ulaşmıştır (<https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>, Erişim tarihi: 25.06.2018). Akıllı telefonlarda kullanılan işletim sistemi oranlarına bakalım. Dünya çapında kullanılan akıllı telefonların %73,5'i Android işletim sistemli telefonlar ve %19,9'unu ise IOS işletim sistemli telefonlar oluşturmaktadır (<https://wearesocial.com/blog/2018/01/globaldigital-report-2018>, Erişim tarihi: 25.06.2018).

Mobil teknolojilerin hızla gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla birlikte, mobil uygulamaların kullanıcı sayısı ve kullanım sıklığı önemli ölçüde artmıştır. Bu durum, mobil cihazlar üzerindeki veri hacmini de doğrusal olarak büyütmekte ve veri güvenliği konusunda yeni ve daha karmaşık sorunları gündeme getirmektedir. Özellikle kişisel bilgiler, finansal veriler ve hassas sağlık verileri gibi kritik nitelikteki bilgilerin mobil ortamlarda depolanması, bu verilerin yetkisiz erişim, hukuka aykırı kullanım ve veri sızıntısı gibi risklere karşı korunmasının önemini bir kat daha artırmaktadır.

Bilgisayar sistemlerinde yaygın olarak kullanılan zararlı yazılımlar, günümüzde mobil cihazların işletim sistemlerine ve uygulamalarına da bulaşarak önemli bir güvenlik tehdidi oluşturmaktadır. Mobil cihazların kişisel verilere kolay erişim sağlaması ve kullanıcıların güvenlik bilincinin yetersiz olması, bu durumu daha da kritik hale getirmektedir.

Zararlı yazılımlar, kullanıcıların kişisel verilerine yetkisiz erişim sağlayarak, finansal dolandırıcılık, kimlik hırsızlığı gibi ciddi suçlara zemin hazırlamaktadır. Bu yazılımlar, kullanıcı etkinliklerini kaydederek gizliliği ihlal etmekte, sosyal medya hesaplarını ele geçirerek itibar zararına yol açmakta ve cihazların kontrolünü ele alarak istenmeyen mesajların gönderilmesine neden olmaktadır. Ayrıca, sistem kaynaklarını tüketerek

performansı düşürmekte ve veri kayıplarına yol açarak kullanıcıların iş ve sosyal hayatını olumsuz etkilemektedir.

Kaspersky Lab'ın araştırmasına göre. 2017'nin ilk çeyreğinde 1.333.605 (<https://securelist.com/it-threat-evolution-q1-2017-statistics/78475/>, Erişim tarihi: 25 Eylül 2017) olarak tespit edilen zararlı yazılım sayısı, 2018'in ilk çeyreğinde 1.322.578'e (<https://securelist.com/it-threat-evolution-q1-2018-statistics/85541/>, Erişim tarihi: 25 Temmuz 2018) gerilemiş olsa da bu yüksek sayılar, mobil güvenliğin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır. Bu kötü amaçlı yazılımlar en çok mobil bankacılık uygulamalarına yapılan girişler sırasında ve online ödeme işlemlerinde kullanılmıştır.

2017'de dünya genelinde zararlı yazılım saldırılarında üçüncü sırada yer alan Türkiye, 2018'in ilk çeyreğinde bu konuda altıncı sıraya gerilemiştir. (BÜYÜKGÖZE, 2019). Bu sonuç, siber güvenliğin sadece işletim sistemi ve tarayıcılarla sınırlı olmadığını, açtığımız her dosyanın potansiyel bir tehdit taşıdığını ve siber saldırılara açık bir kapı olabileceğini açıkça gösteriyor. Bu nedenle, dijital ortamda daha dikkatli olmak ve dosyaları açarken tedbirli davranmak her zamankinden daha önemli hale gelmektedir. Hem bireyler hem de kurumlar, siber güvenlik konusunda daha bilinçli olmalı ve güvenlik yazılımları kullanarak, şüpheli linklere tıklamaktan kaçınarak ve düzenli olarak yedek alarak kendilerini korumalıdır.

Google Play Store' da geliştirici hesabı olan herkes, geliştirdiği uygulamayı, Google'ın belirlediği kurallara ve politikalara uygun olduğu sürece yükleyebilir ve kullanıcıların kullanımına sunabilir. Google Mağaza'nda yer alan birçok uygulama, kullanıcı güvenliğini en üst düzeyde tutmak amacıyla Şubat 2012'den bu yana Bouncer gibi gelişmiş zararlı yazılım tarama hizmetlerini kullanıyor (<https://googlemobile.blogspot.com/2012/02/android-and-security.html>, Erişim tarihi: 22 Mart 2017). Bu sayede kullanıcılar, cihazlarını kullanırken olası siber tehditlere karşı daha güvende hissedebiliyorlar. Bouncer, cihazları gerçek zamanlı olarak tarayarak zararlı yazılımları tespit ediyor ve kullanıcıları potansiyel tehlikeler konusunda uyarıyor. Google Mağaza'nın bu tür güvenlik çözümlerini desteklemesi, kullanıcı deneyimini olumlu yönde etkilemekte ve güvenilir bir uygulama ekosistemi oluşturulmasına katkı

sağlamaktadır. Apple Store’ da ise uygulamaların kalitesini ve güvenliğini sağlamak amacıyla oldukça sıkı bir kod inceleme sürecine sahiptir. Bu süreç, kullanıcıların güvenliğini korurken aynı zamanda geliştiricilere de belirli standartlara uygun uygulamalar geliştirmeleri konusunda yol gösterir.

Yazılım güvenliği, dijital dünyanın kalkanı olarak, sürekli gelişen siber tehditlere karşı web ve mobil uygulamaların güvenliğini sağlamak için kesintisiz bir mücadeledir. Çünkü devamlı olarak saldırganlar uygulamalardaki açıkları bulmak için çalışmaktadır. Bugün bilinen açıklara ve tehditlere karşı savunmalarını sağlayacak birçok yöntem bulunmaktadır. Ne yazık ki, hiçbir güvenlik önlemi yazılımların %100 güvence altında olduğunu garanti edememektedir. Bu nedenle uygulamaların ve sistemlerin güvenliğini sağlamak için düzenli olarak kontrol edilmesi ve güncellenmesi gerekmektedir. Değişen siber tehditlere karşı önlem almak, sistemlerin korunaklı kalmasını sağlar (Eken, 2013).

2.7.1. Gizlilik ve Mahremiyetle İlgili Kavramlar

Genel tanımlar; Bir uygulamayı kullanmadan önce gizlilikle ilgili bazı kavramlar vardır.

1. **Veri:** Veri veya Bilgi, hem kişisel hem de kişisel olmayan veriler veya bilgi parçaları anlamına gelir.
2. **Veri Sahibi / Veri Kullanıcısı:** hizmetimizi kullanan ve Kişisel Verilerin konusu olan yaşayan herhangi bir birey anlamına gelir
3. **Kişisel Veriler veya Kişisel Bilgiler:** Geçerli veri koruma yasalarında tanımlandığı şekliyle anlam taşır. Elimizde bulunan veya elimize geçmesi muhtemel verilerden ve/veya diğer bilgilerden kimliği belirlenebilen, yaşayan bir kişiye ilişkin verilerdir.
4. **Veri Toplama (Toplanan Veriler):** Uygulama geliştiricileri, uygulamalarını kişiselleştirmek, kullanıcı deneyimini iyileştirmek ve çeşitli hizmetler sunmak amacıyla kullanıcılarından çeşitli veriler toplarlar. Bu veriler, uygulamanın nasıl kullanıldığı, kullanıcının cihaz bilgileri, konumu, tercihleri ve daha birçok detayı içerebilir.

5. **Paylaşılan Veriler:** Toplanan verilerin 3. Taraf şirketlerle veya geliştiricilerle paylaşma durumunu ifade eder.
6. **Gizlilik Politikası:** Uygulamaya ait bilgilerin yanı sıra bir gizlilik politikası, uygulamanın kullanıcıya ait verileri nasıl topladığını, kullandığını ve paylaştığını açıklamaktadır. Bunun yanında toplanan verinin nasıl ve hangi yöntemlerle saklandığını bu verilerin kullanıcıya silinebilme talebi verip vermediği hakkında bilgiler bulundurulur. Uygulamanın paylaşıldığı bölgelere göre yasal gereklilikleri yaş sınırlarını geliştirici ile ilgili iletişim adreslerinin bulunduran bir belgedir.
7. **Üçüncü Taraf Uygulamalar:** Apple Store ya da Google Play Store dışındaki harici şirketleri veya geliştiricileri ifade eder. Üçüncü taraf veri paylaşımı ise toplanan verilerin gizlilik politikası dâhilin de 3. Taraf şirketlerle paylaşılıp paylaşılmadığı bilgisini içerir.
8. **Veri Denetleyicisi veya Denetleyici:** Geçerli veri koruma yasalarında tanımlandığı üzere, kişisel verilerin işleme amaçlarını belirleyen ve bu işlemleri yöneten, bu verilerin güvenliğini sağlamakla yükümlü olan gerçek veya tüzel kişidir. Veri denetleyicisi, kişisel verilerin hukuka aykırı olarak işlenmesini önlemek ve veri sahiplerinin haklarını korumakla yükümlüdür.
9. **Veri Koruma Yasaları:** Veri koruma yasaları, kişisel verilerin nasıl toplanması, kullanılması, saklanması ve korunması gerektiğine dair kuralları belirleyen yasal çerçevedir. Bu yasalar, bireylerin mahremiyetini korumayı ve kişisel verilerin kötüye kullanılmasını önlemeyi amaçlamaktadır.

Türkiye'de veri koruma hukukunun temelini oluşturan 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK), 7 Nisan 2016 tarihinden itibaren yürürlüktedir. Bu kapsamlı yasa, kişisel verilerin işlenmesi süreçlerinde başta özel hayatın gizliliği olmak üzere temel hak ve özgürlükleri korumayı, veri işleme faaliyetlerinin şeffaf ve hesap verebilir olmasını amaçlamaktadır.

Diğer veri koruma yasalarına kısaca bakacak olursak;

- a) **AB Genel Veri Koruma Yönetmeliği (GDPR):** Bu yasa 25 Mayıs 2018 tarihinden itibaren yürürlüğe girmiş, kişisel verilerin işlenmesi konusunda kapsamlı bir düzenleme getirmiştir. Yönetmelik, bireylere veriye erişim, düzeltme ve silinme gibi haklar tanıyarak, kişisel verilerin korunması konusunda yeni bir standart belirlemiştir. GDPR'ye uymayan şirketlere ağır para cezaları uygulanabilmektedir.
- b) **Birleşik Krallık Veri Koruma Yasası 2018:** Bu yasa, Birleşik Krallık'ta veri korumayla ilgili temel çerçeveyi oluşturur. Yasa, kişisel verilerin korunmasını, veri sahiplerinin haklarını ve veri işleyicilerinin yükümlülüklerini kapsar.
- c) **Kaliforniya Tüketici Gizliliği Yasası (CCPA):** CCPA, Kaliforniya eyaletinde ikamet eden kişilere kişisel verileri üzerinde daha fazla kontrol sağlayan bir yasadır. Yasa, veri sahiplerinin veri erişimi, veri silme ve veri satışı hakkındaki haklarını kapsar.
- d) **Kaliforniya Gizlilik Hakları Yasası (CPRP):** CPRP, CCPA'yı daha da genişleterek Kaliforniya eyaletinde ikamet eden kişilere kişisel verileri üzerinde daha fazla kontrol sağlamayı amaçlamaktadır. Yasa, veri sahiplerinin veri erişimi, veri düzeltme, veri taşınabilirliği ve veri kullanımı hakkındaki haklarını kapsar.
- e) **ABD Sağlık Sigortası Taşınabilirlik ve Sorumluluk Yasası (HIPAA):** ABD'de sağlık bilgilerinin gizliliği ve güvenliği alanında bir dönüm noktası olarak kabul edilen kapsamlı bir federal yasa metnidir. Yasa, sağlık hizmet sağlayıcıları, sağlık sigortası şirketleri ve diğer kapsam dahilindeki kuruluşların, kişisel sağlık bilgilerini korumak için gerekli idari, teknik ve fiziksel güvenlik önlemlerini almalarını zorunlu kılar.
- f) **Hindistan Bilgi Teknolojileri Yasası:** Bu yasa, Hindistan'da elektronik ticaret ve veri korumayla ilgili temel çerçeveyi oluşturur. Yasa, hassas kişisel verilerin korunmasını, veri ihlallerinin bildirilmesini ve veri işleyicilerinin yükümlülüklerini kapsar.
- g) **Dijital Kişisel Verileri Koruma Yasası, 2023:** Bu yasa, Hindistan'daki veri korunmasını daha da güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Yasa, hassas

kişisel verilerin korunmasını, veri sahiplerinin haklarını ve veri işleyicilerinin yükümlülüklerini kapsar.

10. **Yasal ve Kanuni Gereksinimler:** Veri koruma yasalarına ek olarak, uygulama geliştiricisinin uyması gereken diğer yasal ve kanuni gereklilikler de olabilir. Bu gereklilikler, uygulamanın sunulduğu yere bağlı olarak değişebilir. Veri koruma yasalarına uymak karmaşık bir süreç olabilir. Bir avukata veya veri koruma uzmanına danışmak uygulama geliştiricisinin ve kullanıcıların hangi yasalara uyması gerektiğini ve uyumluluğu sağlamak için hangi adımları atması gerektiğini belirlenebilir.
11. **Şifreleme:** Verileri yalnızca şifreleme anahtarına sahip olanlar tarafından okunabilecek şekilde okunamayan metne dönüştürme işlemidir.
12. **Veri İşleyicisi/ İşleyici/ Hizmet Sağlayıcı/ İş Ortağı:** Bir veri sorumlusunun talimatları doğrultusunda, kişisel verileri toplama, saklama, işleme, aktarma veya imha etme gibi işlemleri gerçekleştiren gerçek veya tüzel kişidir. Bu kavram, veri koruma mevzuatında, veri sorumlusundan sonra kişisel verilerin işlenmesinde ikinci önemli rolü üstlenen tarafı ifade eder.
13. **Anonimleştirme:** Kişinin artık kimliğinin tespit edilememesi için kişisel tanımlayıcıların veri kümelerinden kaldırılması işlemidir.
14. **Çerezler (Cookies):** kullanıcıların web siteleriyle etkileşimlerini takip etmek ve kişiselleştirmek amacıyla kullanılan küçük metin dosyalarıdır. Bu dosyalar, kullanıcıların cihazlarına (bilgisayar, tablet veya mobil telefon) tarayıcıları aracılığıyla yerleştirilir ve sonraki ziyaretlerde sunucuya geri gönderilir. Çerezlerde genellikle kullanıcı kimliği, oturum bilgileri, ziyaret edilen sayfalar, harcanan süre, tercih edilen içerikler gibi çeşitli veriler saklanır.
15. **Veri İşleme:** Kişisel veri işleme, bireyleri doğrudan veya dolaylı olarak tanımlamaya veya belirlenebilir kılmaya yeterli olan her türlü bilgi (kişisel veri) üzerinde, otomatik ya da otomatik olmayan yöntemlerle gerçekleştirilen toplama, kaydetme, düzenleme, sınıflandırma, saklama, uyarılma, değiştirme, kullanma, açıklamaya veya erişime açma, aktarma, yayma, müdahale etme, silme veya yok

etme gibi işlemlerdir. Bu işlemler, ilgili mevzuatta belirtilen güvenlik önlemleri çerçevesinde yapılmalıdır.

16. Kişisel Olmayan Veriler veya Kişisel Olmayan Bilgiler: Anonim hale getirilen ve kullanıcıya özel kimliği açığa çıkarmayan her türlü veri anlamına gelir.

17. Özel Kategori Verileri veya Hassas Veriler: Bireylerin fiziksel, psikolojik, ekonomik, kültürel veya sosyal kimliklerini ortaya koyan veya bu kimliklere ilişkin çıkarımlar yapılmasına olanak tanıyan, dolayısıyla bu kişilerin hak ve özgürlüklerini ihlal etme riski taşıyan özel nitelikli kişisel verilerdir. Bu tür veriler arasında; ırk, etnik köken, siyasi görüş, dini veya felsefi inanç, sendikal üyelik, genetik bilgiler, biyometrik veriler, sağlık, cinsel hayat ve cinsel yönelim ile ilgili veriler sayılabilir. Ayrıca, çocuklara ait özel kategori verileri, bu verilerin hassasiyeti nedeniyle ayrı bir koruma gerektirmektedir.

2.7.2. Uygulama Mağazalarının Topladığı Bilgiler

Herhangi bir uygulama akıllı telefonlarımıza yüklediğimizde uygulama mağazaları ve uygulama üreticisi bazı bilgilere ulaşma hakkına sahiptir. Bu bilgilerin bazılarını kullanıcının izni gerekebilir. Bazıları ise uygulamanın gizlilik politikasında hangi bilgileri toplayacağıyla ilgili bilgileri ayrıntılı yer vermektedir.

Apple Store ya da Google Play Store uygulama mağazalarından uygulama yüklediğimizde bazı bilgileri üretici firma toplar, bu topladığı bilgileri kısaca özetlersek; hesap bilgileri, aygıt bilgileri, iletişim bilgileri, ödeme bilgileri, işlem bilgileri, dolandırıcılığı önleme amaçlı bilgiler, kullanım verileri, konum bilgileri, sağlık bilgileri, fitness bilgileri, finansal bilgiler, resmi kimlik verileri, diğer bilgiler olarak ayrılmaktadır.

Hesap Bilgileri: Kullanıcının dijital kimliğini oluşturan, hesap oluşturma tarihi, e-posta adresi, şifre (şifrelenmiş olarak), bağlı sosyal medya hesapları ve hesap ayarları gibi detaylı bilgileri kapsar.

Aygıt Bilgileri: Hangi cihazla sisteme erişildiğini belirlemek için kullanılan, cihazın marka, model, işletim sistemi ve tarayıcı gibi teknik özelliklerini içeren bilgilerdir.

İletişim Bilgileri: Bir kişiye ulaşmak için kullanılan, ad soyad, e-posta adresi, telefon numarası, adres gibi temel iletişim verilerini içerir.

Ödeme Bilgileri: Bir ürün veya hizmet karşılığında ödeme yapmak için kullanılan, fatura adresi, banka hesap bilgileri, kredi kartı veya debit kart numarası gibi finansal verilerin tümüdür.

İşlem Bilgileri: Bir ürün veya hizmetin satın alınmasıyla ilgili tüm detayları içeren kayıt olup, satın alınan ürün, miktarı, fiyatı, ödeme tarihi ve yöntemi gibi bilgileri kapsar.

Dolandırıcılığı Önleme Amaçlı Bilgiler: Bir işlemin güvenilir olup olmadığını belirlemek için kullanılan, cihazın güvenlik durumu, IP adresi, konum bilgisi gibi çeşitli verilerin bir araya getirilmesiyle oluşturulan bir puandır.

Kullanım Verileri: Bir kullanıcının bir ürün veya hizmeti nasıl kullandığına dair tüm izleri içeren verilerdir. Bu veriler arasında, gezinme geçmişi, arama geçmişi, ürün etkileşimi, çökme verileri gibi bilgiler bulunur. Örneğin, bir web sitesinde hangi sayfaları ziyaret ettiği, hangi ürünlere ilgi gösterdiği veya bir uygulamayı ne sıklıkla açtığı gibi verileri içerir.

Konum Bilgileri: Bir kullanıcının konumuna dayalı olarak kişiselleştirilmiş hizmetler sunmak için kullanılan, cihazın GPS, Wi-Fi veya hücresel ağ sinyalleri aracılığıyla belirlenen coğrafi konum verileridir.

Sağlık Bilgileri: Bir kişinin sağlık durumu hakkında çıkarımlar yapmak veya sağlık hizmetleri sunmak için kullanılan, tıbbi kayıtlar, sağlık uygulamaları ve giyilebilir cihazlar aracılığıyla toplanan verilerdir.

Ayrıca Apple Store mağazası, Sağlık Çalışması uygulaması kapsamında toplanan kişisel verilerin işlenmesi ve korunması konusunda, özel olarak hazırlanmış bir gizlilik politikasına sahiptir.

Fitness Bilgileri: Kullanıcının fiziksel aktiviteleri ve sağlık durumuyla ilgili, daha kişiselleştirilmiş hizmetler sunmak için toplanan verilerdir. Bu veriler, kullanıcının fitness uygulamalarındaki ilerlemelerini takip etmek, egzersiz önerileri sunmak ve sağlık hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmak için kullanılır.

Finansal Bilgiler: Bir kişinin maddi durumu hakkında bilgi veren, maaş, gelir, varlık, borç gibi finansal verilerdir. Bu veriler, kişiye özel finansal hizmetler sunmak için kullanılır.

Resmi Kimlik Verileri: Bir kişinin kimliğini doğrulamak için kullanılan, ad soyad, doğum tarihi, kimlik numarası gibi resmî belgelere ait verilerdir. Bu veriler, hukuki işlemler, güvenlik kontrolleri veya belirli hizmetlere erişim için gereklidir.

Diğer Bilgiler: Müşteri deneyimini daha iyi anlamak ve kişiselleştirmek için toplanan, müşteri ile şirket arasındaki tüm iletişim kanallarını kapsayan verilerdir. Bu veriler müşteri hizmetleri ile yapılan görüşmeler, sosyal medya yorumları, e-posta yazışmaları ve hatta canlı destek sohbetlerini içerebilir. Böylelikle, müşterinin ihtiyaçlarını, beklentilerini ve sorunlarını daha iyi anlamayı sağlar.

2.8.Mobil Sağlık Uygulamalarının Değerlendirilmesi

Dijital çağda, mobil sağlık (mSağlık) teknolojileri psikiyatri alanında giderek gelişmektedir. Şirketler ve araştırmacılar, her ay akıllı telefon uygulamaları, akıllı saatler ve sensör teknolojileri gibi yenilikçi çözümler sunarak sağlık pazarına katkı sağlamaktadırlar. Bu gelişmeler, psikiyatri tedavisinde de yankı bulmaktadır. Hastalar, klinikler, hükümetler ve sigorta şirketleri, mSağlık'ın potansiyel faydalarına giderek daha fazla ilgi göstermektedirler.

Psikiyatristler, klinik psikologlar, psikoterapistler ve diğer ruh sağlığı uzmanları, mobil ve çevrimiçi uygulamaların etkinliği ve riskleri hakkında bilgi edinmenin gerekliliği ilgili giderek daha fazla soruyla karşı karşıya kalıyor. Amerikan Psikiyatri Derneği (APA), bu konuda rehberlik sunarak bu ihtiyacı karşılamaktadır. APA, bir uygulama seçimi yaparken ve bir uygulamanın sizin ve hastalarınız için işe yarayıp yaramayacağını belirlerken göz önünde bulundurulması gereken önemli hususları işaret

ederek psikiyatristlerin ve diğer ruh sağlığı profesyonellerinin bu sorunları çözüme kavuşturmak için bir model sunmaktadır.

Bu model şunları içerir:

- Bir uygulamanın değerlendirilmesinin neden kritik olduğu
- Bir uygulamanın nasıl değerlendirileceği
- Uygulamalar ve değerlendirme süreci hakkında ek rehberlik almalarına olanak tanır.

APA, belirli bir uygulamaya yönelik tavsiye, onay veya eleştiri sunmaz. Bunun yerine, kullanıcıların kendi değerlendirmelerini yapmalarına yardımcı olacak araçlar sunar. Bu çerçevede, psikiyatristlerin ve diğer ruh sağlığı uzmanlarının bilinçli kararlar almalarını ve hastalarına en uygun uygulamaları seçmelerini sağlar.

Sonuç olarak, mSağlık teknolojileri psikiyatri alanında umut verici bir gelişmedir. APA'nın sunduğu rehberlik, bu teknolojilerin sorumlu ve etkili bir şekilde kullanılmasına katkıda bulunur. Bu rehberlikle elde edilen uygulama inceleme modeli mobil sağlık uygulamalarının değerlendirilmesinde önemli fayda sağlamaktadır.

2.9.Ruh Sağlığı Uygulamalarının Değerlendirmenin Önemi

Tüm sağlık hizmetlerinde giyilebilir sensörler ve akıllı telefon uygulamaları gibi dijital araçların kullanımına olan ilgi artıyor. Psikiyatri ve akıl sağlığı da dijital dünyanın sunduğu yeniliklere ayak uydurmuştur. Akıl sağlığı koşullarını hedef alan binlerce mobil uygulama, hastalara doğrudan indirip kullanabilecekleri kolay erişilebilir çözümler sunmaktadır.

Bu uygulamalar, semptomların izlenmesine yardımcı olma ve yardımcı tedaviler sunma gibi birçok potansiyel fayda sunmaktadır.

Bu faydalardan bazıları;

- Ruh hali semptomlarını takip etmeye
- Terapiden ilham alan egzersizlere ve derslere erişmeye
- Meditasyon tekniklerini öğrenmeye
- Kaygı ve stresi yönetmeye
- Uyku kalitesini iyileştirmeye
- Bağımlılıklarla mücadele etmeye
- Kronik hastalıkları yönetmeye yardımcı olabilir.

Ancak, Psikiyatri ve akıl sağlığı uygulamalarından en iyi şekilde faydalanabilmek için bazı önemli noktaları göz önünde bulundurmak gerekmektedir.

Bu önemli noktalar;

- Bazı uygulamalar, lisanslı ruh sağlığı uzmanları tarafından geliştirilirken, bazılarının ise arkasında herhangi bir bilimsel veya klinik veri yoktur. Bu nedenle, bir uygulama indirmeden önce araştırma yapmak ve itibarlı bir kaynaklardan geldiğinden emin olmak önemlidir.
- Mobil sağlık uygulamaları, geleneksel tedavinin yerini alamaz. Akıl sağlığı uygulamaları, yardımcı bir araç olabilir, ancak asla bir terapist, psikolog veya psikiyatristle yapılan bire bir tedavinin yerini alamaz. Ciddi bir akıl sağlığı sorununda, bir uzmandan yardım almak önemlidir.
- Akıl sağlığı uygulamaları, Gizlilik politikasına göre hassas kişisel verileri toplayabilir. Bu nedenle, uygulamanın gizlilik politikasını dikkatlice okumak ve verilerin nasıl kullanılacağına dair bilgilerden haberdar olmak önemlidir.

- Popüler olan ya da ödül almış her uygulama her kullanıcıya iyi gelecek anlamı taşımamaktadır. Farklı uygulamalar farklı özellikler ve işlevlere sahiptir. Bu nedenle, kullanıcıların kendi ihtiyacına en uygun uygulamayı bulmak için deneme yanılma yoluyla ilerlemek gerekebilir.

Ruh sağlığı uygulamalarının ileri sürdüğü iddiaların önemli bir kısmı, henüz fizibilite veya klinik araştırma süreçlerinden geçmemiştir ve bu nedenle bilimsel bir temele dayanmamaktadır (Olchanski ve ark., 2013). ABD Gıda ve İlaç Dairesi'nin zihinsel sağlık uygulamalarını yeterince denetlememesi, bu alanda güvenlik ve etkinlik standartlarının belirsizliğini artırmaktadır. Bu durum, tüketicilerin bilinçli kararlar almasını engelleyerek, onları yanıltıcı ve potansiyel olarak zararlı uygulamalara yönlendirebilmektedir.

Her ne kadar ABD Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), şimdiye kadar müdahalesiz bir yaklaşım gösterse de kategorik olarak bir ayrışım yapılmıştır.

Bu kategoriler;

1. Tıbbi Cihaz Olmayan Uygulamalar: Bu uygulamalar, genel sağlıkla ilgili bilgiler sağlar veya genel sağlık ve zindeliği teşvik eder, ancak hastalıkların teşhisi veya tedavisinde kullanılmaz. Bu kategoriye giren zihinsel sağlık uygulamaları, stres yönetimi veya meditasyon gibi teknikler sunabilir.

2. Tıbbi Cihaz Olan Uygulamalar Fakat FDA Uygulama Takdir Yetkisini Kullanacaktır: Bu uygulamalar, hastalıkları teşhis veya tedavi etmek için kullanılabilir, ancak FDA tarafından önceden onaylanmalarına gerek yoktur yani düzenlemeye tabi olmayacak uygulamalardır. FDA, bu uygulamaların güvenli ve etkili olduğundan emin olmak için risk bazlı bir gözetim yaklaşımı kullanır. Bu kategoriye giren bazı zihinsel sağlık uygulamaları, anksiyete veya depresyon belirtilerini izlemede kullanıcılara yardımcı olabilir.

3. Tıbbi Cihazlar Olan ve Düzenleyici Gözetim Gerektiren Cihazlar: Bu uygulamalar, FDA tarafından onaylanmadan önce titiz değerlendirmelerden geçmelidir.

Bu kategoriye giren zihinsel sağlık uygulamaları, genellikle daha ciddi zihinsel sağlık durumlarını tedavi etmek için kullanılır.

Çoğu zihinsel sağlık uygulaması ilk iki kategoriye girer ve bu nedenle FDA tarafından çok az ilgi görür. Bu durum, bu uygulamaların güvenliği ve etkinliği ile ilgili bazı endişelere yol açmıştır.

2.10. Bir Uygulamanın Zararlı Olabilme Durumları

Bir uygulama, kullanıcıya veya genel sağlığa çeşitli şekillerde tehlikeli veya zararlı olabilir. Bunları başlıklar altında incelersek;

2.10.1. Yanlış veya Yanıltıcı Bilgi Sağlamak

Bazı uygulamalar, hastalara yanlış veya yanıltıcı bilgiler sağlayabilir, bu da yanlış teşhise veya uygun olmayan tedavilere yol açabilir. Örneğin, bir uygulama belirli bir semptomun her zaman belirli bir hastalığın işareti olduğunu iddia edebilir, ancak bu her zaman doğru olmayabilir. Bu tür yanlış bilgiler, hastaların endişelenmesine veya gereksiz endişelenmesine neden olabilir ve hatta tıbbi yardım almalarını geciktirebilir.

2.10.2. Sahte Terapiler Sunmak

Bazı uygulamalar, terapi veya danışmanlık hizmeti sunduğunu iddia edebilir, ancak aslında herhangi bir nitelikli uzman tarafından sağlanmayan etkisiz veya zararlı yöntemler sunabilir. Bu tür uygulamalar, hastaların gerçek tedaviyi aramasını geciktirebilir veya hatta durumlarını daha da kötüleştirebilir.

2.10.3. Güvenlik Açıkları ve Veri İhlalleri

Bazı uygulamalar, siber saldırılara karşı hassas olabilir ve bu da hasta verilerinin çalınmasına veya ifşa edilmesine yol açabilir. Bu durum, hastaların kimlik hırsızlığı veya diğer dolandırıcılık türlerine maruz kalmasına ve ayrıca mahremiyetlerini ihlal edilmesine sebep açabilir.

2.10.4. Veri Gizliliği Sorunları

Bazı uygulamalar, kullanıcıların rızası olmadan veya bilgisi olmadan kişisel sağlık bilgilerini toplayabilir veya satabilir. Bu durum, hastaların veri üzerinde kontrollerini kaybetmelerine ve bu bilgilerin nasıl kullanıldığını bilmemelerine sebep olmaktadır.

2.10.5. Klinik Fayda Eksikliği

Bir ruh sağlığı uygulaması, nitelikli bir ruh sağlığı uzmanının yerini alamaz. Fakat kanıtlı yöntemleri kullanan uygulamalar kullanıcılara fayda verebilmektedir. Bu uygulamanın hastaya herhangi bir karar vermelerini olumsuz etkilemesi anlamına gelmektedir. Bunun anlamı ruh sağlığı uygulamasının, kullanıcıya kanıtlanmış bir klinik fayda sağlamaması anlamına gelir.

Bu durumun ortaya çıkmasında, aşağıdakiler gibi birden fazla faktörün etkisi söz konusu olabilir:

Yetersiz Araştırma: Uygulama, iddialarını desteklemek için yeterli klinik araştırma veya deneme ile test edilmemiş olabilir. Bu, uygulamanın gerçekten işe yarayıp yaramadığını veya zararlı olup olmadığını bilmenin bir yolu olmadığı anlamına gelir.

Yanlış Veri Toplama: Bazı uygulamalar kullanıcının verdiği cevap ve tepkilere göre bir terapi adımı belirlemektedirler. Uygulama, klinik olarak yararlı veriler toplayamadığı zaman kullanıcının ruh sağlığı durumu hakkında doğru veya yararlı bilgiler sağlayamayacağı anlamına gelir.

Yanlış Yorumlama: Yapay zekânın gelişmesiyle birlikte ruh sağlığı uygulamaları da bu gelişmeden payını almıştır. Bazı yapay zekâ tabanlı ruh sağlığı uygulamaları, sohbet robotu, sohbet arkadaşı adı altında uygulama mağazalarında bulunmaktadır. Yapay zekâ tabanlı uygulamalar topladığı verileri yanlış yorumlayabilir veya kullanıcının ruh sağlığı durumu hakkında doğru sonuçlara varmayabilir. Bu, yanlış teşhise veya uygun olmayan tedaviye yol açabilir.

Etkisiz Yöntemler: Uygulama, kanıtlanmış bir şekilde etkili olmayan yöntemlere veya tekniklere dayalı olabilir. Bazı uygulama geliştiricileri tıbbi olmayan kendi bünyesinde hazırladığı terapi yöntemleri, testleri gibi yöntemleri sunmaktadırlar. Bu tarz uygulamalar kullanıcının ruh sağlığı üzerinde herhangi bir olumlu etkisi olmayacağı anlamına gelebilir.

Uygulamanın klinik fayda eksikliğini belirlemek için;

- a) Uygulamanın geliştiricileri veya yayıncıları hakkında bilgi edinilmeli. Saygın bir kurum veya kuruluş tarafından mı geliştirilmiştir.
- b) Uygulamanın arkasındaki bilimsel araştırmayı incelenmelidir. Uygulamanın iddialarını desteklemek için herhangi bir kanıtlanmış çalışma veya deneme var mı bakılmalıdır.
- c) Uygulamanın kullanıcı yorumlarını okumakta fayda vardır. Diğer kullanıcılar uygulamanın işe yarayıp yaramadığı konusunda ne diyor?
- d) Uygulamanın gizlilik politikasını dikkatlice okunmalıdır. Verilerin nasıl kullanılacağına ve paylaşılacağına dair açık ve şeffaf bilgiler içermektedir mi?

Klinik faydası olmayan ruh sağlığı uygulamaları, yanlış teşhis ve tedavi, durumunuzun kötüleşmesi, zaman ve para kaybı ve kişisel verilerinizin riske girmesi gibi birçok riski barındırır. Bu uygulamalar size uygun olmayan tedaviler önerebilir veya durumunuzu yanlış teşhis ederek daha da kötüleştirebilir. Ayrıca, maddi ve manevi kayıplara yol açabilir ve kişisel bilgilerinizi riske atabilirler. Sonuç olarak; Bir ruh sağlığı uygulaması indirmeden önce, uygulamanın güvenilir ve saygın bir kaynak tarafından geliştirildiğinden ve kanıtlanmış bir klinik fayda sağladığından emin olmak önemlidir.

2.11. Uygulama Değerlendirme Modelinin Faydası

Uygulama mağazalarında sürekli olarak kullanıcılara sunulan ruh sağlığı uygulamaları artmaktadır. Sağlıklı ve güçlü bir uygulama değerlendirme modeli çıkarmak hem kullanıcılara hem de uygulama geliştiricilerine katkı sağlayacaktır. Bu konuda Amerikan Psikiyatri Derneğinin (APA) uygulamaları incelemek için uygulama danışmanı hizmeti sunar. Amaç, hastaların bir uygulamayı kullanıp kullanmama konusunda bilinçli kararlar almasına yardımcı olacak kaynaklar sunmaktır. Doğru soruları sorarak ve doğru bilgileri arayarak bir uygulamayı seçmek daha bilinçli bir süreç olabilir.

2.12. Araştırma Sorusu ve Araştırmanın Amacı

Gelişen teknoloji ile, akıllı telefon uygulamaları ruh sağlığı hizmetlerine erişimi kolaylaştırmıştır. Bu çalışmada, depresyonla mücadelede kullanılan mobil uygulamaların genel bir değerlendirmesi yapılacaktır. Google Play Store ve App Store'da yer alan depresyon uygulamaları, kullanıcı yorumları, uzman değerlendirmeleri ve uygulama içi veriler kullanılarak incelenecektir. Uygulamaların etkinliği, güvenilirliği, kullanıcı dostu arayüzleri ve kişiselleştirme özellikleri gibi boyutlar üzerinde durularak, bu uygulamaların ruh sağlığı alanındaki potansiyeli ve geleceği hakkında daha net bir tablo çizilmesi amaçlanmaktadır.

Akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte mobil sağlık uygulamaları, sağlık hizmetlerine erişimi demokratikleştirerek sağlık alanında çığır açıcı bir gelişme olmuştur. Özellikle depresyon gibi yaygın ruh sağlığı sorunlarında, bu uygulamalar; terapi seansları, ilaç takipleri ve kişiselleştirilmiş egzersiz programları gibi çeşitli hizmetler sunarak kullanıcıların yaşam kalitelerini artırmaktadır. Yapılan araştırmalar, mobil sağlık uygulamalarının kullanımı ile birlikte kullanıcıların depresyon belirtilerinde azalma, yaşam memnuniyetinde artış ve sağlık hizmetlerine erişimde kolaylık gibi olumlu sonuçlar elde edildiğini göstermektedir. Ancak, bu uygulamaların güvenilirliği, veri gizliliği ve düzenleyici çerçeve gibi konularda henüz net standartlar bulunmamaktadır. Bu durum, kullanıcıların mahremiyet endişeleri yaşamasına ve uygulamaların güvenilirliğine dair şüpheler duymasına neden olmaktadır. Akıllı sağlık uygulamalarının gelişim sürecinde ortak bir standart eksikliği, bu uygulamaların klinik etkinliğinin objektif olarak değerlendirilmesini ve dolayısıyla sağlık hizmetleri içerisinde güvenilir bir şekilde kullanılabilmelerini sınırlamaktadır. Depresyon hastalığında kullanılan bu sağlık uygulamalarının seçiminde ne derecede tıbbi olduğu, uygulamaların hangi tedavi veya terapi yöntemlerini kullandığı ve mahremiyet riskleriyle ilgili seçici ve kapsamlı bir araştırma yapılması, projenin amacıdır. Çalışma tanımlayıcı (descriptive) özelliktedir. Bundan dolayı çalışmamızın araştırma sorusu “Depresyon ile ilgili akıllı telefon uygulamalarının özellikleri nelerdir?” olarak ifade edilebilir. Daha basit bir ifade ile araştırmanın amacı depresyonla ilgili akıllı telefon uygulamalarının güncel durumunu saptamaktır.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

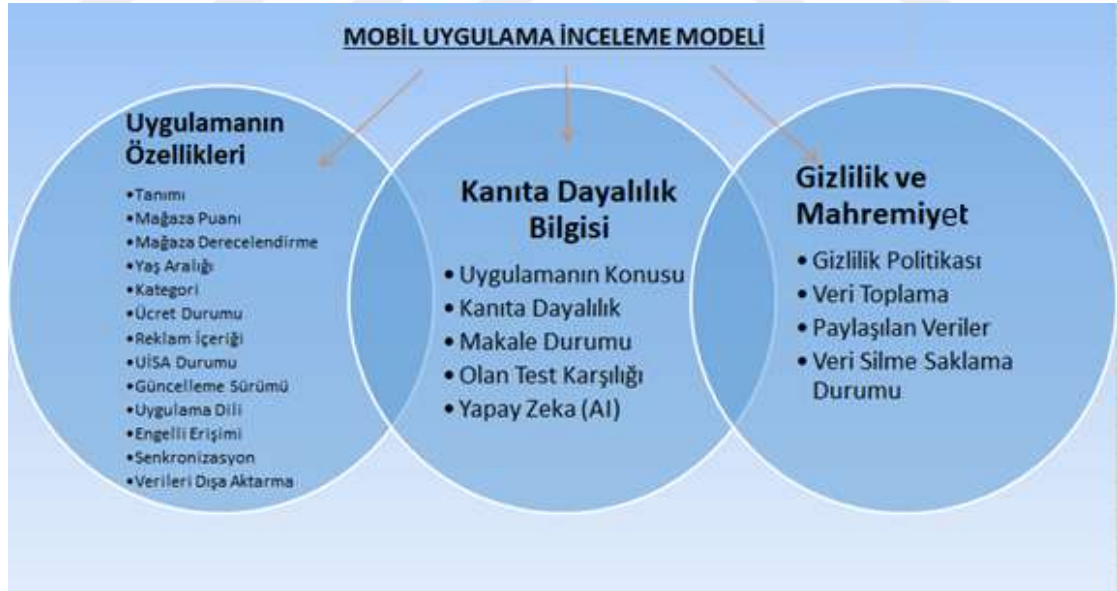
3.1. Mobil Uygulama Mağazaları İnceleme Modeli

Mobil uygulamaları detaylı bir şekilde incelemek için gruplandırmalar ve sınıflandırmalar yapmak gerekir. Bu inceleme, “Microsoft Excel” kullanılarak bir tablo yapılmıştır. Geniş ölçekli bir tablo yardımıyla araştırmada ki cevaplara göre yapılacak olan tanımlayıcı istatistik sonuçları içinse “Jamovi” programı kullanılmıştır.

Mağazalarda bulunan uygulamaları incelemek için belirli gruplandırma yapmak gerekir. Bu aşamada üç grup altında inceleme modeli tasarlandı.

Bunlar;

1. Mağaza Bilgisi
2. Kanıta Dayalılık Bilgisi
3. Gizlilik ve Mahremiyet



Şekil 3.1. Uygulama inceleme modelinin grupları ve alt sınıflandırması

Şekil 3.1. deki gruplamalar, mobil uygulamaların hangi ana ve alt başlıklar altında incelendiğini göstermektedir.

Uygulama mağazalarına giriş yapıldığında, uygulama ile ilgili genel bilgiler yer almaktadır. Bu genel bilgiler içerisinde modele uygun alt bilgilere erişilebilmektedir. Fakat inceleyeceğimiz iki uygulama mağazası olan Apple Store ve Play Store mağazasında verilen alt bilgilerde farklılıklar vardır. Bu yüzden detaylı bilgilendirme mağazaya ait ana başlıklar altında ayrıntılı yazılmıştır.

3.1.1. Mağaza Bilgisi

Mağazada bulunan uygulamalar, belirli bilgiler vererek kullanıcılarına sunmaktadırlar. Bu bilgiler; uygulama özellikleri, indirme sayısı, bulunduğu kategori, Google Play Store puanı, Apple Store puanı, geliştiricisi, geliştirici iletişim bilgileri, uygulama dili, ücret-reklam-abonelik bilgileri, gizlilik politikası, toplanan veriler, paylaşılan veriler, veri şifreleme- silme talebi, diğer cihazlarla senkronizasyon olabilme durumu gibi bilgiler yer almaktadır.

Depresyonla ilgili olan sağlık uygulamalarının istatistik çalışmasının uygun bir şekilde araştırmak için bu bilgileri Excel tablosunda nitel ve nicel olarak aktarılmıştır.

3.1.2. Kanıta Dayalı Bilgi

Ruh sağlığı uygulamalarının geliştiricileri, ürünlerinin etkinliği ve güvenilirliği hakkında birçok iddiada bulunabilirler. Ancak, bu iddiaları destekleyecek sağlam kanıtlar her zaman mevcut olmayabilir. Bu durum, uygulamaların işe yaramadığı anlamına gelmez; fakat, bir uygulamayı kullanmadan önce, arkasındaki bilimsel çalışmaları incelemek ve değerlendirmek önemlidir. Uygulama geliştiricileri tarafından sunulan kanıtları dikkatlice incelemek, uygulamanın uygun olup olmadığına dair bilinçli bir karar vermeyi sağlayacaktır. Sağlık uygulamalarının tıbbi olup olmadığı, herhangi bir sağlık testi kullanıp kullanmadığı, hangi terapi veya tedavi yöntemleri kullanıp kullanmadığı araştırma süresi içinde kuruluşlardan ödül, yorum alıp almadığı, yapay zekâyı kullanıp kullanmadığı ve uygulama ile ilgili yazılmış bir makalenin olup olmadığı gibi nitelikleri araştırmak mobil sağlığın doğru kaynaklardan etkin bir şekilde kullanıcılara sunulması açısından önem arz etmektedir.

3.1.3. Gizlilik ve Mahremiyet

Çalışmamamız depresif kullanıcıları hedef alan mobil uygulamalardır. Bu özel kullanıcı grubunun ihtiyaçlarını ve hassasiyetlerini göz önünde bulundurmak önemlidir. Gizlilik politikası, bu kullanıcıların verilerinin nasıl korunduğuna dair özel bilgiler içermelidir.

a) **Gizlilik Politikasının Varlığı ve Kalitesi:** İlk ve en önemli adım uygulamanın bir gizlilik politikası olup olmadığını ve varsa kapsamlı ve bilgilendirici olup olmadığını kontrol etmek gerekir. Politikada, hangi verilerin toplandığı, nasıl kullanıldığı ve paylaşıldığı açıkça belirtilmeli ve kullanıcıların veri toplama ve kullanımıyla ilgili tercihlerini nasıl değiştirebilecekleri açıklanmalıdır.

b) **Veri Toplama, Paylaşılan Veriler ve Gizlilik Politikalarının Kapsamlılığı:** Hangi verilerin toplandığını, nasıl kullanıldığını ve paylaşıldığını, ayrıca politikada hangi gizlilik koruma önlemlerinin alındığını ayrıntılı olarak incelemek gerekir. Verilerin hassasiyetini ve bu verilerin nasıl korunacağını göz önünde bulundurmak önemlidir.

c) **Teknik Denetimin Eksikliği:** Gizlilik politikalarının kapsamlılığını değerlendirirken, politikada belirtilen veri işleme prosedürlerinin gerçekten uygulanıp uygulanmadığını doğrulamak için teknik bir yapılamamasının eksikliğini belirtmek gerekir.

d) **Kullanılabilirlik ve Kapsamlılık:** Gizlilik politikasının kullanıcılar için kolayca erişilebilir ve anlaşılır olması önemlidir. Politikadaki dil basit ve açık olmalı ve kullanıcıların ne tür verilerin toplandığını ve bunların nasıl kullanıldığını kolayca anlayabilmeleri gerekir.

e) **Uygulama Mağazalarına ve Veri Türlerine Göre Farklılıklar:** Farklı uygulama mağazalarının farklı gizlilik politikası gereksinimleri olabileceğini ve toplanan veri türüne bağlı olarak farklı gizlilik risklerinin olabileceğini göz önünde bulundurmak önemlidir.

Google Play Store ve Apple Play Store mağazalarının da gizlilik politikalarına sahiptirler. Apple Store ve Google Play Store mağazalarının gizlilik politikaları EK-2 de sunulmuştur.

Google Play Store’da geliştiricilerin uygulama için sunduğu gizlilik ve mahremiyet ile ilgili alan uygulama yükleme ön sayfasın da “Veri Güvenliği” kısmında bulunmaktadır. Bu bölümde uygulama geliştiricisinin verileri nasıl topladığı paylaştığı ve verileri nasıl işlediğine dair açıklamalar yer almaktadır.

Apple Store mağazasında ise her uygulamanın gizlilik politikası kendi sayfasında bulunmaktadır.

Her uygulamanın kendi gizlilik politikası mağazanın bahsettiğimiz “Veri güvenliği” kısmından ulaşabilecek şekilde yer almaktadır. Gizlilik politikası ile ilgili talep istek şikâyet gibi durumlar için de geliştiricinin geçerli e-mail adresi mağazada verilmektedir.

Sonuç olarak Depresif konulu uygulama modelini geliştirirken kullandığımız değerlendirme yaklaşımı:

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Uygulama Değerlendirme Modeli: Bu model, depresif kullanıcıları hedef alan mobil uygulamaların gizlilik politikalarını değerlendirmek için iyi bir başlangıç noktası olarak seçtik. Modeli kendi ihtiyaçlarımız ve gereksinimlerimize göre uyarlayarak iyi bir değerlendirme amaç edinilmiştir.

Kontrol Listesi: Depresif uygulamaları inceleyebilmek için bir kontrol listesi oluşturuldu. Listede, yukarıda bahsettiğimiz tüm önemli noktaları ele alarak Microsoft Excel de kontrol listesi tablo şeklinde kısa ve öz cevaplarla dolduruldu.

3.2.Google Play Store Uygulama inceleme Modeli

Google Play Store mağazasına “depression” terimi yazılarak sağlıkla ilgili olan uygulamalar seçilmiştir. Toplamda 228 (n=228) uygulama karşımıza çıkmıştır.

Bu seçim yapılırken uygulamanın bulunduğu kategori seçilmiştir. Fakat Google Play Store’da bulunan uygulamalar aynı anda birden fazla kategoride de bulunabilmektedir. Uygulamaları doğru bir şekilde modelleyebilmek için Google Play Store’da kategorileri sağlıkla ilgili olanlar gruplandırıldı. Google Play Store’da sağlıkla ilgili olarak incelemeye aldığımız kategoriler;

Sağlıkla ilgili olarak belirlenen kategoriler;

Tıp

Tıbbi Referans

Sağlık ve Fitness

Ruh sağlığı

Ruh hali takibi

Akıl sağlığı

Kategorik ayrışmayı yaparak seçilen uygulamalar çalışmanın ilk aşamasını oluşturmaktadır. Elde edilen uygulamalar, inceleme modeline uygun şekilde Excel tablosuna aktarılmıştır. Bundan sonraki uygulama bilgileri, kanıta dayalı bilgi ve gizlilik mahremiyete göre üç ana başlık altında incelenmiştir.

3.2.1. Google Play Store’da Uygulama Bilgileri

Google Play Store’dan bir uygulama yüklenmek istendiğinde mağazada uygulama ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Bu çalışmada bu bilgileri “Mağaza bilgileri” olarak tanımlanmıştır. Uygulama incelenirken aşağıdaki nitelikler göz önüne alınmıştır.

1. Uygulamanın geçerli ismi
2. Uygulamayı geliştiren firma
3. Uygulamanın bulunduğu kategori veya kategoriler
4. Uygulama açıklaması
5. Uygulamanın Play Store puanı ve yorum sayısı
6. Uygulamanın hitap ettiği yaş aralığı
7. Uygulamanın indirme sayısı

8. Uygulamaların ücretli veya ücretsiz ve uygulama içi satın alma durumu
9. Uygulamada reklam içerip içermediği
10. Uygulamanın veriyi dışa aktarma durumu
11. Uygulamanın diğer mobil ya da giyilebilir teknolojilerle paylaşılabilme durumu ve senkronizasyon durumu
12. Aktif internete gereklilik durumu
13. Uygulamada engelli erişimine uygunluk
14. Uygulamanın sürüm geçmişi

Uygulama incelemenin önemli bir kısmını oluşturan bu 14 maddeyi detaylı olarak inceleyerek;

Uygulamanın Adı: Uygulama mağazalarında bulunan uygulamaya ait geçerli isimdir.

Uygulamayı Geliştiren Firma: Uygulamayı geliştiren firma kurum ya da şirketin genel adını içerir.

Uygulamanın Bulunduğu Kategori: Mağazalarda bulunan uygulamalar kendi aralarında ilgili oldukları kategorilere göre sınıflandırılmıştır. Google Play Store’da bir uygulama birden fazla kategoride de bulunur.

Uygulama Açıklaması: Google Play Store’da bir uygulamaya akıllı cihaza indirmek için girildiğinde uygulama ile ilgili genel açıklamalar verilir. Bu açıklamalar uygulamanın sahip olduğu özellikleri ve birçok bilgiyi içerir.

Play Store Puanı ve Yorum Sayısı: Uygulamalar mağazaya sunulduktan sonra kullanıcıların uygulamayı değerlendirme kriterlerinden biridir. Google Play Store bu puanlama 0 ile 5 arasında olmaktadır. Belirli bir tarih aralığı yoktur, güncel puanlama verileridir. Uygulama yorum sayısı ise ortalama puan hesabı yapılırken kullanılan yorum miktarını ifade eder. Kullanıcılar uygulama hakkında puan verirken uygulama hakkında

yorum yapabilmektedir. Bu yorum sayısı Google Play Store’da puanla ilgili kısımda yer almaktadır.

Uygulamanın Hitap Ettiği Yaş Aralığı: Uygulamalar belirli yaş aralığına göre belirlenmiştir. Yaş aralığı bilgisi, uygulama yükleme bilgisinde **Avrupa Oyun Bilgi Sistemi** ya da (İngilizce: Pan European Game Information) ya da kısaltmasıyla **PEGI** etiketleriyle verilmektedir. Avrupa’da yayıncıların uygulama ve video oyunlarının yaşa ve içeriğe göre sınıflandırılması için kullanılan bir derecelendirme sistemidir. 2003 yılında kurulan bu sistem, oyunların şiddet, küfür, korku gibi unsurlarını belirleyerek tüketicilerin, özellikle çocukların, oyun seçimlerini daha bilinçli yapmalarını amaçlar. PEGI etiketleri, oyunların motor beceriler yerine içeriklerinin zihinsel gelişime olan potansiyel etkilerini göz önünde bulundurarak oluşturulur. Bu sistem, Avrupa Birliği ülkelerinin çoğunda kabul görmüş ve yayıncıları için bağlayıcı hale gelmiştir. PEGI, ebeveynlere çocuklarının yaşına uygun oyunları seçme imkânı sunarak, oyun sektörünün daha düzenli ve sorumlu hale gelmesine katkıda bulunur.

PEGI 3: Her yaş için uygundur. Şiddet, korku veya ayrımcılık içermez.

PEGI 7: Küçük çocuklar için uygun olabilir, ancak bazı korkutucu sahneler veya hafif şiddet içerebilir. Ebeveyn gözetimi önerilir.

PEGI 12: 12 yaş ve üzeri için uygundur. Orta düzeyde şiddet, küfür veya korku içerebilir.

PEGI 16: 16 yaş ve üzeri için uygundur. Ciddi şiddet, cinsellik, uyuşturucu kullanımı veya kumar gibi temalar içerebilir.

PEGI 18: Sadece yetişkinler içindir. Aşırı şiddet, cinsellik, nefret söylemi veya diğer olumsuz içerikler içerir.

PEGI !: "Ebeveyn Rehberliği Tavsiye Edilir" ibaresi, ebeveynlerin çocuklarının bu uygulamaları kullanırken dikkatli olmaları gerektiğini vurgular. Çocukların gördükleri içerikleri anlamalarına yardımcı olmak, uygunsuz içeriklere maruz kalmalarını engellemek için ebeveynlerin aktif bir rol alması önemlidir.



Şekil 3.2. PEGI yaş kategorilerini gösterme şekilleri

(Kaynak: <https://pegi.info/>)

Google Play Store mağazasında uygulamaların yaş aralığı bilgisi Şekil 3.2. deki PEGI görselleriyle sağlanmıştır.

Uygulamanın İndirme Sayısı: Google Play Store’da bir uygulamanın mağazada yayınladığı ilk günden bu yana kullanıcıların indirme sayısını ifade eder. Google Play Store mağazasında bu bilgi verilmektedir.

Uygulamaların Ücretli veya Ücretsiz Olma Durumu: Google Play Store kullanıcılara sunulan uygulamalar ücretli, ücretsiz olarak ayrılmaktadır.

Uygulama İçi Satın Alma Durumu (IİSA): Ücretli uygulamalar belirli ödeme şekilleriyle akıllı cihazlara yüklenen uygulamalardır. Ücretsiz uygulamalar ise kendi içinde ikiye ayrılmaktadır. Tamamıyla ücretsiz olan uygulamalar ve uygulama içi satın alma özelliği olan uygulamalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Uygulama içi satın alma özelliğine sahip uygulamalar, uygulama kullanma esnasında belirli bir işleve veya süreye kadar ücretsiz olup diğer işlevler için ücret ya da abonelik talep eden uygulamalardır.

Uygulamada Reklam İçerip İçermediği: Google Play Store’dan akıllı cihazlara yüklenen uygulamalarda Google şirketinin reklam politikası çerçevesinde reklamlar sunulmaktadır. Mağazanın ön bilgilerinde “Reklam içerir” ibaresi ile bildirilmektedir.

Uygulamanın Veriyi Elektronik Sağlık Kaydı (ESK) veya Dışa Aktarma Durumu:

Sağlık uygulamaların çoğu uygulamanın özelliğine göre verileri dışarı belirli yazı formatlarında verebilmektedir. Bu formatlar PDF, Rapor, E- mail gibi türevleridir.

Uygulamanın Senkronizasyon Durumu:

Bir uygulama diğer mobil ya da giyilebilir teknolojilerle entegre olup bilgi alışverişi gibi senkronizasyon özelliğine sahip olabilir. Bu bilgi Uygulama mağazasının uygulamanın açıklamaları kısmında “Bu uygulama hakkında” kısmında bulunur.

Aktif İnternete Gereklik Durumu:

Uygulama mağazalarındaki çoğu uygulamalar kullanılabilmesi için aktif internet bağlantısı ister. Online terapi gibi karşıdaki kişi veya kişilerle görüşebilmek içinde aktif internetin bulunması gerekebilmektedir. Bazı uygulama üreticileri de tamamıyla akıllı telefonlar üzerinden internet aktif olmaksızın çalışabilen uygulamaları mağazaya sunmaktadır. İnternetin olmadığı veya olamadığı anlarda sağlık uygulamasından yararlanıp yararlanmama adına bu bilginin incelenmesi önem taşır.

Engelli Erişimine Uygunluk:

Sağlık tabanlı uygulamaların engelli bireyler için erişebilirlik özellikleri olması yönünden önem taşır. Bu amaçla Engelli erişimine uygun olan uygulamaların tespiti amaçlanmıştır.

Yapay Zekâ (AI) Tabanlı Uygulama Varlığı:

Yapay zekâ tabanlı ya da yapay zekâ kullanan uygulamalar giderek yaygınlaşmaktadır. Bu nedenle yapay zekâ özelliğine sahip uygulamaları incelemek uygulamaların değerlendirilmesi adına önem taşır.

Uygulamanın Sürüm Geçmişi:

Bir uygulamayı statik olarak değerlendirmek mümkün değildir. Nedeni ise mobil uygulamalar belirli zaman aralıklarında uygulamaları güncelleyerek yeni versiyonları mağazada yayımlamaktadır. Mağazalarda eski versiyon uygulamalara erişim mevcut değildir. Her yeni güncelleme uygulama üzerinde yeni bir özellik katma durumu veya güvenlikle ilgili iyileştirmeleri kattığı için eski versiyonlar kullanılmamaktadır. Bu durumda son 180 gün içinde mobil uygulamada bir versiyon güncellemesi gerçekleşip gerçekleşmediği bilgisi anlam taşır. Beta denemesinde olan uygulamalar alınmamıştır.

3.2.2. Google Play Store’da Tıbbi Kanıt Durumu

Kanıtı dayalı olmayan yanlış bilgi veya eksik terapi yöntemleri gibi uygulamaların kullanıcıların beklentisinin altında olabilmektedir. Bu yüzden kanıtı dayalılık kullanıcıların uygulamadan verim alma açısından önem taşımaktadır.

Genel olarak uygulama mağazalarında “Uygulama Hakkında” kısmında uygulamaların birçok özelliği verilmiştir. Bu kısımda kanıtı dayalı bilgiler, referanslar gibi özelliklerde verilmektedir. Bu bilgileri uygulama inceleme modelinde Excel tablosuna özet olarak yazıldı.

- 1.Uygulamanın konusu
- 2.Uygulamanın Ek özellikler ve aldığı ödüller
- 3.Tıbbi kanıt durumu
- 4.Makaleye sahip olup olmadığı
- 5.Olan bir testin karşılığı mı?
- 6.Yapay Zekâ (AI) Tabanlı Uygulama Varlığı

Uygulamanın Konusu: Uygulamanın hangi alanları kapsadığı ile ilgili bilgi toplanmasıdır. Bu bilgi Mağazanın “Bu Uygulama Hakkında” kısmında yer verilmiştir.

Uygulamanın Özelliği: Uygulamanın belirli kuruluş veya kurumlardan aldığı ödül tebrik başarı gibi bilgiler yer almaktadır. Excel tablosunda “Uygulamanın Özelliği” kısmında açıklaması yazılmıştır.

Tıbbi Kanıt Durumu: Google Play Store’da “Bu uygulama hakkında” kısmında uygulamayla ilgili açıklamalar yer almaktadır. Bu açıklama kısmında kanıtlarla ilgili bir ibare ya da kanıtı dair bir bilgi varsa bunu uygulama modeli tablosunda incelenmiştir.

Kanıtı dair bilginin kesinliği sağlandığında Excel tablosunda “Kanıt Göstermiş mi?” sütununda, “Evet” ya da “Hayır” şeklinde aktarılmıştır.

Makaleye Sahip Olup Olmadığı: Bazı uygulamalar araştırma çalışması içinde makaleye sahip olabildiği gibi bazı uygulamalarda makalelerde çalışmaya dâhil olmuşlardır. Bu türden çalışmaları Pub Med kaynaklarından inceleyip eleayarak doğru bir ayırışım yapma, uygulamalar hakkında bilimsel bilginin takibi için önemlidir. Pub Med kaynaklarından uygulamanın ismi aratılarak, çıkan sonuçlarda ilgili olan makaleler ele alınmıştır. Excel tablosuna “Makalesi Var mı? ” sütununa “Var” ya da “Yok” şeklinde aktarılmıştır.

Olan Bir Testin Karşılığı mı? Depresyonla ilgili uygulamalar bir testin karşılığı olabilir. Bu testler literatür de bulunan testler olacağı gibi uygulama üreticileri tarafından sağlanan testler olabilmektedir. “Bu uygulama hakkında” kısmından ulaşılmaktadır. Uygulama modelinde var olan kabul görmüş testler ele alındı. Excel tablosunda “Olan Testin Karşılığı mıdır?” sütununa “Evet” ya da “Hayır” şeklinde aktarılmıştır.

Yapay Zekâ (Al) Tabanlı Uygulama Varlığı: Yapay zekâ tabanlı ya da yapay zekâ kullanan uygulamalar giderek yaygınlaşmaktadır. Bu nedenle yapay zekâ özelliğine sahip uygulamaları incelemek uygulamaların değerdendirilmesi adına önem taşır

3.2.3. Google Play Store’da Gizlilik ve Mahremiyet

Google Play Store’da uygulamaların özelliklerinin verildiği ana sayfasında gizlilik ve veri güvenliği ile ilgili bilgiler sunulmaktadır. Bu bilgiler gizlilik politikası, üçüncü taraf ile paylaşılan veriler, toplanan veriler ve veri saklama silme durumlarını uygulama ana sayfasında vermektedir. Mağazada da listelenen her uygulama sayfasında uygulamanın gizlilik ve güvenlik politikalarının yer alması gerekiyor.

Depresyonla ilgili uygulamaları da incelerken güvenlik ve gizlilik önem taşımaktadır. Bu nedenle Uygulama inceleme Excel tablosunda aşağıdaki bölümler alınmıştır.

Gizlilik Politikası: Geliştiricinin yayımladığı Gizlilik politikasının var olup olmadığı Excel tablosuna “Mevcut”, “Mevcut değil” veya “Kullanılabilir Değil” diye yazılmıştır.

Veri Toplama-Veri Paylaşma: Mağazanın uygulama ana sayfasında verdiği bilgidir. Bu bilgi doğrudan uygulama inceleme Excel tablosuna aktarılmıştır. Bu bilgiler araştırmanın yapıldığı zaman diliminde üç farklı şekilde çıkmaktadır. Bunlar; “Veri toplanmıyor”, Veri paylaşılmıyor”, “Kullanılabilir bilgi yok” şeklinde aktarılmıştır. Ayrıca toplanan ve paylaşılan bilgilerin isimleri verilmiştir.

Uygulama Veri toplamadığını Google mağazasında “Veri toplanamadı” olarak vermektedir. Bu bilgiyi Excel tablosuna “Veri toplanmıyor” ifadesi ile aktarılmıştır. Uygulama toplanan verilerin paylaşmadığını Google Play Store’da “Üçüncü taraflarla veri paylaşımı yok” şeklinde bildirmiştir. Uygulama inceleme Excel tablosuna bu bilgi “3. Taraf veri paylaşımı yok” olarak aktarılmıştır. Veri paylaşmadığı bilise “Veri paylaşmıyor” şeklinde aktarılmıştır

Google Play Store’da uygulama toplanan ve paylaşılan veri ile ilgili uygulama ana sayfasında sıkça “Kullanılabilir bilgi yok” ifadesi yer almaktadır. Bu ifadeyi tabloya “Kullanılabilir bilgi yok” şeklinde aktarılmıştır.

Veri Şifreleme-Veri Silme Talebi: İncelediğimiz uygulamalar da güvenlik ve gizlilik için veriler çeşitli yöntemlerle korunmaktadır. Bunlardan birisi verilerin şifrlenmesidir. Google Play Store uygulamanın gizlilik politikasında yer alan bilgilere göre verilerin şifrenip şifrenmediğini uygulama ana sayfasında belirtmektedir. Diğer bir husus da verilerin silme talebinin olup olmadığıdır. Bu bilgide uygulama ana sayfasında belirtilmektedir. Uygulama Excel tablosuna “Veriler Şifreniyor, Veri silme talebi var” olarak aktarılmıştır. Google Play Store’da veri şifreleme ve silme talebi ile bilgi mevcut değil ise “Kullanılabilir bilgi yok” ifadesi aynı şekilde Excel tablosuna eklenmiştir.

3.3.Apple Store’da Uygulama İnceleme Modeli

App Store’da “Depression” ile ilgili aramada çıkan sağlıkla ilgili olan kategorideki toplamda 154 tane uygulama sistemli şekilde ele alınmıştır. Apple Store, Google Play Store’dan farklı olarak bir uygulamayı bir kategoride sunmaktadır. Apple Store’da sağlıkla ilgili olabilecek kategoriler “Tıp” ve “Sağlık ve Fitness” olarak iki bölümde karşımıza çıkmıştır. Buradan sonraki aşama, uygulama bilgileri, kanıta dayalı bilgi ve

gizlilik mahremiyet adı altındaki üç ana başlık altında Excel tablosuna aktarılarak istatistiki çalışmalar için incelenmiştir.

3.3.1. Apple Store’da Uygulama Bilgileri

Araştırmanın ilk basamağı uygulamaya ait olan mağazada verilen mobil uygulamalara ait bilgilerin toplanmasıdır. Bu bilgiler Excel çalışma sayfasına aktarılmıştır.

Apple Store’da uygulama incelenirken aşağıdaki nitelikler göz önüne alınmıştır.

1. Uygulamanın geçerli ismi
2. Uygulamayı geliştiren firma ve firma türü
3. Uygulamanın bulunduğu kategori
4. Uygulama açıklaması
5. Uygulamanın Apple Store puanı ve yorum sayısı
6. Uygulamanın hitap ettiği yaş aralığı
7. Uygulamanın indirme sayısı
8. Uygulamaların ücretli veya ücretsiz ve uygulama içi satın alma durumu
9. Uygulamada Reklam içerip içermediği
10. Uygulamanın veriyi dışa aktarma durumu
11. Uygulamanın diğer mobil ya da giyilebilir teknolojilerle paylaşılabilme durumu
12. Aktif internete gereklilik durumu
13. Uygulamalarda engelli erişimine uygunluk
14. Uygulamanın sürüm geçmişi

Uygulama incelemenin önemli bir kısmını oluşturan bu 14 maddeyi detaylı olarak incelersek;

Uygulamanın Adı: Uygulama mağazalarında bulunan uygulamaya ait geçerli isimdir.

Uygulamayı Geliştiren Firma: Uygulamayı geliştiren firma kurum yada şirketin genel adını içerir.

Uygulamanın Bulunduğu Kategori: Mağazalarda bulunan uygulamalar kendi aralarında ilgili oldukları kategorilere göre sınıflandırılmıştır. Apple Store’da uygulamalar tek bir kategoride nitelendirilmiştir.

Uygulama Açıklaması: Apple Store’da bir uygulamaya akıllı cihaza indirmek için girilen uygulama ana sayfasında uygulama ile ilgili genel açıklamalar verilir. Bu açıklamalar uygulamanın sahip olduğu özellikleri ve birçok bilgiyi içerir.

Apple Store Puanı ve Yorum Sayısı: Uygulamalar mağazaya sunulduktan sonra kullanıcıların uygulamayı değerlendirme kriterlerinden biridir. Apple Store uygulama mağazasında bu puanlama sıfır ile beş arasında olmaktadır. Belirli bir tarihi aralığı yoktur güncel puanlama verileridir. Uygulama yorum sayısı ise ortalama puan hesabı yapılırken kullanılan yorum miktarını ifade eder. Kullanıcılar uygulama hakkında puan verirken uygulama hakkında yorum yapabilmektedir. Bu yorum sayısı Apple Store’da puanla ilgili kısımda yer almaktadır.

Uygulamanın Hitap Ettiği Yaş Aralığı: Apple Store, uygulamaların içeriğine göre farklı yaş gruplarına uygunluğunu belirlemek için dört ana kategori kullanır. Bu kategoriler, ebeveynlerin ve kullanıcıların uygulamaları seçerken daha bilinçli olmalarına yardımcı olur.

4+: Bu kategorideki uygulamalar genellikle küçük çocuklar için uygundur. Şiddet, korku, yetişkin temaları gibi olumsuz içerikler içermezler. Eğitici oyunlar, basit çizimler ve çocuk şarkıları gibi içerikler bu kategoriye örnek olarak verilebilir.

9+: Bu kategorideki uygulamalar, 4+ kategorisine göre biraz daha olgun içerikler içerebilir. Az miktarda şiddet, korku veya yetişkin temaları içeren oyunlar ve

uygulamalar bu kategoriye dahildir. Ancak bu içerikler, çocukların psikolojisini olumsuz etkilemeyecek düzeydedir.

12+: Bu kategorideki uygulamalar, 9+ kategorisine göre daha olgun içerikler içerir. Kaba sözler, daha yoğun şiddet, yetişkin temaları ve kumar simülasyonları gibi içerikler bu kategoriye dahildir. Bu uygulamalar, ergenler için daha uygun olabilir.

17+: Bu kategorideki uygulamalar, yetişkinlere yönelik içerikler içerir. Aşırı şiddet, cinsel içerik, çıplaklık, alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımı gibi içerikler bu kategoriye dahildir. Bu uygulamalar 17 yaşından küçüklerin kullanımına uygun değildir (<https://apps.apple.com/tr/story/id1440847896?l=tr>), Erişim tarihi: 2 Mart 2016).

Uygulamaların Ücretli veya Ücretsiz Olma Durumu: Apple Store kullanıcılara sunulan uygulamalar ücretli, ücretsiz olarak ayrılmaktadır. Ücretli uygulamalar belirli ödeme şekilleriyle akıllı cihazlara yüklenen uygulamalardır. Ücretsiz uygulamalar ise kendi içinde ikiye ayrılmaktadır. Tamamıyla ücretsiz olan uygulamalar ve uygulama içi satın alma özelliği olan uygulamalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Uygulama içi satın alma özelliğine sahip uygulamalar; uygulama kullanılırken belirli bir işleve kadar ücretsiz olup diğer işlevler için ücret ya da abonelik talep eden uygulamalardır.

Uygulamaların İçi Satın Alma Durumu (UİSA): Bir uygulamanın içinde yer alan ve kullanıcıların ek ödeme yaparak erişebileceği ekstra özellikler veya içeriklerdir. Bazı uygulamalar, temel işlevleri ücretsiz sunarken, bazı özelliklerin kullanımı için ücret talep eder. Bu durum her uygulamada geçerli değildir. Uygulama içi satın alma olup olmadığını öğrenmek için, indirme işlemi öncesinde uygulama mağazasındaki ürün sayfasından ulaşılabilir.

Uygulamada Reklam İçerip İçermediği: Apple Store'dan akıllı cihazlara yüklenen uygulamalarda Apple şirketinin reklam politikası çerçevesinde reklamlar sunulmaktadır. Mağazanın ön bilgilerinde "Reklam içerir" ibaresi ile bildirilmektedir.

Uygulamanın ESK'ya veya Dışa Aktarma Durumu: Sağlık uygulamaların çoğu uygulamanın özelliğine göre verileri dışarı belirli yazı formatlarında verebilmektedir. Bu formatlar PDF, Report veya online terapi gibi sağlık çalışanına e mail gönderebilme özelliğini de kapsar.

Uygulamanın Senkronizasyon Durumu: Bazı uygulamalar giyilebilir teknolojilerle entegre olup bilgi alışverişi özelliğini niteler. Bu bilgi Uygulama mağazasının “Bu uygulama hakkında” kısmında bulunur.

Aktif İnternete Gereklilik Durumu: Uygulama mağazalarındaki çoğu uygulamalar kullanılabilmesi için aktif internet bağlantısı ister. Online terapi gibi karşıdaki kişiyi veya kişilerle görüşebilmek içinde aktif internetin bulunması gerekebilmektedir. Bazı uygulama üreticileri de tamamıyla akıllı telefonlar üzerinden internet aktif olmaksızın çalışabilen uygulamaları mağazaya sunmaktadır. İnternetin olmadığı veya olamadığı anlarda sağlık uygulamasından yararlanıp yararlanmama adına bu bilginin olması gerekmektedir.

Uygulamanın Engelli Erişimine Uygunluk: Engelli erişimine uygun olan uygulamaların tespiti amaçlanmıştır.

Uygulamanın Sürüm Geçmişi: Bir uygulamayı statik olarak değerlendirmek mümkün değildir. Nedeni ise mobil uygulamalar belirli zaman aralıklarında uygulamaları güncelleyerek yeni versiyonlarını mağazada yayımlamaktadır. Mağazalarda eski versiyon uygulamalara erişim mevcut değildir. Her yeni güncelleme uygulama üzerinde yeni bir özellik katma durumu veya güvenlikle ilgili iyileştirmeleri kattığı için eski versiyonlar kullanılmamaktadır. Bu durumda son 180 gün içinde mobil uygulamada bir versiyon güncellemesi gerçekleşip gerçekleşmediği bilgisi anlam taşır. Beta denemesinde olan uygulamalar alınmamıştır.

3.3.2. Apple Store’da Tıbbi Kanıt Durumu

Uygulama geliştiricileri genellikle uygulamalarının klinik etkinliği veya geçmişi hakkında birçok iddiada bulunur; ancak iddiaları destekleyecek veriler genellikle azdır. Bu, uygulamaların çalışmadığı anlamına gelmemektedir; aksine hâlâ bilmediğimiz çok

şey olduğu anlamına geliyor. Bazı uygulamaların faydaları klinik araştırmalarda belgelenmiş olsa da birçoğu belgelenmemiştir. Bir uygulamanın kanıt tabanı olarak Apple Store mağazasında uygulama yükleme ana sayfasında ki uygulama hakkındaki bilgi yazısı dikkate alınmıştır. Bu bilgiler uygulamanın hangi tedavi yöntemini uyguladığı, hangi testleri barındırdığı kim ve kimler tarafından oluşturulduğu ve hangi başarılar elde ettiği hakkında bilgiler sunabilmektedir.

1.Ugulamanın konusu

2.Ugulamanın özelliği

3.Kanıt göstermesi

4.Makaleye sahip olup olmadığı

5.Olan bir testin karşılığı mı?

6. Yapay zekâ (AI) tabanlı uygulama varlığı.

Ugulamanın Konusu: Ugulamanın hangi alanları kapsadığı ile ilgili bilgi toplanmasıdır. Bu bilgi Mağazanın “Bu Ugulama Hakkında” kısmında yer verilmiştir.

Ugulamanın özelliği: Ugulamanın belirli kuruluş veya kurumlardan aldığı ödül tebrik başarı gibi bilgiler yer almaktadır. Excel tablosunda “Ugulamanın Özelliği” kısmında açıklaması yazılmıştır.

Tıbbi Kanıt Göstermesi: Apple Store da “Bu uygulama hakkında” kısmında uygulamayla ilgili açıklamalar yer almaktadır. Bu açıklama kısmında kanıtlarla ilgili bir ibare ya da kanıta dair bir bilgi varsa bunu uygulama modeli tablosunda incelenmiştir. Kanıta dair bilginin kesinliği sağlandığında Excel tablosunda “Kanıt Göstermiş mi? ” sütununda, “Evet” ya da “Hayır” şeklinde aktarılmıştır.

Makaleye Sahip Olup Olmadığı: Bazı uygulamalar araştırma çalışması içinde makaleye sahip olabildiği gibi bazı uygulamalarda makalelerde çalışmaya dâhil

olmuşlardır. Bu türden çalışmaları Pub Med kaynaklarından inceleyip eleyerek doğru bir ayırışım yapma, uygulamalar hakkında bilimsel bilginin takibi için önemlidir. Pub Med kaynaklarından uygulamanın ismi aratılarak, çıkan sonuçlarda ilgili olan makaleler ele alınmıştır. Excel tablosuna “Makalesi Var mı?” sütununa “Var” ya da “Yok” şeklinde aktarılmıştır.

Olan bir testin karşılığı mı?: Depresyonla ilgili uygulamalar bir testin karşılığı olabilir. Bu testler literatür de bulunan testler olacağı gibi uygulama üreticileri tarafından sağlanan testler olabilmektedir. “Bu uygulama hakkında” kısmından ulaşılmaktadır. Uygulama modelinde var olan kabul görmüş testler ele alındı. Excel tablosunda “Olan Testin Karşılığı mıdır?” sütununa “Evet” ya da “Hayır” şeklinde aktarılmıştır.

Yapay Zekâ (AI) Tabanlı Uygulama Varlığı: Yapay zekâ tabanlı ya da yapay zekâ kullanan uygulamalar giderek yaygınlaşmaktadır. Bu nedenle yapay zekâ özelliğine sahip uygulamaları incelemek uygulamaların değerlendirilmesi adına önem taşır.

3.3.3. Apple Store’da “Gizlilik ve Mahremiyet”

Apple Store mağazasında mobil telefonlarından “App Store” uygulama yükleme ana sayfasında gizlilik ve mahremiyetle ilgili alan “Bilgi” kısmında yer almaktadır. Bilgi kısmında sunulan içeriklerde depresyon uygulamasının “Gizlilik politikası” web sayfası linki ve iletişim için e-posta bilgileri bulunmaktadır.

Apple Store Toplanan ve Paylaşılan Veriler;

Apple Store’da toplanan veriler iki kısım olarak ayrılmıştır. Bu ayrım “Sizinle İlişkilendirilen Veriler” ve “Sizinle İlişkilendirilmeyen Veriler” veriler olarak iki kavrama ayrılır.

Apple Store’da “Sizinle İlişkilendirilen Veriler” toplanabilir ve kimliğinizle ilişkilendirilebilir olarak tanımlanmaktadır. “Sizinle İlişkilendirilmeyen Veriler” ise veriler toplanabilir ancak kimliğinizle ilişkilendirilmez.

Apple Store’da 3. Taraflarla veri paylaşma durumu mağazanın güvenlik bölümünde “Sizi İzlemek İçin Kullanılan Veriler” adı altında tanımlanmaktadır. "Sizi İzlemek İçin Kullanılan Veriler" ifadesi, bir uygulamanın sizin hakkınızda topladığı ve bu verileri sizi daha iyi tanımak için kullandığı anlamına gelir. Bu durum hem faydalı hem de riskli olabilir. “Paylaşılan Veriler” adı altında Excel tablosuna işlenmiştir.

Apple Store’da bu bilgilerde “Ayrıntılar Sağlanamadı” veya “Bilgi Verilmedi” gibi ifadeler de Excel tablosuna aynı biçimde “Ayrıntılar Sağlanamadı” veya “Bilgi Verilmedi” tanımıyla aktarılmıştır.



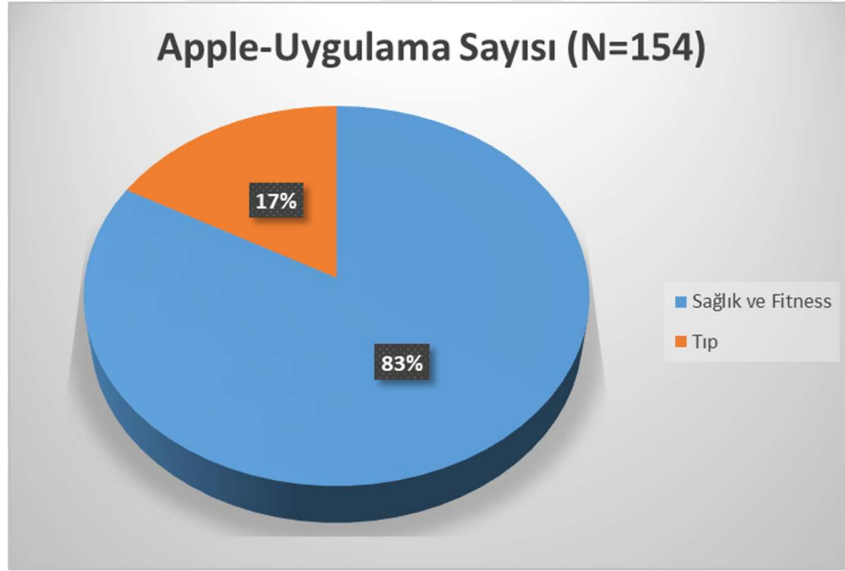
4. BULGULAR

4.1.Apple Store Uygulama Mağazası için Bulgular

Toplam 154 uygulama bulundu.

4.1.1. Mağazada verilen bilgiler

Kategori: Apple Store uygulama mağazasında depresyonla ilgili bulunan uygulamaların kategorileri Sağlık ve Fitness, Tıp olmak üzere iki tanedir. Sağlık ve Fitness kategorisinde 128 uygulama (%83,1), Tıp kategorisinde 26 uygulama (%16,9) bulunmaktadır.



Şekil 4.1. Apple Store Uygulama kategorilerinin yüzdelik dağılımı

Apple Store'da yer alan depresyon ile ilgili uygulamaların büyük çoğunluğu (%83,1) Sağlık ve Fitness kategorisinde toplanmıştır.

Yapılan Değerlendirme Sayısı ve Apple Puan: Bir uygulamaya en fazla 4000 değerlendirme yapılmıştır. 51 tane uygulamaya ise değerlendirme yapılmamıştır. Değerlendirmelere göre elde edilen istatistiki bilgileri ise; 154 uygulamanın Apple puan ortalaması $3,09 \pm 2,24$ (ortalama $\pm$ standart sapma), ortanca değeri 4,5 (0-5) (25.-75. persentil).

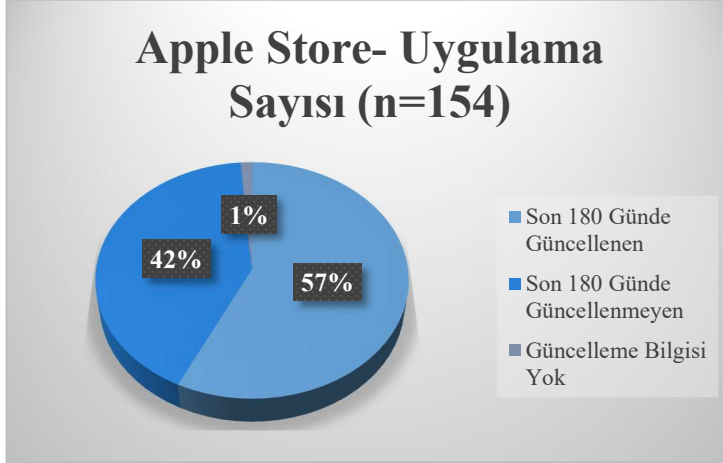
Kullanıcı Yaşı: İncelenen 154 uygulamanın kullanıcı yaş aralığı dağılımı şu şekildedir; dört yaş ve üzeri (4+): 73 uygulama (%47,4), 12 yaş ve üzeri (12+): 55 uygulama (%35,7), 17 yaş ve üzeri (17+): 24 uygulama (%15,6), dokuz yaş ve üzeri (9+): 2 uygulama (%1,3) olarak bulunmuştur.

Tablo 4.1. Apple Store uygulamaların yaşlara göre dağılımı

Yaş Kısıtlaması	Uygulama Sayısı	Yüzde (%)
4+	73	47,40
9+	2	1,30
12+	55	35,70
17+	24	15,60
Toplam	154	100,00

Diller ve Dil Sayısı: Uygulamanın desteklediği diller incelenen 154 uygulamadan 152'si (%98,7) İngilizce dil desteğine sahiptir, bazı uygulamalar, başka dilleri de desteklemektedir. Bir uygulamada (%0,6) dil bilgisi uygulama mağazasında mevcut değildir. Bir uygulamada (%0,6) sadece Fransızca dil desteği mevcuttur

Güncelleme: Depresyonla ilgili uygulamaların 88 tanesi (%57,1) son 180 gün içinde güncellenmiştir. Uygulamaların 64 tanesi (%41,6) son 180 gün içinde güncellenmemiştir. Uygulamaların iki tanesinin (%1,3) güncelleme bilgisi bulunmamaktadır.



Şekil 4.2. Apple Store uygulamaların güncelleme durumları

Apple Store’da depresyon uygulamalarının güncelleme sıklığı, bu uygulamaların kullanıcı ihtiyaçlarına ne kadar hızlı yanıt verdiğini gösteren önemli bir göstergedir. Grafikte (Şekil 4.2.) görüldüğü gibi, uygulamaların büyük bir kısmı düzenli olarak güncellenmektedir.

Aile Paylaşımı: Depresyonla ilgili uygulamaların 22’sinde (%14,3) aile paylaşımı özelliği mevcuttur. Uygulamaların 132’sinde (%85,7) aile paylaşımı özelliği bulunmamaktadır.

Ücret Durumu: Bazı uygulamalar ilk yükleme için belirli bir fiyat istemektedirler. Depresyonla ilgili uygulamaların beş tanesi (%3,2) ücretlidir. Uygulamaların 149’u (%96,8) ücretsizdir.

UISA (Uygulama İçi Satın Alma Durumu): Uygulamanın uygulama içi satın alma özelliğini içerip içermediği; Depresyonla ilgili uygulamaların 103’ünde (%66,9) uygulama içi satın alma özelliği mevcuttur. Uygulamaların 51’inde (%33,1) uygulama içi satın alma özelliği bulunmamaktadır.

Reklam: Uygulamanın reklam içerip içermediği durumu; Reklam olmadığını belirten uygulama sayısı 4 (%2,6) tanedir. Reklam içeren uygulama sayısı 150 (%97,4) tanedir.

İnternetin Aktif Gerekliliği: Uygulamanın çalışması için internet bağlantısının gerekli olup olmadığı; 154 mobil uygulamadan üçü (%1,9) internet bağlantısı gerektirmeden

çalışabileceğini bilgisini ön yükleme bilgi sayfasında vermiştir. 151 (%98,1) uygulamanın internete bağlı çalışması gerekmektedir.

Veriler Elektronik Sağlık Kaydı (ESK) ya da Dışa Aktarılıyor mu: Uygulamalardan dokuzu (%5,8) veri dışa aktarma özelliği sunmaktadır. Fakat 145 (%94,2) uygulama veri dışa aktarma özelliği sunmamaktadır.

Veri Aktarım Şekli: Veriler, e-posta olarak gönderilebilmekte, rapor dosyası haline getirebilmekte, bazı uygulamalar verileri pdf, csv veya marktown formatında dosyaya dönüştürebilmektedir.

Senkronizasyon: Uygulamalardan 18'i (%11,7) diğer cihazlar veya veri tabanlarıyla senkronizasyon özelliği sunmaktadır. Yüz otuz altı (%88,3) uygulamada senkronizasyon özelliği bulunmamaktadır.

Senkronizasyon Şekli: Uygulamalar genellikle Apple Health Kit, Apple Watch, Google Fit gibi cihazlarla entegre olmaktadır.

Engelli Erişimi: Uygulamalardan sadece iki uygulama (%1,3) engelli erişimine yönelik özellikler sunduğunu belirtmektedir. Kalan 152 (%98,7) uygulamanın erişilebilirlik özellikleri hakkında herhangi bir bilgi bulunmamaktadır.

4.1.2. Tıbbi Kanıta dayalı Bulgular

Uygulamanın Konusu: Uygulamalardan 45'i (%29,3) Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yöntemini ana konu olarak ele almaktadır. Sekiz uygulama (%5,2) Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT) yöntemini ana konu olarak ele almaktadır. On iki uygulama (%7,8) Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yöntemini ana konu olarak ele almaktadır.

Kalan 89 uygulama (%57,8) ruh hali takibi, meditasyon, farkındalık, stres yönetimi, kaygı bozukluğu, depresyon, uyku problemleri gibi çeşitli konuları ele almaktadır

Uygulamaya Ait Ek özellikler ve Ödüller: Apple Store'da yayınlanan uygulamaların ek özelliklere sahip olup olmadığı ve çeşitli kurum ve kuruluşlardan ödül vb. başarılar elde ettiği ile ilgili bilgiler EK 1'de ilgili bölümde yer verilmiştir.

Tıbbi kanıt Durumu; Dört (%2,6) uygulama kanıta dayalı olarak tasarlandığını bildirmekte ve kanıtlara ait referans vermektedir. On iki (%7,8) uygulama kanıta dayalı olduğunu bildirmekle birlikte anlamlı bir tıbbi kanıt bilgisi verememiştir. Kalan 138 (%89,6) uygulama kanıta dayalı bir yaklaşım benimsediğini gösterir herhangi bir bulgu içermemektedir.

Tablo 4.2. Apple Store uygulamalarda kanıta dayalı bilgiler

Kanıta Dayalı Yaklaşım	Uygulama Sayısı	Yüzde (%)
Kanıtlarla Desteklenen (Referans Veren)	4	2,6
Kanıta Dayalı Olduğunu İddia Eden (Anlamlı Kanıt Yok)	12	7,8
Kanıta Dayalı Olduğuna Dair Bilgi Yok	138	89,6
Toplam	154	100

Makale varlığı; Yüz elli dört uygulamadan sadece 17'sinin (%11) PubMed'de yayınlanmış makalesi olduğu doğrulanmıştır. Yüz otuz beş (%87,7) uygulamanın PubMed'de makalesi bulunmamaktadır. Kalan iki uygulamanın (%1,3) makalesinin PubMed dışında başka tıbbi kaynaklarda olduğu doğrulanmıştır.

Literatürde Olan Bir Testin Karşılığı Durumu: Uygulamalardan 18'i (%11,7) literatürde var olan psikiyatrik testleri içermektedir. Yüz otuz altı uygulamada (%88,3) ise psikiyatrik test bulunmamaktadır.

Yapay zekâ tabanlı uygulama bulguları; Uygulamalardan 17'si (%11,0) yapay zekâ teknolojisini kullandığını belirtmektedir. Yüz otuz yedi uygulama (%89,0) yapay zekâ tabanlı değildir.

4.1.3. Gizlilik ve mahremiyetle ilgili bulgular

Üçüncü Taraflarla Veri Paylaşma Durumu: Uygulamalardan 51'i (%33,1) üçüncü taraflarla veri paylaştığını belirtmektedir. Doksan yedi uygulama (%63,0) üçüncü taraflarla veri paylaşmadığını belirtmektedir. Kalan altı uygulama (%3,9) için veri paylaşımı bilgisi uygulama mağazasında mevcut değildir.

Veri Toplama Durumu: Uygulamalardan 84'ü (%54,6) kimlik ilişkili veri topladığını belirtmektedir. Yetmiş uygulama (%45,5) kimlik ilişkili veri toplamamaktadır. Yüz elli dört uygulamadan 108'i (%70,1) kimlik ilişkisiz veri topladığını açıkça belirtmektedir. Kırk altı uygulama (%29,9) kimlik ilişkisiz veri toplamamaktadır.

Gizlilik politikası durumu; Uygulamaların gizlilik politikaları incelendiğinde 12 tanesinin (%7,8) gizlilik politikasına ulaşılammıştır. İki uygulamanın (%1,3) gizlilik politikası linki Apple Store mağazası tarafından sağlanmamıştır. Sekiz uygulamanın (%5,2) gizlilik politikası içeriğinin veri koruma, veri silme talepleri, kullanıcı hakları ve diğer önemli unsurları yeterince ele almadığı görülmüştür.

Tablo 4.3. Apple Store Gizlilik politikasına ait bilgiler

Durum	Sayı	Yüzde
Gizlilik politikasına ulaşamıyor	12	%7,8
Gizlilik politikası Apple Store'da yok	2	%1,3
Yetersiz gizlilik politikası	8	%5,2
Erişilebilir ve kapsamlı gizlilik politikası	132	%85,7
Toplam	154	%100

4.1.4. Bulgular Arasındaki İlişkiler

Araştırmada Apple puanı ile kanıta dayalı uygulamalar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelenmiştir. İki gruplu bu bulgular normal dağılıma uymadığı için Mann – Whitney U testi yapılmıştır. Kanıta dayalı grupta puan 3,8 (1,0-5,0) iken, kanıta dayalı olmayan grupta 4,6 (0,0-5,0) olarak izlenmiştir. Sonuçlara göre ($p=0,678$) arada anlamlı bir fark yoktur.

Yapılan diğer istatistik çalışması ise; Kategori ile uygulama içi satın alma (UİSA) durumunun incelenmesidir. Kategorik iki veri için yapılan çalışmada ($p=0,003$), Sağlık ve Fitness kategorisinin %71,9 ‘unda Uygulama içi satın alma özelliği görünürken, Tıp kategorisinde bu oran daha azdır (%42,3).

Tablo 4.4. Kategori ve UİSA durumu arasındaki ilişki

UİSA DURUMU			
KATEGORİ	Var	Yok	Toplam
Sağlık ve Fitness	92	36	128
	71,9 %	28,1 %	100,0 %
Tıp	11	15	26
	42,3 %	57,7 %	100,0 %
Toplam	103	51	154
	66,9 %	33,1 %	100,0 %

4.2.Google Play Store Mağazası için Bulgular

4.2.1. Mağazada verilen bilgiler

Yapılan Değerlendirme Sayısı ve Google Play Store Puanı: Bir uygulamaya en fazla 551.000 değerlendirme yapılmıştır. Yüz yirmi iki tane uygulamaya ise değerlendirme yapılmamıştır. Değerlendirmelere göre elde edilen istatistiki bilgileri ise; 154 uygulamanın Google Play Store puan ortalaması $2,22 \pm 2,23$ (ortalama $\pm$ standart sapma), ortanca değeri 2,75 (0,00-4,50) (25.-75. persentil).

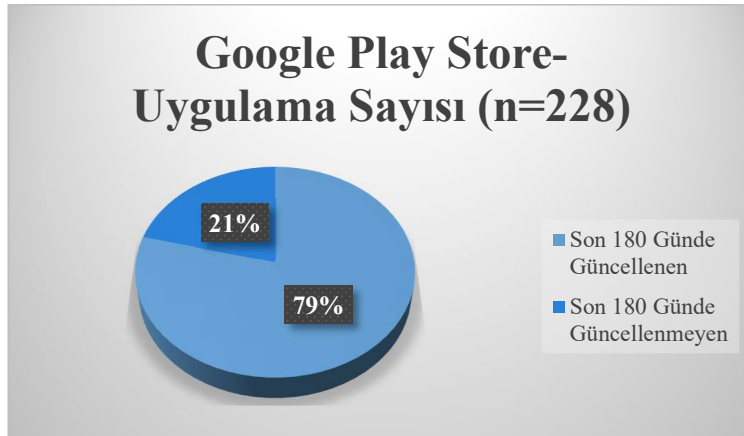
Reklam İçermesi: İncelenen 228 uygulamadan yedisi (%3,1) reklamsız olduğunu açıkça belirtmektedir. Kalan 221 (%96,9) uygulamanın reklam içerdiği varsayılabilir.

UİSA (Uygulama İçi Satın Alma Durumu): İncelenen 228 uygulamadan 161'i (%70,6) uygulama içi satın alma özelliği sunduğunu açıkça belirtmektedir. Kalan 67 (%29,4) uygulamada uygulama içi satın alma özelliği bulunmamaktadır.

Kullanıcı Yaşı: Uygulamanın kullanıcı PEGI yaş aralığı dağılımı şu şekildedir; 208 (%91,2) uygulama PEGI 3, 13 (%5,7) uygulama PEGI!, 3 (%1,3) uygulama PEGI 16, 3 (%1,3) uygulama PEGI 18, 3 (%0,4) uygulama PEGI 12 olarak bulunmuştur.

İndirme Sayısı: 100 B+ 58 uygulama (%25), 100+ iki uygulama (%0,9), 5 B+ 13 uygulama (%5,7), 5 Mn+ sekiz uygulama (%3,5), 50 B+ 21 uygulama (%9,2), 50 Mn+ bir uygulama (%0,4), 500 B+ 16 uygulama (%7) ve 500+ iki uygulama (%0,9), 1 B+ 17 uygulama (%7,5), 1 Mn+ 34 uygulama (%14,9), 10 B+ 44 uygulama (%19,3), 10 Mn+ 12 uygulama (%5,3) olarak bulunmuştur.

Güncelleme: İncelenen 228 uygulamadan 180'i (%78,5), son 180 gün içinde güncelleme almıştır. Kalan 48 (%21,5) uygulamanın bu süre içinde güncellenme almadığı bilgisine ulaşılmıştır.



Şekil 4.3. Google Play Store uygulamaların güncelleme yüzde dağılımları

Grafik (Şekil 4.3.), incelenen 228 depresyon uygulamasının son 180 gün içindeki güncelleme durumunu göstermektedir. Verilere göre, uygulamaların %78,5'i bu süreçte güncellenmiştir. Bu durum, depresyon

uygulamalarının geliştiricilerinin, kullanıcı geri bildirimlerine ve teknolojik gelişmelere hızlı bir şekilde uyum sağlama çabası içerisinde olduğunu gösterir niteliktedir.

Ücretli Durumu: İncelenen 228 uygulamadan sadece bir tanesinin (%0,4) indirilmesi için ücret talep ettiği görülmüştür. Kalan 227 (%99,6) uygulama ücretsiz olarak indirilebilir.

Engelli Erişimine Uygunluk: Depresyonla ilgili 228 uygulama içerisinde uygulama ön yükleme bilgilerinde engelli erişimine uygunlukla ilgili bilgi mevcut değildir.

İnternetin Aktif Gerekliliği: İncelenen 228 uygulamadan 219 (%96,1) tanesinin internet bağlantısına ihtiyaç duyduğu belirtilmiştir. Kalan dokuz (%3,9) uygulamada internetin, uygulamanın belirli işlevleri veya tamamı için gerekli olmadığı görülmüştür.

Veriler ESK veya Dış Aktarım Durumu: İncelenen 228 uygulamadan sadece sekizinin (%3,5) verileri ESK veya dış aktarım durumu özelliği sunduğu belirlenmiştir. Kalan 220 uygulamada (%96,5) bu özellik mevcut değildir.

Veri Aktarım Şekli: Veriler, e-posta olarak gönderilebilmekte, rapor dosyası haline getirebilmekte, bazı uygulamalar verileri pdf, csv formatında dosyaya dönüştürebilmektedir

Senkronizasyon Durumu ve Bilgisi: İncelenen 228 uygulamadan sadece 13'ünün (%5,7) senkronizasyon Durumu özelliği sunduğu belirlenmiştir. Kalan 215 (%94,3) uygulamada bu özellik mevcut değildir.

Senkronizasyon Şekli: Uygulamalar genellikle Apple Health Kit, Apple Watch, Google Fit gibi cihazlarla entegre olmaktadır.

4.2.2. Tıbbi Kanıta Dayalı Bulgular

Uygulamanın Konusu: Uygulamalardan 60'ı (%26,3) Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yöntemini ana konu olarak ele almaktadır. On iki (%5,3) uygulama Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT) yöntemini ana konu olarak ele almaktadır. Dokuz (%3,9)

uygulama Kabul ve Taahhüt Terapisi (ACT) yöntemini uygulama ana konu olarak ele almaktadır.

Kalan 147 (%64,5) uygulama ruh hali takibi, meditasyon, farkındalık, stres yönetimi, kaygı bozukluğu, depresyon, uyku problemleri gibi çeşitli konuları ele almaktadır

Uygulamaya Ait Ek özellikler ve Ödüller: Google Play Store’da yayınlanan uygulamaların ek özelliklere sahip olup olmadığı ve çeşitli kurum ve kuruluşlardan ödül vb. başarılar elde ettiği ile ilgili bilgiler EK 1’de ilgili bölümde yer verilmiştir.

Tıbbi Kanıt Durumu: Dört uygulama (%1,8) kanıta dayalı olarak tasarlandığını bildirmekte ve kanıtlara ait referans vermektedir. Yirmi (%8,7) uygulama kanıta dayalı olduğunu bildirmekle birlikte anlamlı bir tıbbi kanıt bilgisi verememiştir. Kalan 204 uygulama (%89,5) kanıta dayalı bir yaklaşım benimsediğini gösterir herhangi bir bulgu içermemektedir.

Tablo 4.5. Google Play Store kanıta dayalı bilgi durumu

Kanıta Dayalı Yaklaşım	Uygulama Sayısı	Yüzde (%)
Kanıtlarla Desteklenen (Referans Veren)	4	1,8
Kanıta Dayalı Olduğunu İddia Eden (Anlamlı Kanıt Yok)	20	8,7
Kanıta Dayalı Olduğuna Dair Bilgi Yok	204	89,5
Toplam	228	100

Makale Varlığı: İki yüz yirmi sekiz uygulamadan sadece 21’inin (%9,2) PubMed’de yayınlanmış makalesi olduğu doğrulanmıştır. İki yüz beş uygulamanın (%89,9) PubMed’de makalesi bulunmamaktadır. Kalan iki uygulamanın (%0,9) makalesinin PubMed dışında başka tıbbi kaynaklarda olduğu doğrulanmıştır.

Tablo 4.6. Google Play Store makale varlığı durumu.

PubMed Durumu	Sayı	Yüzde
PubMed'de Makalesi Var	21	9,3%
PubMed'de Makalesi Yok	205	89,9%
Başka Tıbbi Kaynaklarda Makalesi Var	2	0,9%
Toplam	228	100%

Literatürde Olan Bir Testin Karşılığı Durumu: Uygulamalardan 17'si (%7,4) literatürde var olan psikiyatrik testleri içermektedir. İki yüz on bir uygulamada (%92,6) ise psikiyatrik test bulunmamaktadır.

Yapay Zekâ Tabanlı Uygulama Bulguları: Uygulamalardan 23'ü (%10,1) yapay zekâ teknolojisini kullandığını belirtmektedir. İki yüz beş uygulama (%89,9) yapay zekâ tabanlı değildir.

4.2.3. Gizlilik ve Mahremiyetle İlgili Bulgular

Üçüncü Taraflarla Veri Paylaşma Durumu: Uygulamalardan 109'u (%47,8) üçüncü taraflarla veri paylaştığını belirtmektedir. Yüz on dokuz uygulama (%52,2) üçüncü taraflarla veri paylaşmadığını belirtmektedir.

Gizlilik Politikası Durumu: Uygulamaların gizlilik politikaları incelendiğinde 21 tanesinin (%9,2) gizlilik politikasına ulaşamamıştır. On dokuz uygulamanın (%8,3) gizlilik politikası içeriğinin veri koruma, veri silme talepleri, kullanıcı hakları ve diğer önemli unsurları yeterince ele almadığı görülmüştür.

Veri Toplama Durumu: Uygulamalardan 198'i (%86,8) veri topladığını belirtmektedir. Otuz uygulama (%13,2) veri toplamamaktadır

Veri Şifreleme Durumu: Uygulamalardan 195'i (%85,5) verilerin şifrelediğini belirtmektedir. On beş uygulama (%6,6) verileri şifrelememektedir. 18 uygulama (%7,9) ise Google Play Store mağazası tarafından sağlanmamıştır.

Veri Silme Durumu: Uygulamalardan 168'i (%73,7) verilerin silme talebinin olduğunu belirtmektedir. Otuz dokuz uygulama (%17,1) verilerin silme talebinin olmadığını belirtmektedir. Yirmi bir uygulama (%9,2) ise uygulama geliştiricisi tarafından Google Play Store mağazasına bildirim sağlamamıştır.

4.2.4. Bulgular Arasındaki İlişkiler

Araştırmada Google Play Store puanı ile yapay zekâ destekli uygulamalar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelenmiştir. İki gruplu bu bulgular normal dağılıma uymadığı için Mann –Whitney U testi yapılmıştır. Yapay zekâya dayalı grupta puan 0,0 (0,0-4,3) iken, yapay zekâ olmayan grupta 2,9 (0,0-4,3) olarak izlenmiştir. Sonuçlara göre ($p=0.717$) arada anlamlı bir fark yoktur.

Yapılan yorum sayısı ile Google Play Store puan arasındaki anlam Spearman testinde çıkan sonuçlara göre ($p<0.001$, Spearman's rho= 870) kuvvetli pozitif bir ilişki vardır. Yani değerlendirme sayısı büyüdükçe puan da artmaktadır.

5. TARTIŞMA

Apple Store mağazasında 154 uygulama, Google Play Store mağazasında 228 uygulama üç ana başlık altında incelenmiştir. Bu başlıklar; mağaza bilgileri, tıbbi kanıt ve gizlilik. Kullanıcılar için sunulan mağaza bilgilerinin engellileri kapsayacak şekilde olmadığı ortaya çıkmıştır. Tıbbi yönden kanıta dayalı uygulamaların çok az olduğu ortaya çıkmıştır. Kanıta dayalı olduğunu iddia eden uygulamaların ise; kanıt yönünden verdiği bilgilerin (referans, kaynak, bulgu vb.) yetersizliği görülmüştür. Gizlilik yönünden ise en önemli unsur gizlilik politikasına erişim ve gizlilik politikasının içeriğidir. Birçok uygulamanın gizlilik politikasına ulaşamadığı ve birçoğunun da yeterli gizlilik politikası nitelikleri taşımadığı ortaya çıkmıştır gizlilik ve mahremiyet yönünden bu eksiklikler kaygı vericidir.

Uygulamaların mağazada belirtilen özellikler;

Araştırmamızda yapılan içerik analizi sonucunda, Apple mağazasında incelenen 154 mental sağlık uygulamasından 45'i (%29.3) Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yöntemini temel alırken, Google mağazasında yer alan toplam 228 adet mental sağlık uygulamasının %26.3'ü (n=60) Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yöntemini temel almaktadır. Yapılan bir meta-analiz çalışmasında ise, depresyon ve anksiyete için geliştirilen 293 mobil uygulamanın %30'u (n=88) doğrudan bilişsel davranışçı terapi prensiplerine dayanmaktadır (Marshall, Dunstan ve Bartik, 2020). Bu bulgular, BDT'nin mobil mental sağlık uygulamaları alanında en sık tercih edilen terapi yöntemi olduğunu göstermektedir. Bu durum, BDT'nin etkinliği, geniş uygulama alanları ve popülerliği ile açıklanabilir.

Uygulama mağazalarında uygulama kategorisi, hem kullanıcılar için uygulamaları keşfetmenin kolay bir yolu hem de geliştiriciler için uygulamalarını daha fazla kişiye ulaştırmanın etkili bir yöntemidir. Doğru kategori seçimi, uygulamanın başarısı için kritik bir faktördür. Yaptığımız araştırmada çıkan bulgulara göre Apple Store uygulama mağazasında depresyonla ilgili olarak incelenen toplam 154 uygulama, ağırlıklı olarak iki ana kategori altında toplanmıştır. Bu kategoriler, sırasıyla %83,1 oranında bir paya sahip olan 'Sağlık ve Fitness' ve %16,9 oranında bir paya sahip olan 'Tıp' kategorileridir.

Verilere göre, depresyonla ilgili uygulamaların büyük bir çoğunluğu 'Sağlık ve Fitness' kategorisinde (128 uygulama) yer alırken, daha az bir kısmı 'Tıp' kategorisinde (26 uygulama) sınıflandırılmıştır.

Benzer bir çalışmada ruh sağlığı uygulamalarının en büyük payı %56,8 ile "Sağlık ve Fitness" kategorisi alırken, onu sırasıyla %25,8 ile "Tıp/Medikal", %6,4 ile "Yaşam Tarzı", %4,7 ile "Kitaplar ve Referans", %2,1 ile "Eğitim", %1,3 ile "Sosyal" kategorileri takip etmektedir. Sayısal olarak verilen bilgilere göre, "Sağlık ve Fitness" kategorisinde 134, "Tıp/Medikal" kategorisinde 61, "Yaşam Tarzı" kategorisinde 15, "Kitaplar ve Referans" kategorisinde 11, "Eğitim" kategorisinde 5, "Sosyal" kategorisinde ise üç adet içerik bulunmaktadır (A. Teles ve diğerleri,2019).

Depresyonla ilgili uygulamaların kategori olarak "Sağlık ve Fitness" da daha fazla bulunması ilginçtir. Depresyonla ilgili uygulamaların "Ruh Sağlığı" veya "Psikiyatri" gibi kategorilerde yer alması, kullanıcılar için daha faydalı olacaktır. Bu sayede, depresyonla mücadele eden kişiler, ihtiyaç duydukları uygulamaları daha kolay bulabilirler. Ayrıca, doğru kategorilendirme, depresyon ve zihinsel sağlık konusundaki farkındalığı da artırabilir.

Mobil uygulamaların ücretli olması veya uygulama içi satın alma (UİSA) özelliğine sahip olması hem kullanıcı deneyimini hem de uygulama ekonomisini doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Bu durum, kullanıcıların uygulama seçimlerini, kullanım alışkanlıklarını ve genel olarak dijital tüketim davranışlarını şekillendirir.

Yapılan korelasyon analizleri, uygulama indirme sayılarının kullanıcı değerlendirmeleri ve inceleme sayılarıyla doğrudan, uygulama fiyatıyla ise ters yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir (sırasıyla $r = 0,56$, $0,39$ ve $-0,36$, $p < 0,001$). Ayrıca, düşük fiyatlı uygulamaların daha yüksek kullanıcı değerlendirmelerine sahip olduğu ve cihaz izinlerine daha sık başvurduğu tespit edilmiştir ($r = -0,23$, $p < 0,001$ ve $r = 0,18$, $p = 0,002$) (Huang ve Bashir.2017)

2019 yılında yapılan bir araştırmada hem Google hem Apple mağazalarından seçilen 216 depresyonla ilgili mobil uygulamaların maliyetlerine göre ücretsiz, ücretli ve kısmen olarak kategorilendirilmiş ve toplam 157 (%72,7) uygulama ücretsiz, 13 (%6) uygulama

ücretli ve 46 (%21,3) uygulama bazı ürün veya hizmetler için ücret talep etmiştir.(A. Teles ve diğerleri,2019) Kendi çalışmamızda ise; Apple Store'da depresyonla ilgili uygulamaların %3,2'si (beş uygulama) ücretlidir ve %66,9'u (103 uygulama) ek içerikler için uygulama içi satın alma sunmaktadır. Google Play Store'da ise incelenen 228 uygulamanın sadece %0,4'ü (bir uygulama) ücretlidir ve %70,6'sı (161 uygulama) uygulama içi satın alma özelliği içerir. Önceki çalışmalara göre ücretsiz ruh sağlığı uygulamasında artıştan bahsedebiliriz. Genel olarak, her iki platformda da depresyon uygulamalarının büyük bir kısmı ücretsiz olarak indirilebilmekle birlikte, ek özellikler için uygulama içi satın alma oldukça yaygın bir durumdur. Mobil uygulamaların ücretli olması veya uygulama içi satın alma (UİSA) özelliğine sahip olması, hem kullanıcı deneyimini hem de uygulama ekonomisini doğrudan etkilemektedir. Ücretsiz uygulamalar daha geniş bir kitleye ulaşırken, ücretli uygulamalar genellikle daha yüksek kalite algısı yaratır ve kullanıcıların uygulamaya daha fazla değer vermesini sağlar. UİSA durumu ise kullanıcıların ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilmiş bir deneyim sunarak uygulamanın daha uzun süre kullanılmasını teşvik eder. Ayrıca, ücretli uygulamaların kullanıcı verilerini daha iyi koruduğu algısı, kullanıcıların güvenliğini artırabilir.

Uygulama mağazalarında yaygın olarak kullanılan beş yıldızlı derecelendirme sistemi ve indirme sayıları, kullanıcı memnuniyeti ve popülerliğin temel ölçütleri olarak değerlendirilmektedir. Yapılan bir inceleme sonuçlarına göre, incelenen depresyon içerikli uygulamaların büyük bir çoğunluğu 4 ile 5 arasında bir derecelendirme almış, en düşük derecelendirme 2,4, en yüksek derecelendirme ise 5 olarak belirlenmiştir. Uygulamaların ortalama derecelendirmesi ise yaklaşık 4,19 olarak hesaplanmıştır. İndirme sayılarına bakıldığında ise, 100.000'den fazla indirilmiş 35 uygulama olduğu ve en popüler uygulamanın beş milyondan fazla indirme sayısına ulaştığı görülmüştür (A. Teles ve diğerleri, 2019).

Yaptığımız analiz sonuçlarına göre ise; Yapılan araştırmada, 154 mobil uygulamanın Apple Store ve Google Play Store'daki kullanıcı değerlendirme verileri incelenmiştir. Apple Store'da bir uygulamaya en fazla 4000 değerlendirme yapılırken, 51 uygulama için hiç değerlendirme bulunmamaktadır. Uygulamaların Apple Store'daki ortalama puanı $3,09 \pm 2,24$ olarak hesaplanmış, ortanca değer ise 4,5'tir. Google Play Store'da ise bir uygulamaya en fazla 551.000 değerlendirme yapılmış, 122 uygulama için değerlendirme bulunmamaktadır. Uygulamaların Google Play Store'daki ortalama puanı $2,22 \pm 2,23$, ortanca değeri ise 2,75 olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, her iki platformda da uygulamaların kullanıcılar tarafından farklı düzeylerde değerlendirildiğini ve puan dağılımlarında önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Önceki yapılan çalışmalara göre ise; ortalama derecelendirmesinde belirli bir oranda azalma olduğu gözlemlenmektedir.

“Aile Paylaşımı” desteği sadece Apple Store uygulama mağazasında bulunmaktadır. Google Play Store uygulama mağazasında bu özellikten bahsedilmemektedir. Psikiyatrik hastalıklarda aile desteği önemli olduğu için, bu özelliğin olması hastaya olumlu destekleyici etkisi olabilecektir. Onun için olmasında fayda vardır. Ama çalışmamızda 154 uygulamanın %14,3'ünde mevcuttur.

Apple Store'da uygulama sayfalarında, uygulamanın hangi dilleri desteklediği açıkça belirtilirken, Google Play Store'da bu bilgiye erişim daha zordur. Bu durum, Türkçe dilinde uygulama arayan kullanıcılar için bir sorun teşkil etmektedir.

Apple Store'da depresyonla ilgili mobil uygulamalar "Sağlık ve Fitness" ve "Tıp" olmak üzere iki ana kategoride gruplandırılırken, Google Play Store'da bir uygulamanın birden fazla kategoriye dâhil olabildiği gözlemlenmiştir. Google Play Store'da geliştiriciler, uygulamalarını birden fazla kategoriye ekleyerek kullanıcıların aradıkları uygulamaları bulmasını kolaylaştırırken uygulamanın doğrudan alakası olmayan kategorilerde gözükmeye yol açmaktadır.

Mobil uygulamaların düzenli olarak güncellenmesi, kullanıcı deneyimini sürekli iyileştirmeye yönelik önemli bir adımdır. Yeni özellikler ve hata düzeltmeleri, kullanıcı memnuniyetini artırır ve uygulamanın daha uzun süre kullanılmasını sağlar. Ancak bazı

yazılım geliştiricileri, uygulamalarını düzenli aralıklarla güncellemeyi tercih ederken, diğerkleri ise güncelleme sıklığını düşürmeyi veya uygulamanın yaşam döngüsünü kısaltmayı tercih etmektedir (Torous vd., 2018). Mobil uygulamaların düzenli olarak güncellenmemesi, zaman içinde işlevselliğini yitirmesine ve kullanıcı deneyimini olumsuz etkilemesine yol açarak, uygulamanın asıl amacına hizmet etmesini engelleyebilir. Her iki uygulama mağazası da, depresyonla ilgili uygulamaların önemli bir kısmının son 180 gün içinde güncellendiğini göstermektedir. Ancak, Google Play Store'daki güncelleme oranı (%78,5), Apple Store'daki orana (%57,1) göre daha yüksektir. Güncelleme eksikliği, uygulamaların güvenlik açıklarına karşı savunmasız kalmasına ve yeni özelliklerden ve iyileştirmelerden mahrum kalmasına yol açabilir. Bu durum, kullanıcıların gizliliğini ve güvenliğini riske atabilir ve uygulamanın işlevselliğini olumsuz etkileyebilir.

Ruh sağığı uygulamalarında elektronik sağık kayıtları, hastaların tüm sağık bilgilerinin dijital ortamda güvenli bir şekilde saklanması ve paylaşılmasını sağılar. Bu sayede, farklı sağık profesyonelleri arasında koordinasyon artar, tedavi süreçleri kişiselleştirilir ve hata oranı azalır. Elektronik sağık kayıtları sayesinde, hastaların geçmiş sağık verileri kolayca erişilebilir hale gelir, böylece daha doğru teşhisler konulur ve daha etkili tedavi planları oluşturulur. Ayrıca, büyük veri analizi ile ruh sağığı sorunları hakkında daha kapsamlı araştırmalar yapılabilme imkânı sunar. Bu sayede, ruh sağığı hizmetlerinin kalitesi artar ve hastalar daha iyi sonuçlar elde eder. Araştırmamızda ESK ile ilgili çıkan uygulamalarda herhangi bir ESK ile bütünleşik bir bulguya rastlanmamıştır. Bunun yerine araştırmada ruh sağığı uygulamalarında verilerin dışa aktarımı ve giyilebilir teknolojilerle olan entegrasyonu analiz edildi. Verilerin dışa aktarımı, kullanıcıların kendi sağık verilerine erişebilmeleri ve bu verileri diğerk platformlara veya sağık kurumlarına aktarabilmeleri adına önemlidir. Bu sayede, kullanıcılar sağık durumlarını daha iyi yönetebilir ve daha bilinçli tedavi kararları verebilirler. Araştırmamıza göre, Google Play Store'da incelenen 228 depresyonla ilgili uygulamadan sadece 8'i (%3,5), Apple Store'da ise 154 uygulamadan 9'u (%5,8) veri dışa aktarma özelliğı sunmaktadır. Bu durum, kullanıcıların kendi sağık verilerine erişimini ve kontrolünü önemli ölçüde kısıtlamaktadır.

Giyilebilir cihazlar ve mobil uygulamalar, sağlık ve zindelik takibi için popüler araçlar haline gelmiştir. Bu cihazlar, kalp atış hızı, adım sayısı, uyku düzeni ve diğer sağlık verileri gibi önemli bilgiler toplayabilir. Haziran 2021 ve Temmuz 2021 arasında yapılan bir çalışmada toplam 5583 makale başlığı belirlendi ve 115'i (%2,06) tamamen incelenmiştir. Bu 115 makaleden 19'u (%16,5) Apple Watch doğrulama veya karşılaştırma çalışmalarıyla ilgiliydi. Apple Watch'un kalp atış hızı, enerji harcaması, adım sayma ve hatta hafif zihinsel stres gibi çeşitli sağlık parametrelerini takip edebildiği ortaya çıkmıştır. Cihazın kalp atış hızı değişkenliği ölçümlerindeki boşluklara rağmen zihinsel stresi tespit etme yeteneği dikkat çekmiştir. Ancak, atriyal fibrilasyon tespiti ve tekerlekli sandalye kullanıcıları için yapılan ölçümlerde bazı sınırlamalar olduğu belirtilmiştir (Lui G vd,2022). Bu durum, kullanıcıların sağlık verilerini tek bir platformda birleştirmelerini ve analiz etmelerini zorlaştırabilir.

Can ve arkadaşları 16 doktora ğrencisi üzerinde sekiz gün boyunca kalp atış hızı değişkenliği (HRV) ve cilt iletkenliği (SC) verileri toplamışlar. HRV verileri için çok Katmanlı Algılayıcı (MLP), SC verileri için ise Rastgele Orman (RF) algoritmaları kullanarak stres seviyesini yaklaşık %80 ve %73,59 doğrulukla tahmin etmişlerdir. (Can vd, 2020)

2020 yılında MIT Medya Laboratuvarının araştırmasında ise 142 niversite öğrencisinden 30 gün boyunca veri toplayarak, uzun kısa süreli bellek sinir ağları (LSTM) kullanarak stres tahminini iyileştirmişlerdir. Gerçek deneyden 7 gün önce toplanan stres skorunu temel alarak %83,6 doğruluk elde etmişlerdir. Ayrıca, ertesı gnki stres seviyesini tahmin etmek için sadece cep telefonu ve giyilebilir cihaz verilerini kullanarak %81,4 doğruluk elde etmişlerdir (Umematsu VD, 2019). Ruh sağlığı mobil uygulamalar ise benzer verileri analiz ederek kullanıcılara sağlık durumları hakkında bilgi verebilir ve kişiselleştirilmiş tavsiyeler sunabilir. Ancak, bazı mobil uygulamaların giyilebilir cihazlarla senkronize olma özelliği eksikliği, kullanıcılar için bir sorun teşkil edebilir. Apple Store'da incelenen 154 depresyonla ilgili uygulamadan sadece 18'i (%11,7) diğer cihazlar veya veri tabanlarıyla senkronizasyon özelliği sunmaktadır. Google Play Store'da ise 228 uygulamadan sadece 13'ünün (%5,7) senkronizasyon surumu özelliği sunduğu belirlenmiştir. Senkronizasyon özelliği

gösteren bu ruh sağlığı uygulamalarına ait kanıt doğruluk veya işe yararlılıkla ilgili bilgilere mağazada rastlanmamıştır.

Her iki uygulama mağazası uygulamaların internet bağlantısına ihtiyaç duyup duymadığını açıkça belirtmemektedir. Sadece “Uygulama hakkında” kısmında geliştiricinin verdiği bilgiler neticesinde; Apple Store'da incelenen 154 depresyonla ilgili uygulamadan sadece üçü (%1,9) internet bağlantısına ihtiyaç duymazken, Google Play Store'da 228 uygulamadan dokuz uygulamada (%3,9) internetin, uygulamanın belirli işlevleri veya tamamı için gerekli olmadığı bilgisine ulaşılmıştır. Bu bilgileri daha detaylı bir şekilde verilmesi kullanıcılar için olumlu etki sağlayabilir. Ruh sağlığı ile ilgili şikâyeti olan hastalar için internet bağlantısı olmadığı anlarda uygulamaya ihtiyaç duyduklarında kullanılabilmeleri adına önem taşımaktadır.

Ruh sağlığı uygulamaları, modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Anksiyete, depresyon gibi yaygın sorunlardan daha karmaşık psikolojik rahatsızlıklara kadar geniş bir yelpazede destek sunmaktadırlar. Ancak bu uygulamaların, engelli bireylerin özel ihtiyaçlarını tam olarak karşılayıp karşılamadığı sorusu, önemli bir boşluğu işaret etmektedir. Engelli bireyler, fiziksel veya zihinsel farklılıklarından dolayı ruh sağlığı sorunlarına daha yatkın olabilirler. Bu durum, onların ruh sağlığı uygulamalarına erişimini ve bu uygulamalardan tam anlamıyla faydalanmasını zorlaştırabilir.

Milne ve çalışma arkadaşları tarafından gerçekleştirilen yakın tarihli bir araştırmada, Apple Store üzerindeki dokuz adet mobil sağlık uygulamasının görme engelli kullanıcılar için erişilebilirlik düzeyi incelenmiştir. Bu uygulamalar, çoğunlukla diyabet veya hipertansiyon gibi kronik hastalıkların takibi amacıyla kullanılan ve harici sensörlerle entegre çalışan bir yapıya sahiptir. Araştırmacılar, Apple tarafından belirlenen erişilebilirlik kılavuzları ve Rehabilitasyon Yasası'nın 508. Bölümünde yer alan standartları temel alarak kapsamlı bir değerlendirme süreci yürütmüşlerdir. Değerlendirme sonuçları, incelenen hiçbir mobil sağlık uygulamasının görme engelli kullanıcıların ihtiyaçlarına uygun bir erişilebilirlik düzeyine ulaşmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, mobil sağlık uygulamalarının geliştirilmesi sürecinde erişilebilirliğin ne denli kritik bir öneme sahip olduğunun altını çizmektedir (Milne vd,

2014). Engelli bireyler için erişilebilir olmayan uygulamalar, bu önemli kaynaktan mahrum kalmalarına neden olabilir. Araştırmamızda Apple Store'da incelenen 154 depresyonla ilgili uygulamadan sadece ikisi (%1,3) engelli erişimine yönelik özellikler sunduğunu belirtmektedir. Kalan 152 uygulamanın (%98,7) erişilebilirlik özellikleri hakkında herhangi bir bilgi sunmamaktadır. Google Play Store'da incelenen 228 uygulama içerisinde uygulama ön yükleme bilgilerinde engelli erişimine uygunlukla ilgili bilgi mevcut değildir. Çıkan analiz sonuçlarına göre, ruh sağlığı uygulamalarında engelli bireyler için önemli bir boşluk olduğunu ortaya koymaktadır. Bu boşluğun kapatılması, engelli bireylerin yaşam kalitelerini artırmak ve ruh sağlığı hizmetlerine erişimlerini kolaylaştırmak açısından büyük önem taşımaktadır. Ancak bu potansiyelin gerçekleşmesi için uygulamaların, engelli bireylerin özel ihtiyaçlarına uygun hale getirilmesi gerekmektedir. Bu durum hem uygulama geliştiricileri hem de ilgili kurumlar için önemli bir sorumluluktur.

Tıbbi kanıt açısından değerlendirme;

Depresyonla mücadele uygulamaları, kullanıcıların semptomları yönetmelerine, başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine ve duygusal durumlarını izlemelerine yardımcı olabilir. Ancak, bu uygulamaların kanıt tabanlı bilgiye dayanması ve güvenilir kaynaklardan bilgi sağlaması önemlidir. Psikolojik yardım hizmetlerindeki etkinliğinin artırılması ve mobil uygulamaların bu alandaki potansiyelinin değerlendirilebilmesi için, öncelikle bu uygulamaların etkinliğine dair güçlü bilimsel kanıtlar sunulması gerekmektedir (Strauss vd. 2021, s. 396). Hatta, mobil uygulamaların bilimsel iddialarının doğruluğu, bağımsız bilimsel araştırmalar ve uzman değerlendirmeleri ile desteklenmedikçe şüpheyile karşılanmalıdır (Strauss vd. 2021, s. 396).

Tüketiciler, çoğunlukla anekdot niteliğindeki kullanıcı deneyimi odaklı uygulama incelemelerine güvenerek, uygulamaların işlevselliği yerine kullanıcı arayüzü ve kullanım kolaylığı gibi faktörlere daha fazla önem vermektedirler (Alqahtani ve Orji, 2020). Diğer kullanıcıların kişisel deneyimlerini paylaştığı bu bilgiler, sosyal kanıt oluşturarak ve tüketicilerin empati kurmasını sağlayarak, ürün veya hizmete karşı olumlu bir tutum geliştirmelerine katkıda bulunur. Bu durum, tüketicilerin satın alma kararlarını olumlu yönde etkileyerek, şirketlerin satışlarını artırmasına yardımcı olur.

Ancak, anekdot bilgilerin doğrulaması ve yanıltıcı olabileceği durumların önlenmesi gibi konuların da dikkate alınması gerekmektedir. Diğer bir deyişle, mobil uygulama mağazaları ve diğer dijital platformlarda, uygulamaların tanıtım metinlerinde veya kullanıcı yorumlarında etkinlik iddiaları bulunsu bile, bu iddiaların bilimsel yöntemlerle doğrulanması ve bağımsız ve hakemli bilimsel yayınlarda yer alan araştırmaların sonuçlarına başvurulması büyük önem taşımaktadır.

Ruh sağlığı uygulamalarının teşhis, tedavi ve takip gibi çeşitli amaçlarla kullanılmasına rağmen, bu uygulamaların etkinliği konusunda ciddi bir kanıt eksikliği olduğu bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur (Becker, 2022; Eis vd., 2022; Lagan vd., 2021a; Neary ve Schueller, 2018). Yapılan bir araştırmada, 28 popüler mobil uygulama incelendiğinde, sadece beş tanesinin etkinliği konusunda bilimsel kanıt olduğu görülmüştür (Wang vd., 2020). Yaptığımız kanıta dayalılık analizde ise; Google Play Store'da 228 uygulamadan sadece dört uygulama (%1,7) yeterli kanıta dayalı referans vermiştir. Yirmi uygulama (%8,8) kanıta dayalı olduğunu belirtmekle birlikte yeterli tıbbi kanıt bilgisi sağlayamamıştır. Kalan 204 uygulama (%89,5) ise kanıta dayalı olup olmadığına dair bir bilgi vermemiştir. Apple Store'da 154 uygulamadan sadece dört uygulama (%2,6) yeterli kanıta dayalı referans vermiştir. On iki uygulama (%7,8) kanıta dayalı olduğunu belirtmekle birlikte yeterli tıbbi kanıt bilgisi sağlayamamıştır. Kalan 138 uygulama (%89,6) ise kanıta dayalı olup olmadığına dair bir bilgi vermemiştir. Literatürde yer alan bir çalışmada ise; incelenen 293 mobil uygulamanın %55,3'ü kanıta dayalı olduğunu iddia etmesine rağmen, bu iddiayı doğrulayan bilimsel çalışma sadece 10 uygulamada (%6,2) bulunmuştur (Marshall vd., 2020). Hem Google Play Store'da hem de Apple Store'da depresyonla mücadele uygulamalarının önemli bir kısmının işe yaradığının kanıta dayalı olarak gösterilmediği veya bu konuda herhangi bir bilgi sunulmadığı görülmektedir. Her iki uygulama mağazasında da kanıta dayalı uygulamaların oranı oldukça düşüktür.

Kanıta dayalı bilgi, sağlık uygulamaları ve tedavileri için en önemli faktörlerden biridir. Literatürde var olan psikiyatrik testler, depresyonla mücadele uygulamalarının kanıta dayalı bilgiye dayandığının ve kullanıcılar için güvenilir bir kaynak olduğunun bir göstergesidir. 2023 yılında yapılan bir çalışmada, 1.327 katılımcı üzerinde

gerçekleştirilen bir araştırmada, mobil uygulamalar aracılığıyla toplanan PHQ-9 (ortalama Cronbach alfa değeri 0,870) ve GAD-7 (ortalama Cronbach alfa değeri 0,919) verilerinin, kağıt tabanlı testlerle elde edilen verilere denk düştüğü sonucuna varılmıştır. Araştırmacılar, bu bulguların ışığında, mobil uygulamaların ruh sağlığı taraması ve takibi için etkin bir araç olabileceğini ve böylece erken müdahale ve tedavi süreçlerinin desteklenebileceğini belirtmektedirler (Suh vd., 2023).

2022 yılında yapılan bir araştırma da akıllı telefon uygulamaları üzerinden toplanan verilerin retrospektif analizi sonucunda, depresyon ve anksiyete semptomlarında anlamlı düşüşler gözlemlenmiştir. PHQ-9 ölçeği ile ölçülen ortalama depresyon skorları, 8 hafta sonra %10,6 ($p<0,001$) ve 24 hafta sonra %19,2 ($p<0,01$) oranında azalmıştır. Benzer şekilde, GAD-7 ölçeği ile ölçülen anksiyete skorları da 8 hafta sonunda %9,3 ($p<0,001$) ve 24 hafta sonunda %12,2 ($p<0,001$) oranında azalmıştır. Özellikle, intihar düşüncesi sıklığında %25'ten %14,66'ya ($p<0,001$) düşüş gibi önemli bir azalma tespit edilmiştir (Pardes vd., 2022). Bu bulgular, mobil uygulamaların ruh sağlığı takibi ve tedavi süreçlerinde etkili bir araç olabileceğini desteklemektedir. Bu bulgular, mobil uygulamaların erişilebilirliği sayesinde, ruh sağlığı hizmetlerine ulaşmakta güçlük çeken bireylere etkili bir tedavi seçeneği sunabileceğini düşündürmektedir. Psikiyatrik testlerin uygulamalar da az yer alması bu bağlamda olumsuz bir durumdur. Araştırmamızda; Google Play Store'da 228 uygulamadan sadece 17'sinin (%7,5) literatürde var olan psikiyatrik testleri içerdiği belirlenmiştir. Apple Store'da 154 uygulamadan 18'i (%11,7) literatürde var olan psikiyatrik testleri içermektedir. Her iki uygulama mağazasında da depresyonla mücadele uygulamalarının önemli bir kısmının literatürde var olan psikiyatrik testleri içermediği görülmektedir. Bu oranların düşük oluşu doğru teşhisi zorlaştırır ve kullanıcıların depresyon semptomlarını daha doğru bir şekilde değerlendirmelerinden uzaklaştırabilir.

Araştırmamızda bulduğumuz uygulamalar, kullanıcıların semptomları yönetmelerine, başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine ve duygusal durumlarını izlemelerine yardımcı olabilir. Bu uygulamaların kanıt tabanlı bilgiye dayanması ve güvenilir kaynaklardan bilgi sağlaması önemlidir. Bu sebeple tıbbi güvenilir kaynaklarda çalışması olan uygulamalar güvenilirlik, doğru teşhis ve tedavi yönlerinden faydalı olması

daha muhtemeldir. 2008-2013 yılları arasında yapılan bir literatür taramasında, her yaştan kişiye yönelik mobil ruh sağlığı uygulamalarıyla ilgili sadece sekiz makale bulunmuş ve bu makalelerde toplamda beş uygulama tanımlanmıştır (Donker vd., 2013). Literatür taraması, mobil uygulama geliştirme alanında araştırmaların yetersiz olduğunu ortaya koymuştur. Beş uygulamadan dördünün olumlu sonuç vermesi sevindirici olsa da, bu alanda daha fazla bilimsel çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. DSÖ tarafından belirlenen bir araştırmada depresyonla ilgili yapılan kapsamlı literatür taraması, depresyon için geliştirilen 1536 mHealth uygulamasından sadece 32'sinin (%2) bilimsel olarak değerlendirildiğini ortaya koymuştur (Martinez-Perez vd., 2013). Bu durum, %2 gibi oldukça düşük bir oranla, mHealth uygulamalarının etkinliği ve güvenilirliği konusunda ciddi endişeler yaratmaktadır. Yaptığımız araştırma sonuçlarından çıkan bulgulara göre ise; Google Play Store'da İncelenen 228 uygulamadan sadece 21'sinin (%9,2) PubMed'de makalesi olduğu belirlenmiştir. Kalan 205 uygulamanın (%89,9) PubMed'de makalesi bulunmamaktadır. İki uygulama (%0,9) için ise makale başka tıbbi kaynaklardadır. Apple Store'da ise 154 uygulamadan sadece 17'sinin (%11) PubMed'de yayınlanmış makalesi olduğu doğrulanmıştır. Yüz otuz beş uygulamanın (%87,7) PubMed'de makalesi bulunmamaktadır. Kalan iki uygulamanın (%1,3) makalesinin PubMed dışında başka tıbbi kaynaklardadır. Daha önceki araştırma sonuçlarına göre akademik makalenin varlığı konusunda minimum artış olduğu gözlemlenmektedir. Fakat bu artış ruh sağlığı önemli bir konuda kanıta dayalı teşhis ve tedavi için oldukça düşüktür. Sonuç olarak uygulama mağazalarında depresyonla ilgili uygulamalarının önemli bir kısmının PubMed'de makalesi bulunmamaktadır. Her iki uygulama mağazasında da PubMed'de makalesi olan uygulamaların oranı oldukça düşüktür.

Depresyon mobil uygulamalarında yapay zekâ kullanımı son yıllarda artmaktadır. Yapay zekâ, kullanıcıların semptomlarını izlemelerine, kişiselleştirilmiş geri bildirim ve destek almalarına ve hatta bilişsel davranışçı terapi (BDT) gibi tedaviler sunmalarına yardımcı olabilir. Yakın dönemdeki bir ankete göre psikiyatristler, yapay zekanın tıbbi kayıtların belgelenmesi, güncellenmesi ve bu bilgilerin sentezlenmesi gibi zaman gerektiren görevlerde insan klinisyenlerinin yerini alabileceğine inanmaktadır (Doraiswamy vd., 2020). Bu durum, yapay zekanın klinik muhakeme süreçlerine destek sağlayarak tanısal doğruluğu artırabileceği, klinik sezgiyi tamamlayabileceği (Bzdok ve Meyer-

Lindenberg, 2018) ve ruhsal hastalıkların mekanistik anlayışına katkı sunabileceği beklentisini güçlendirmektedir (Braun vd., 2018; Insel ve Cuthbert,2015).

Fitzpatrick ve arkadaşlarının 2023 yılında yayınlanan çalışmasında (Fitzpatrick vd.,2017), Woebot uygulamasının üniversite öğrencilerinde depresif semptomları anlamlı ölçüde azalttığı bulunmuştur (Linardon, ve Fuller-Tyszkiewicz, 2020). Bu bulgu, yapay zekâ destekli bilişsel davranışçı terapinin etkinliğini desteklemektedir. Woebot gibi uygulamalar, doğal dil işleme ve makine öğrenimi teknikleri kullanarak kullanıcılarla etkileşim kurar, empati gösterir ve kişiye özel çözüm önerileri sunar (Erdoğan vd., 2024). Ancak, bu tür uygulamaların karmaşık klinik durumlarla başa çıkma yeteneği ve uzun vadeli etkileri henüz tam olarak anlaşılmamıştır. Gelecekte, yapay zekâ destekli terapilerin insan terapistleriyle birlikte kullanıldığı hibrit modellerin daha yaygınlaşması beklenmektedir.

Google Play Store'da 228 uygulamadan 23'ünün (%10,1) yapay zekâ tabanlı olduğunu belirttiği belirlenmiştir. Kalan 205 uygulamanın (%89,9) yapay zekâ tabanlı olmadığı görülmüştür. Apple Store'da 154 uygulamadan 17'si (%11,0) yapay zekâ teknolojisini kullandığını belirtmektedir. Yüz otuz yedi uygulama (%89,0) yapay zekâ tabanlı değildir. Her iki uygulama mağazasında depresyonla mücadele uygulamalarının önemli bir kısmının yapay zekâ tabanlı olmadığı görülmektedir. Her iki uygulama mağazasında da yapay zekâ kullanan uygulamaların oranı oldukça düşüktür. Yapılan kapsamlı araştırmalar, yapay zekâ tabanlı araçların, depresyon, şizofreni, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), özgül fobiler, otizm spektrum bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), anksiyete ve panik bozukluk gibi çeşitli psikiyatrik rahatsızlıkların belirtilerini daha hassas bir şekilde tespit edebildiğini ve bu sayede erken müdahale imkânı sunduğunu göstermektedir (Gültekin,2022). Bu yönden yapay zekâ tabanlı uygulamaların bilimsel olarak faydalı olabileceği olasılığı yüksektir.

Gizlilik ve Mahremiyet açısından;

Uygulamaların veri toplaması ve üçüncü taraf kurum veya kuruluşlarla veri paylaşımının güvenlik ve gizlilikle ilgili riskleri de beraberinde getirmektedir. Mobil uygulamalar aracılığıyla kullanıcılardan toplanan verilerin (yaş, cinsiyet, telefon numarası gibi)

güvenliği, günümüzde kişisel verilerin korunması gizlilik ilkesi çerçevesinde ele alınmaktadır (Şencan-Karakuş, 2021). Başlıca gizlilikle ilgili sorunlar; uygulama geliştiricileri veya üçüncü taraflar, kullanıcı verilerini izinsiz veya amaç dışı kullanılabilir. Veri güvenliğine dayalı sorunlar ise; üçüncü taraflar, kullanıcı verilerini siber saldırılara karşı koruyamayabilir. Bu bağlamda, etik ve yasal çerçevede şeffaflık ilkeleri ön plana çıkmaktadır (Strauss vd., 2021, s. 399). Google Play Store'daki depresyonla ilgili uygulamaların, Apple Store'dakilere göre daha fazla veri toplamaktadır. Google Play Store'da incelenen uygulamaların yaklaşık %86,8'i veri toplarken, Apple Store'da bu oran %54,6'dır. Google Play Store'daki depresyonla ilgili uygulamalarının, Apple Store'dakilere göre üçüncü taraflarla veri paylaşma yüzdesi daha yüksektir. Google Play Store'da incelenen uygulamaların yaklaşık %48,2'si veri paylaşıyor, Apple Store'da bu oran %33,1'dir. Fakat Apple Store'da altı uygulama (%3,9) için veri paylaşımı bilgisi uygulama mağazasında mevcut değildir. Bu durum mağazanın güvenlikle ilgili bir açıklık oluşmasına sebebiyet vermektedir.

Apple Store'da bulunan depresyonla ilgili uygulamaların, Google Play Store'dakilere göre daha yüksek oranda kapsamlı ve bilgilendirici gizlilik politikalarına sahip olduğu görülmektedir. Apple Store'da incelenen uygulamaların %85,7'si yeterli bilgi içeren bir gizlilik politikasına sahipken, Google Play Store'da bu oran %82,5'tir. 2019 yılında yapılan bir çalışmada 116 mobil ruh sağlığı uygulamasından %4'ü (5/116) kabul edilebilir, %28'i (32/116) şüpheli ve %68'i (79/116) kabul edilemez şeffaflık puanına sahipti. Uygulamaların yalnızca %49'u bir gizlilik politikası vardı. Politikaların kullanılabilirliği platforma göre önemli ölçüde farklılık çıkmıştır. iTunes'dan gelen uygulamaların Google Play mağazasından gelenlere göre bir politikaya sahip olma olasılığı daha yüksek çıkmıştır. Diğer önemli bir etmen ise tanımlanabilir bilgilerin toplanmasıdır. Aynı çalışmada (2019) kişisel bilgilerin yer aldığı tanımlanabilir bilgiler toplayan mobil uygulamaların gizlilik politikasına sahip olma olasılığı (%79), yalnızca tanımlanamayan bilgiler toplayanlara (%34) kıyasla önemli ölçüde daha yüksekti. (O'Loughlin, K., Neary, M., Adkins, EC ve Schueller, SM (2019).

Gizlilik politikaların yetersiz bilgi vermesi, kullanıcıların, uygulamaların nasıl veri topladığını, paylaştığını ve koruduğunu bilemeyebilir. Kullanıcılar, uygulamalara güvenmeyebilir ve bu da uygulamaların potansiyel faydalarından yararlanmalarını engelleyebilir. Diğer önemli bir sorun ise yetersiz gizlilik politikaları, uygulamaların yasal sorunlara yol açmasına neden olabilir. 2018 yılında yapılan bir anket analizi sonucunda gizlilik politikalarının okunabilirlik analizi yapıldı ve çoğu genel nüfus tarafından anlaşılması zor olarak belirlendi (Das ve diğerleri 2018). Bu bulgu, birçok uygulama gizlilik politikasının üniversite düzeyinde okuryazarlık gerektirdiğine yönündeki daha önceki araştırmaları desteklemektedir (Sunyaev ve diğerleri, 2015). Uygulama geliştiricilerin gizlilik politikasına ulaşamaması ise bu bahsi geçen riskleri arttırmaktadır. Araştırmamızda Apple Store’da 12 (%7,8) uygulamanın, Google Play Store da 21 (%9,2) uygulamanın gizlilik politikasına ulaşamamıştır. Ruh sağlığı uzmanları, uygulamanın potansiyel faydalarını ve risklerini dikkatlice değerlendirerek, gizlilik politikalarını titizlikle incelemeli ve faydaların risklerden daha ağır bastığına kanaat getirmelidir (Wang vd., 2020). Mobil uygulamaların yaygınlaşmasıyla birlikte kullanıcı verilerinin güvenliği, siber saldırılar karşısında daha da kritik hale gelmiştir. Bu nedenle, sürekli gelişen siber tehditler karşısında, kullanıcıların kişisel verilerini güvence altına almak için mobil uygulamaların güvenlik protokollerinin sürekli güncellenmesi ve geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Mitra, 2022, s. 11-12).

Gizlilik ve mahremiyetle ilgili uygulamalarda önemli bir unsurda kullanıcılardan toplanan verilerin silme hakkının verilmesidir. Gizlilik politikalarında bu önemli unsurun belirtilmesi gizlilik adına değer taşımaktadır.

Verilerin silinme talebinin önemi kullanıcılara verileri üzerinde kontrol sahibi olma imkânı sağlar. Kullanıcıların geçmişte rıza gösterdikleri bilgileri silmelerini sağlar. Kullanıcıların uygulamalara olan güvenini artırır.

Google Play Store, kullanıcılara veri silme talebi ve veri şifreleme (bu bağlamda şifreleme sözcüğü encryption anlamında kullanılmıştır) durumu hakkında bilgileri vermektedir. Böylece uygulama hakkında hızlı bir şekilde güvenlik adına bilgi sağlanmış olur. Ruh sağlığı uygulamalarını kullanan bireylerle gerçekleştirilen bir

araştırmada, katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%74,2) verilerin şifrenmesinin önemini vurgularken, %70,5'i gizlilik politikasının varlığını da önemli bulmuştur. Buna rağmen, katılımcıların yalnızca küçük bir kısmı (%10,7), gizlilik ve veri güvenliği endişeleri nedeniyle bu tür uygulamaları kullanmaktan vazgeçtiğini belirtmiştir (Schueller ve diğerleri 2018). Araştırmamızda Google Play Store'da incelenen uygulamaların %73,7'si veri silme talebi bilgisi sunarken, Apple Store'da bu konuda bilgi mevcut değildir. Aynı şekilde, Google Play Store'da incelenen uygulamaların %85,5'i veri şifreleme hakkında bilgi sağlarken, Apple Store'da bu konuyla ilgili bilgi mevcut değildir. Apple Play Store'da bu bilgiye erişim için gizlilik politikasının okunması gerekmektedir.

Mobil uygulamaların ruh sağlığı alanında hızla yaygınlaşması, bu alandaki uygulamaların güvenlik, gizlilik ve kullanılabilirlik açısından yeterli standartlara sahip olup olmadığı konusunda ciddi endişeler yarattığını görölmektedir. Özellikle deneysel ve fizibilite çalışmalarında bu konuya yeterince önem verilmemesi, kullanıcıların sağlığı açısından risk teşkil edebilmektedir. Bu nedenle, mobil uygulamaların güvenlik ve kalite standartlarını yükseltmek amacıyla farklı kurum ve kuruluşlar tarafından uygulama yönergeleri oluşturulmuştur (Strauss vd., 2021, s. 398). Bu yönergelerde uygulama kullanıcılardan hangi verilerin toplanacağı ve bu veri toplamanın nasıl açıklanması gerektiği konularında yeni kurallar getiren Genel Veri Koruma Yönetmeliği (GDPR) gibi düzenlemelerin ortaya çıkmasıyla birlikte, veri güvenliği alanında önemli değişimler yaşanmaktadır.

Bu çalışmayla ilgili kısıtlılıklar;

Uygulamalar Değişebilir: Uygulamalar zamanla güncellenebilir, isim değiştirebilir veya mağazalardan silinebilir. Bu durum, yapılan araştırmaları güncel tutmayı zorlaştırabilir.

Statik Değerlendirmeler: Uygulamaları değerlendirmek için yapılan incelemeler ve derecelendirmeler genellikle statiktir ve uygulamanın güncellenmiş sürümlerini yansıtmayabilir.

Uygulamalar sık sık güncellenir ve değişir; dolayısıyla herhangi bir statik derecelendirme, yalnızca uygulama güncellenene kadar geçerlidir; bu genellikle yalnızca birkaç hafta sürebilir (Larsen ve ark., 2016).

Bu çalışmada, 382 ruh sağlığı uygulamasının tek bir araştırmacı tarafından incelenmesi, sistematik inceleme ve meta-analizler için hazırlanmış Prisma kılavuzunun 8. ve 9. maddelerinde belirtilen gözlemci güvenilirliği ve bağımsız değerlendirme kriterlerine uymaması nedeniyle önemli bir metodolojik kısıtlılık oluşturmaktadır. Bağımsız bir değerlendiricinin bulunmaması, sonuçların objektifliğini sorgulamaya ve elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlamaya yol açabilir.

Çalışmanın güvenlik politikasının yeterli olup olmadığı gibi değerlendirmeler küçük de olsa bir sübjektivite payı içerir. Bu konuda net kriterler olmadığı için çalışmamızda araştırmacıların sübjektif değerlendirmeleri ile yetinilmiştir.

İlerde yapılabilecek çalışmalar;

Çocuklar ve ergenler için depresyonla mücadele mobil uygulamalarının araştırılması; Akran destekli mobil uygulamalar başta olmak üzere çocuklar ve ergen bireyler için bu konuda araştırmaların yapılması fayda sağlayabilir.

Yapay zekâ destekli depresyon uygulamaları, depresyon tedavisinde umut verici bir potansiyele sahiptir. Yapay zekâ destekli depresyon uygulamalarının etkinliği ve güvenliği üzerine daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Ancak, bu uygulamaların geliştirilmesi ve kullanımı ile ilgili önemli fırsatlar ve zorluklar da vardır. Daha fazla araştırmaya ve etik değerlendirmeye ihtiyaç duyulmaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, Google Play Store ve Apple Store'daki ruh sağlığı odaklı mobil uygulamalar kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. İki yüz yirmi sekiz Google Play Store ve 154 Apple Store, toplam 382 uygulama analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, bu uygulamaların çoğunun kanıta dayalı bilgi eksikliği, gizlilik ve güvenlik açıkları ve erişilebilirlik sorunları gibi önemli eksikliklere sahip olduğunu göstermektedir.

Kanıta dayalı bilgiler, depresyonun doğası, semptomları, tedavisi ve önlenmesi hakkında doğru ve güncel bilgiler sağlar. Bu, bireylerin durumlarını daha iyi anlamalarına ve uygun tedaviyi almalarına yardımcı olabilir. Çoğu uygulama, tedavi seçenekleri ve semptom yönetimi hakkındaki iddialarını desteklemek için yeterli kanıt sunmamaktadır. Bilimsel değerlendirmelerden geçtiğine dair göstergelerin yetersizliği, kullanıcıların güvenilir ve doğru bilgi aldıklarından emin olmalarını zorlaştırmaktadır. Yapılan araştırma da kanıta dayalı uygulama sayısının az olması kullanıcılar için dezavantaj oluşturmaktadır.

Geliştiriciler tarafından ulaşılamayan veya eksik gizlilik politikaları, kullanıcıların veri güvenliği konusunda bilinçli karar vermelerini engellemektedir. Uygulamaların veri toplama ve veri paylaşma hakkında şeffaflık eksikliği, kullanıcıların gizlilik ve güvenliği konusunda endişeler yaratmaktadır. Uygulama mağazalarının yetersiz gizlilik politikası içeriğine sahip uygulamaların topladığı ve kullandığı veriler hakkında yeterli bilgiler vermemesi güvenlik açısından tehdit oluşturabilmektedir.

Araştırma sonuçlarında engelli erişimine uygun olmayan uygulama sayısı oldukça fazladır. Uygulamaların ön yükleme sayfalarında engelli erişimi uygunluk bilgileri yeterince belirtilmemektedir

Uygulamayı indirmeden önce uygulama hakkında özellikler ve kanıta dayalı bir uygulama olup olmadığı incelenmelidir. Uygulamanın depresyon rahatsızlığının tanı ve tedavisi yönünde hangi terapi, test ve yöntemlere sahip olduğuna bakılmalıdır. Bir uygulama seçerken, Doktorlardan veya ruh sağlığı uzmanlarından kullanıcının durumuna uygun bir uygulama bulma konusunda yardımcı olabilirler ve belirtiler için ek

tedavi seçenekleri önerebilirler. Apple Store ve Google Play Store'daki kullanıcı yorumları, uygulamanın kullanışlılığı ve güvenilirliği hakkında fikir edinmede yardımcı olabilir. Veri Güvenliği açısından gizlilik politikaları okunmalıdır. Uygulamaların verileri nasıl topladığı, hangi verileri topladığı, ne amaçla kullandığı ve verileri koruma açısından hangi koruma kanunlarına dâhil olduğu incelenmelidir.

Güvenilir kaynaklardan bilgi edinmekte fayda vardır. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) ve Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü (NIMH) gibi web siteleri, depresyonla mücadelede mobil uygulamalar hakkında bilgi ve tavsiyeleri dikkate alınmalıdır.

Mobil uygulamalar ile ilgili olarak devlete ve ilgili kurumlara düşen görevler de vardır. Kanıta dayalı uygulamaların geliştirilmesi ve teşvik edilmesi için ar-ge desteğinin artırılması gerekmektedir. Mobil uygulama geliştiricileri için veri gizliliği ve güvenliği standartlarının geliştirilmesi ve uygulanması gereklidir. Uygulamalar veri koruma kanunları açısından denetlenmelidir. Uygulama mağazalarının gizlilik politikası içeriklerinin daha kapsamlı ve şeffaf hale getirilmesi gerekmektedir. Öte yandan, uygulamalar için engelli erişilebilirlik standartlarının geliştirilmesi ve uygulanması faydalı olacaktır. Kullanıcıların mobil uygulamaların potansiyel riskleri ve faydaları hakkında bilinçlendirilmesi için kamu bilinçlendirme çalışmaları yürütülmesi de gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- A. Sunyaev, T. Dehling, P.L. Taylor, K.D. Mandl Availability and quality of mobile health app privacy policies J. Am. Med. Inform. Assoc., 22 (e1) (2015 Apr), pp. e28-e33
- A. Teles et al., "Mobile Mental Health: A Review of Applications for Depression Assistance," 2019 IEEE 32nd International Symposium on Computer-Based Medical Systems (CBMS), Cordoba, Spain, 2019, pp. 708-713
- Alqahtani, F., & Orji, R. (2020). Insights from user reviews to improve mental health apps. Health informatics journal, 26(3), 2042-2066.
- Arlington V, Association AP. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. American Psychiatric Association. 2013; 5: 612-613.
- Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. An inventory for measuring depression. Archives of general psychiatry. 1961; 4: 561-571.
- Becker, D. A. (2022). Using mobile mental health apps: An overview. Journal of Electronic Resources in Medical Libraries, 19(3), 107-111.
- Berlim MT, Turecki G. Definition, assessment, and staging of treatment—resistant refractory major depression: A review of current concepts and methods. The Canadian Journal of Psychiatry. 2007; 52: 46-54.
- BinDhim NF, Trevena L. There's an app for that: A guide for healthcare practitioners and researchers on smartphone technology. Online journal of public health informatics. 2015; 7.
- Braun, U., Schaefer, A., Betzel, R. F., Tost, H., Meyer-Lindenberg, A., & Bassett, D. S. (2018). From maps to multi-dimensional network mechanisms of mental disorders. Neuron, 97(1), 14-31.
- Brody DJ, Pratt LA, Hughes JP. Prevalence of depression among adults aged 20 and over: United states, 2013-2016. 2018.
- BÜYÜKGÖZE S. Mobil uygulama marketlerinin güvenlik modeli incelemeleri. Türkiye Bilişim Vakfı Bilgisayar Bilimleri ve Mühendisliği Dergisi. 2019; 12: 9-18.
- Bzdok, D., & Meyer-Lindenberg, A. (2018). Machine learning for precision psychiatry: opportunities and challenges. Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, 3(3), 223-230.
- Cansever G. Klinik psikolojisinde değerlendirme teknikleri. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi İdari Bilimler Fakültesi Yayınları. 1982: 10-17.
- DeRubeis RJ, Zajecka J, Shelton RC, Amsterdam JD, Fawcett J, Xu C, ve ark. Prevention of recurrence after recovery from a major depressive episode with antidepressant medication alone or in combination with cognitive behavioral therapy: Phase 2 of a 2-phase randomized clinical trial. JAMA psychiatry. 2020; 77: 237-245.
- Donker T, Petrie K, Proudfoot J, Clarke J, Birch MR, Christensen H Smartphones for Smarter Delivery of Mental Health Programs: A Systematic Review J Med Internet Res 2013;15(11): e247
- Doraiswamy, P. M., Blease, C., & Bodner, K. (2020). Artificial intelligence and the future of psychiatry: insights from a global physician survey. Artificial intelligence in medicine, 102,

101753.

Eis, S., Solà-Morales, O., Duarte-Díaz, A., Vidal-Alaball, J., Perestelo-Pérez, L., Robles, N. & Carrion, C. (2022). Mobile applications in mood disorders and mental health: Systematic search in Apple App Store and Google Play Store and review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2186

Eken H. Mobil ve web uygulamalarının yazılım güvenliği. E-Devlet ve Bilgi Toplumu Direktörlüğü, TÜRKSAT AŞ, Ankara. 2013.

Erdoğan, Merve & Yıldızeli, Selcan & Mazman, İlgin. (2024). Psikoterapide Yapay Zekâ ve Chatbot: Etik Kurallar ve Sınırlılıklar. 10.5578/tusebdergisi.20240121.

European Union Data Protection Board. (2023). GDPR. Retrieved April 20, 2023, from <https://edpb.europa.eu/>

Fava GA, Ruini C, Rafanelli C, Finos L, Conti S, Grandi S. Six-year outcome of cognitive behavior therapy for prevention of recurrent depression. *American Journal of Psychiatry*. 2004; 161: 1872-1876.

Feng CY, Chu H, Chen CH, Chang YS, Chen TH, Chou YH, ve ark. The effect of cognitive behavioral group therapy for depression: A meta-analysis 2000–2010. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*. 2012; 9: 2-17.

Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Pratap, A., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: a meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 16(3), 287-298.

Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): a randomized controlled trial. *JMIR mental health*, 4(2), e7785.

G. Das, C. Cheung, C. Nebeker, M. Bietz, C. Bloss Privacy policies for apps targeted toward youth: descriptive analysis of readability *JMIR mHealth and uHealth*, 6 (1) (2018), p. e3

Goldberg D, Andrews G, Hobbs M. Where should bipolar disorder appear in the meta-structure?: Paper 7 of 7 of the thematic section: 'A proposal for a meta-structure for dsm-v and icd-11'. *Psychological medicine*. 2009; 39: 2071-2081.

Gonzalez HM, Vega WA, Williams DR, Tarraf W, West BT, Neighbors HW. Depression care in the united states: Too little for too few. *Archives of general psychiatry*. 2010; 67: 37-46.

Gültekin, M. (2022). Yapay Zekânın Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Kullanımına İlişkin Fırsatlar ve Sorunlar. *İnsan ve Toplum*, 12(3), 121-158.

Hamilton M. A rating scale for depression. *Journal of neurology, neurosurgery, and psychiatry*. 1960; 23: 56.

Huang H, Bashir M. Users' Adoption of Mental Health Apps: Examining the Impact of Information Cues, *JMIR Mhealth Uhealth* 2017;5(6): e83

Insel, T. R., & Cuthbert, B. N. (2015). Brain disorders? precisely. *Science*, 348(6234), 499-500.

Jahns R-G. The market for mhealth app services will reach \$26 billion by 2017. *Res Rep*. Available: <http://www.research2guidance.com/the-market-formhealth-app-services-will-reach-26-billion-by-2017/>. Accessed. 2013; 27.

Konkan R, Senormanci O, Guclu O, Aydin E, Sungur MZ. Validity and reliability study for the Turkish adaptation of the generalized anxiety disorder-7 (gad-7) scale/yaygın anksiyete

bozukluğu-7 (yab-7) testi Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirliği. *Archives of Neuropsychiatry*. 2013; 50: 53-59.

Kökdağ C, Sütcü ST. Majör depresif bozukluk tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin uzun dönemdeki etkililiği: Sistematik bir gözden geçirme/long term effectiveness of cognitive behavioral group therapy for treatment of major depressive disorder: A systematic review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2016; 8: 23.

Lagan, S., Emerson, M. R., King, D., Matwin, S., Chan, S. R., Proctor, S., ... & Torous, J. (2021b). Mental health app evaluation: Updating the American Psychiatric Association's framework through a stakeholder-engaged workshop. *Psychiatric Services*, 72(9), 1095-1098.

Larsen ME, Nicholas J, Christensen H. Quantifying app store dynamics: Longitudinal tracking of mental health apps. *JMIR mHealth and uHealth*. 2016; 4: e6020.

Li J-M, Zhang Y, Su W-J, Liu L-L, Gong H, Peng W, and ark. Cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*. 2018; 268: 243-250.

Linardon, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2020). Attrition and adherence in smartphone-delivered interventions for mental health problems: A systematic and meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 88(1), 1.

Lui G, Loughnane D, Polley C, Jayarathna T, Breen P The Apple Watch for Monitoring Mental Health-Related Physiological Symptoms: Literature Review *JMIR Ment Health* 2022;9(9): e37354

Marshall, J. M., Dunstan, D. A., & Bartik, W. (2020). The role of digital mental health resources to treat trauma symptoms in Australia during COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S269–S271.

Martínez-Pérez B, de la Torre-Díez I, López-Coronado M Mobile Health Applications for the Most Prevalent Conditions by the World Health Organization: Review and Analysis *J Med Internet Res* 2013;15(6): e120

Milne, L. R., Bennett, C. L., & Ladner, R. E. (2014, December). The accessibility of mobile health sensors for blind users. In *International technology and persons with disabilities conference scientific/research proceedings (CSUN 2014)* (pp. 166-175).

Mitra, S. (2022). *Advances in mobile health technology: A research perspective*. Oxon: CRC Press.

Montgomery SA, Åsberg M. A new depression scale designed to be sensitive to change. *The British journal of psychiatry*. 1979; 134: 382-389.

Neary, M. & Schueller, S. M. (2018). State of the field of mental health apps. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(4), 531-537

Olchanski N, Myers MM, Halseth M, Cyr PL, Bockstedt L, Goss TF, ve ark. The economic burden of treatment-resistant depression. *Clinical therapeutics*. 2013; 35: 512-522.

O'Loughlin, K., Neary, M., Adkins, E. C. & Schueller, S. M. (2019). Reviewing the data security and privacy policies of mobile apps for depression. *Internet Interventions*, 15, 110-115.

Pal B. The doctor will text you now: Is there a role for the mobile telephone in health care? *BMJ*. 2003; 326: 607.

Pardes, A., Lynch, W., Miclette, M., McGeoch, E., & Daly, B. P. (2022). Use of a mobile health (mhealth) platform for remote assessment of suicidal ideation, depression, and anxiety: a longitudinal retrospective study. *Innovations in Digital Health, Diagnostics, and Biomarkers*, 2(2022), 8-15.

Proudfoot JG, Parker GB, Pavlovic DH, Manicavasagar V, Adler E, Whitton AE. Community attitudes to the appropriation of mobile phones for monitoring and managing depression, anxiety, and stress. *Journal of medical Internet research*. 2010; 12: e1475.

Riley W, Rivera D, Atienza A, Nilsen W, Allison S, Mermelstein R. (2011). Health behavior models in the age of mobile interventions: Are our theories up to the task? *Transl behav med* 1: 53–71. In.

S.M. Schueller, M. Neary, K. O'Loughlin, E.C. Adkins Discovery of and interest in health apps among those with mental health needs: a survey and focus group study *J. Med. Internet Res.*, 20 (2018)

Sari YE, Kokoglu B, Balcioglu H, Bilge U, Colak E, Unluoglu I. *Biomedical research* 2016; special issue: S460-s462. 2016.

Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB, Group PHQPCS, Group PHQPCS. Validation and utility of a self-report version of prime-md: The phq primary care study. *Jama*. 1999; 282: 1737-1744.

Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB, Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The gad-7. *Archives of internal medicine*. 2006; 166: 1092-1097.

Strauss, J., Zhang, J., Jarrett, M. L., Patterson, B., & Van Ameringen, M. (2022). Apps for mental health. In *Mental health in a digital world* (pp. 395-433). Academic Press.

Suh, H., Moon, E., Park, J. M., Lee, B. D., Lee, Y. M., Jeong, H. J., ... & Lim, H. J. (2023). A validation study of mental health monitoring through a mobile application. *Psychiatry Investigation*, 20(6), 575.

Şencan-Karakuş, B. (2021). Psikoterapide mobil uygulama kullanımının etik kurallar çerçevesinde ele alınması. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 133-140.

T. Umematsu, A. Sano, S. Taylor and R. W. Picard, "Improving Students' daily life stress forecasting using LSTM neural networks", *Proc. IEEE EMBS Int. Conf. Biomed. Health Informat. (BHI)*, pp. 1-4, May 2019.

TAŞKIN, T., Birdal, A.C. ve Türk, T. (2017). *Android Ortamında Kent Rehberi Geliştirilmesi: Sivas İli Örneği, TMMOB Harita ve Kadastro Mühendisleri Odası, 16. Türkiye Harita Bilimsel ve Teknik Kurultayı, Ankara*

TEZCAN C. Sağlığa yenilikçi bir bakış açısı: Mobil sağlık. 2016.

Tomruk NB, Oral T. Elektrokonvulsif tedavinin klinik kullanımı: Bir gözden geçirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2007; 8: 302-309.

Torous J, Friedman R, Keshavan M. Smartphone ownership and interest in mobile applications to monitor symptoms of mental health conditions. *JMIR mHealth and uHealth*. 2014; 2: e2994.

Torous J, Roberts LW. Needed innovation in digital health and smartphone applications for mental health: Transparency and trust. *JAMA psychiatry*. 2017; 74: 437-438.

TUFAN, M., Baykara, M., Güler, Z. ve Avcı, E. (2011). Açık Kaynak Mobil İşletim Sistemi: Android İşletim Sistemi, Elektrik-Elektronik ve Bilgisayar Sempozyumu, TMMOB Elektrik Mühendisleri Odası.

Wang, L., Fagan, C. & Yu, C. L. (2020). Popular mental health apps (MH apps) as a complement to telepsychotherapy: Guidelines for consideration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 265-273

World Health Organization, 2020 Child and Adolescent Mental Health https://www.who.int/mental_health/maternal-child/child_adolescent/en/

Y. S. Can et al., "Real-life stress level monitoring using smart bands in the light of

contextual information", IEEE Sensors J., vol. 20, no. 15, pp. 8721-8730, Aug. 2020.

Yesavage JA, Brink TL, Rose TL, Lum O, Huang V, Adey M, ve ark. Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. Journal of psychiatric research. 1982; 17: 37-49.

Zakhour S, Nardi AE, Levitan M, Appolinario JC. Cognitive-behavioral therapy for treatment-resistant depression in adults and adolescents: A systematic review. Trends in psychiatry and psychotherapy. 2020; 42: 92-101.

Zigmond AS, Snaith RP. The hospital anxiety and depression scale. Acta psychiatrica scandinavica. 1983; 67: 361-370.

Zung WW. A self-rating depression scale. Archives of general psychiatry. 1965; 12: 63-70.



EKLER

Apple Store Uygulama İnceleme Tablosu

Uygulamanın Adı	Rating	Puan	Yaş Aralığı	Güncelleme	Geliştirici Firma	Kategori	Aile Paylaşımı	Ücretlimi	Uisa Durumu	Gizlilik Politikası	Paylaşılan Veriler	Toplanan Veriler	Bağımsız Veriler	Veri Sifreleme Silme Talebi	İnternet Aktif Gerekli Mi	Veriler Dışa Aktarılıyor Mu	Senkronizasyon	Engelli Erişimi	Uygulamanın Konusu	Özellikler	Kanıt	Makale	Olan Bir Testin Karşılığı mı ?	Yapay Zeka
1635 : No more Anxiety & Stress	-	-	4+	Evet	Niraj Kanjani	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Satın almalar iletişim bilgileri Tanımlayıcılar	Kullanım verisi Teşhis	Şifreleme ve silme talebi ile ilgili bilgi mevcut değil.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Dünya çapında benzer sorunlarla karşı karşıya olan rastgele insanlarla buluşturan, konuşturan ve daha iyi hissetmeye yardımcı olmayı hedefleyen uygulamadır.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok

7 Cups - Anksiyete ve Stress	44	30 Day Meditation - Petally	3 Good Things self care diary
	4,0		
	12+		
	Evet		
7 Cups of Tea, Co		Victor Maric	Oatmeal Apps Pte. Ltd.
Sağlık ve Fitness		Sağlık ve Fitness	Sağlık ve Fitness
Yok		Var	Yok
Ücretsiz		Ücretsiz	Ücretsiz
Var		Var	Yok
3. taraf veri paylaşımı yok		3. taraf veri paylaşımı yok	3. taraf veri paylaşımı yok
Veri paylaşmıyor		Veri paylaşmıyor	Veri paylaşmıyor
Sağlık ve Fitness Satin Alınanlar Kişi Bilgileri Kullanıcı İçeriği Kimlik Tanıtıcılar Kullanım Verileri		Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor
Tanırlar		Satin almalar	Satin almalar
7 Cups, geçerli tüm gizlilik/HIPAA/gizlilik standartlarını koruyacaktır. Veri silme talebi var		Veri toplanmıyor	Hiçbir Kişisel Veriyi toplamıyoruz veya saklamıyoruz. Verilerin depolandığı bir sunucumuz veya veritabanımız yok.
Evet		Evet	Hayır
Hayır		Hayır	Hayır
Hayır		Evet	Hayır
Yok		Yok	Yok
Lisansli terapistlerle ve dinleyicilerle oluşan bir uygulama. Medical Daily (Hayat koşuşturmacasına kapılanlar için konuşma terapisi)		30 Günlük Meditasyon, farkındalık seansları	Kişinin şükran alışkanlığını geliştirmek için tasarlanmış, şükran odaklı bir günlük dergidir.
TechCruch'te ("Y Combinator Summer 2013 Demo Day 'de en iyi 8 genç şirketten biri) yayınlandı. .		Apple Health ile senkronize çalışır	YOK
Hayır		Hayır	Hayır
Yok		Yok	Yok
Hayır		Hayır	Hayır
Yok		Yok	Yok

AbleTo		A Plan For Living
2	-	-
5.0	-	-
12+		4+
Evet		Hayır
AbleTo , inc		Micheal Weinberger
Sağlık ve Fitness		Sağlık ve Fitness
Yok		Yok
Ücretsiz		Ücretsiz
Yok		Var
3. taraf veri paylaşımı yok		3. taraf veri paylaşımı yok
Veri paylaşıyor		Veri paylaşıyor
Sağlık ve Fitness İletişim bilgileri Tanımlayıcılar Kullanım verisi Hassas Bilgiler Teşhis		İletişim bilgileri Tanımlayıcılar
Veri toplanmıyor		Toplanmıyor.
Şifreleme ilgili bilgi mevcut değil silme talebi var.Bazı durumlarda bilgileri paylaşabiliyor.		Gizlilik Politikasına ulaşamadı.
Evet		Evet
Hayır		Hayır
Hayır		Hayır
Yok		Yok
AbleTo, isteğe bağlı kişisel bakımdan terapi ve koçluğa kadar sağlığınıza öncelik vermeyi amaçlar.		Şükran, farkındalık ve maneviyatı birleştiren mutluluk uygulaması.
YOK		YOK
Hayır		Hayır
Yok		Yok
Hayır		Hayır
Yok		Yok

[illegible]

[illegible]

[illegible]

APGO Perinatal Depression	-	-	17+	Hayır	Association of Professors Of Gynecology and Obstetrics	Tip	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Veri toplanmıyor	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Jinekoloji ve Obstetrik Profesörleri Birliği (APGO) tarafından geliştirildi ve kısmen Sage Therapeutics'in sınırsız eğitim bursuyla finanse edildi.	Hamile kadınları için depresyon ölçeği	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Aetheria	-	-	12+	Hayır	Astra Labs	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Hayır	Hayır	Hayır	Yok	Araştırmaya dayalı, terapiye dayalı görev kontrolü rehberi içerir.	Reklamsız ve ücretsiz.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Aumhum Meditasyon Müziği	-	-	4+	Evet	Aumhum Private Limited	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Tanımlayıcılar	Sağlık ve Fitness Konum İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Kullanıcı İçeriği Kullanım verisi Teşhis Diğer veri	Kullanıcının ülkenizdeki yetki alanıyla eşdeğer veri koruma düzeyi sağlayamayabilir.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Meditasyon ile sağlıklı uyku durumu	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Bach Flower Self - Test	-	-	12+	Evet	Lemon Pharma Gmbh & Co. KG	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Arama geçmişi	Satın almalar Kullanım verisi Teşhis Diğer veri	Veriler şifreleniyor. Veriler rutin aralıklarla silinmektedir.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Kendilerine özgü test uygulaması mevcut.	Dr. Bach'ın Bach Flower isimli çalışmasından esinlenmiştir.	Hayır	Var	Evet	Yok
Balance : Meditation & Sleep	850,0	4,9	4+	Evet	Elevate Labs, LLC	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Tanımlayıcılar	Satın almalar İletişim bilgileri Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Kullanım verisi Teşhis	Veriler teknik idari ve organizasyonel saklanmaktadır. Veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Dünyanın ilk kişiselleştirilmiş meditasyon programıdır."	"ABD'deki en yüksek puan alan meditasyon ve uyku uygulaması."	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Baptist Health Care - Mental	-	-	4+	Hayır	Hossam Sherraa	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Dünyaya uyum sağlamanıza yardımcı olmak için BDT etkili araçlarını ve başa çıkma stratejilerini kullanır.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Baseline : Mood Journaling Baseline Health	1,0	5,0	4+		Baseline Health	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Konum İletişim bilgileri Tanımlayıcılar	Teşhis	Veriler şifreleniyor. Veriler silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Tamamiyle ücretsiz ruh hali takibi uygulaması.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Bearable - Symptom Tracker	4,0	5,0	4+	Evet	Bearable Ltd.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	İletişim bilgileri Tanımlayıcılar	Sağlık ve Fitness Konum İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Satın almalar Teşhis	Veriler şifreleniyor. Veriler silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Akıl Sağlığı, Duygudurum bozuklukları, Ağrı, Yorgunluk, DEHB ve diğer yüzlerce sağlık sorununu güvenli bir şekilde yöneten tıbbi olmayan uygulama."	Sağlık sorunlarıyla yaşayan insanlar tarafından oluşturulmuştur.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Beck Depression Test	-	-	12+	Hayır	Evgeny Razumov	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Kullanım verisi Teşhis	Gizlilik Politikasına ulaşamadı. Site açılmamaktadır.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Beck Depresyon Envanteri (BDI) içerir.	YOK	Hayır	Yok	Evet	Yok

BetterHelp - Therapy	52,0	4,4	12+	Evet	BetterHelp Compile, Inc.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı var	Konum Kullanım verisi	Sağlık ve Fitness Konum İletişim bilgileri Tanımlayıcılar Kullanım verisi Hassas Bilgiler	Veri toplanmıyor	İlgili yasal gerekliliklere uygun olarak saklanmasını sağlar, Veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	30.000'in üzerinde lisanslı, akredite ve son derece deneyimli terapistlerle eşleşme sohbet ve mesajlaşma imkanı.	iki adet makale mevcut.	Hayır	Var	Hayır	Yok
Being : AI therapy , CBT journal	1,0	5,0	12+	Evet	Being Cares Inc.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	İletişim bilgileri	Teşhis	Veriler teknik olarak korunuyor. Silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	CBT kişisel bakım EMDR terapive yapay zeka terapisi uygulamasıdır. Anksiyete, stres ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarını 5000'den fazla bilimsel konuya ayırmak için son 30 yıldan fazla 1200'den fazla araştırma makalesini analiz ettiğini iddia ediyor.	"Kullanıcıların %92'si 7 gün içinde zihinsel sağlıklarında iyileşme bildiriyor. Çevrimiçi makalelerin (psychologytoday, Betterhelp, vb.) aksine, PSY tıpkı bir terapistin yapacağı gibi içeriğini sizin için kişiselleştirmek üzere eğitilmiştir."	Hayır	Yok	Hayır	Var

Bipolar Disorder Test	1,0	5,0	12+	Evet	Inquiry Health LLC	Tip	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Gizlilik politikasında herhangi bir şey toplanmadığını söylüyor. Sadece uygulama yükleme işletim sistemi sürümünü bilgisini toplamaktadır.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Bu uygulama, bipolar bozuklukla ilgili semptomların taranmasına yardımcı olacak bir öz bildirim anketi içerir. Bipolar spektrum bozukluğu için bir tarama aracının geliştirilmesi ve doğrulanması: Duygudurum Bozukluğu Anketi. Amerikan Psikiyatri Dergisi, 157(11), 1873-1875.	Referanslar: Hirschfeld, RM, Williams, JB, Spitzer, RL, Calabrese, JR, Flynn, L., Keck Jr, PE, ... ve Russell, JM (2000).	Yetersiz	Var	Evet	Yok
Bipolar Mood Tracker BDP Diary	-	-	4+	Bilgi yok	Mihai Ghiseral	Tip	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Veri toplanmıyor	Evet	Evet	Hayır	Yok	Ruh hali takibi	Pdf çıktı.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Bipolar Test	1,0	5,0	12+	Hayır	Bariş Sarer	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Duygudurum Bozukluğu Anketi'ne (MDQ) dayanmaktadır.	YOK	Hayır	Yok	Evet	Yok

Bird Sound , Listen & Relax	19,0	3,9	4+	Hayır	Unique Apps	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Tanımlayıcılar	Veri toplanmıyor	Tanımlayıcılar	Veriler uygun güvenlik önlemlerini alır, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Rahatlatıcı doğa sesleri içerir.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Bloom: CBT Therapy & Journal	62,0	4,7	4+	Hayır	Meemo Media Inc.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	İletişim bilgileri Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	İletişim bilgileri	Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Bilgileri korumak için fiziksel, teknik ve idari prosedürler kullanılır. Veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Yapay zeka destekli Günlük Ruh Hali Takibi ve Önerileri	Önde gelen terapist ve çok satan yaza rPhD Seth Gillihan, ile birlikte tasarlanmıştır.	Hayır	Yok	Hayır	Var
BrainSights - Neuroscience	10,0	4,7	12+	Hayır	Tal Barnea	Tıp	Yok	Ücretsiz	Var	Bilgi Verilmedi	Bilgi Verilmedi	Bilgi Verilmedi	Bilgi Verilmedi	"Hiçbir kişisel bilgi talep edilmez veya toplanmaz." ifadesi yer alıyor.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Beyin, sinir bilimi ve psikoloji hakkındaki en son haberleri ve araştırmaları, çeşitli kaynaklardan seçilmiş, gün boyunca güncellenen şekilde sunar.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Braive : Mental Health Help	-	-	17+	Evet	Braive AS	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Satın almalar İletişim bilgileri Tanımlayıcılar Teşhis	Kullanım verisi	güvenliğinden sorumludur. Veriler şifrelenir, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	" iCBT' (Çıkarıma dayalı davranışçı bilişsel terapi) de açık ve adım adım rehberlik ve Stres yönetimi için HRV eğitimi sunar."	HRV (Kalp atış hızı değişkenliği)	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Bravely - Mental Health Home	1,0	5,0	4+	Hayır	Bravely Tech Pte. Ltd.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veriler şifreleniyor. Veriler silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Ruh sağlığına yönelik bütünsel ve kanıta dayalı yaklaşımınızdır	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Breathe - Nefes Egzersizi	-	-	4+	Evet	Nikita Chizhov	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Satın Alınanlar Konum Kimlik Tanıtıcılar Kullanım Verileri	Satın Alınanlar Konum Kişi Bilgileri Kimlik Tanıtıcılar Kullanım Verileri	Arama Geçmiş Tanılar	Veri şifreleme bilisi mevcut değil. Veri silme talebi mevcut. Veri düzenleme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Breath Hub; psikoloji, farkındalık, mindfulness tekniklerini harmanlayan bütünsel bir yaklaşım sunan uygulama.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Breeze Mental Health	244,0	4,5	4+	Evet	Basenji Apps Limited	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Satın almalar Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Satın almalar Tanımlayıcılar	İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Kullanım verisi Teşhis	İle ilgili bilgi açıkça yazılmamış. Veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	BDT ve Ruh hali takibi uygulamasıdır.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Calm Guide : Mindfulness App.	1,0	5,0	4+	Evet	Mikhail Shershev	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Kullanım verisi	Veri toplanmıyor	İletişim bilgileri Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Korunması ve silme talebiyle ilgili bilgiler açıkça yazılmamış.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Daha iyi hissetmenize yardımcı olan ruh hali takibi ve günlük uygulamasıdır.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Cara : Ai Therapy	-	-	12+	Evet	Amr AI - Refae	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Kullanım verisi	İletişim bilgileri Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Kullanıcı İçeriği Teşhis	Genel Veri Koruma Yönetmeliği (GDPR) verileri korur, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Cara, yapay zeka tarafından desteklenen hümanist, müşteri odaklı bir sohbet rotodur.	"Tıbbi veya klinik tavsiye sunamaz ve sunmayacaktır."	Hayır	Yok	Hayır	Var
CBT Companion Therapy App	1,0	5,0	12+	Hayır	Resiliens Inc.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Sağlık ve Fitness İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Teşhis	kullanabileceğimizi ve ifşa edebileceğimizi sınırlar. Veri silme ve şifreleme ile ilgili bilgi yok.	Evet	Hayır	Evet	Yok	BDT Tekniklerini öğrenmek ve uygulamak için yardımcı bir Ruh Hali ve günlük tutma uygulamasıdır.	Apple'in HealthKit'iyle entegre olur.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
CBT Self - Care Journal	4,0	5,0	12+	Hayır	Barış Sarer	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Kullanıcı İçeriği Kullanım verisi	Veri toplamadığını açıkladığı için herhangi bir bilgi mevcut değil.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"CBT Kişisel Bakım uygulamasıyla teknikleriyle duygusal sağlığınıza daha iyi bakmaya olanak sağlar."	Kanıtlanmış olduğunu iddaa ediyor;"TSSB ve Sınırdaki Kişilik Bozukluğuna karşı etkili olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır."	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Depression		DEEP Sleep , Insomnia Help
-		3,0
-		5,0
17+		4+
Hayır		Hayır
Doctot		Hypnosis and Subliminal LLC
Tip		Sağlık ve Fitness
Yok		Yok
Ücretsiz		Ücretsiz
Yok		Var
Bilgi Verilmedi		Bilgi Verilmedi
Bilgi Verilmedi		Bilgi Verilmedi
Bilgi Verilmedi		Bilgi Verilmedi
Bilgi Verilmedi		Bilgi Verilmedi
Ayrıntılar Sağlanmadı Geliştiricinin bir sonraki uygulama güncellemesini gönderirken gizlilik ayrıntılarını sağlaması gerekecektir. Gizlilik politikasında veri silme talebi mevcut.	Ayrıntılar Sağlanmadı Geliştiricinin bir sonraki uygulama güncellemesini gönderirken gizlilik ayrıntılarını sağlaması gerekecektir.	Ayrıntılar Sağlanmadı Geliştiricinin bir sonraki uygulama güncellemesini gönderirken gizlilik ayrıntılarını sağlaması gerekecektir.
Evet	Evet	Evet
Hayır	Hayır	Hayır
Hayır	Hayır	Hayır
Yok	Yok	Yok
- Manik Durum Derecelendirme Ölçeği - Klinik Küresel İzlenim, - Hasta Sağlığı Anketi-9, - Snaith-Hamilton Zevk Ölçeği ve - Hamilton Kaygı Derecelendirme Ölçeği)	Sağlıklı uyku uygulaması.	Sağlıklı uyku uygulaması.
Prof. Declan Lyons tarafından ortaklaşa tasarlanmış ve kalite güvencesi sağlanmıştır)	YOK	YOK
Hayır	Hayır	Hayır
Yok	Yok	Yok
Evet	Hayır	Hayır
Yok	Yok	Yok

Depression Cognitive Research	-	-	4+	Evet	CogniFit	Tip	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Sağlık ve Fitness Satın Alınanlar Kişi Bilgileri Kullanıcı İçeriği Kimlik Tanıtıcılar	Kullanım Verileri Tanılar	Verilerinizi korumak için tasarlanmış HTTPS gibi güvenlik önlemleri uyguluyor. Veri silme talebi mevcut	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Bu uygulama yalnızca araştırma amaçlıdır ve Depresyonu teşhis etme veya tedavi etme iddiasında değildir. Bilimsel araştırmaları teşvik etmek için tasarlanmıştır.	Nörobilimde uzmanlar için araştırma amacı taşır.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Depression Evaluation	-	-	4+	Bilgi yok	Martin Tseng	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Gizlilik politikasında sadece bu cümle var ; "Tseng Creations kişisel bilgilerinizi başka hiçbir üçüncü tarafa paylaşmaz."	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Bu uygulama depresyonunuzu değerlendirmek için bir öz değerlendirme testi içerir.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Depression Manager	-	-	12+	Evet	At Point of Care , LLC	Tip	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcılar	Kullanım verisi Teşhis	Gizlilik politikası sayfası açılmamaktadır. Uygulama tanımında HIPAA korumasından bahsetmektedir.	Evet	Evet	Evet	Yok	"Araştırmalar, kronik hastalıkları olan kişilerin @Point of Care uygulamalarını kullanarak ağrılarını, ilaçlarını ve daha fazlasını takip ederek, durumları üzerinde kontrol sahibi oldukları hissini vererek hayatlarını olumlu yönde etkileyebileceğini gösteriyor."	"Point of Care platformumuz ödüllü bir dijital teknolojidir. Projects In Knowledge™ aracılığıyla bakım noktasında mobil, masaüstü ve dijital klinik yanıtlar sağlar." Apple Watch entegre özelliği	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Depression ZX	-	-	12+	Hayır	Brian Zeleniak	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretli	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	"Gizlilik Politikası: Buradaki uygulamaların hiçbirinden kullanıcı bilgisi toplanmaz."	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Depresyon ZX, Çakra'yı kullanan özel bir uygulamadır	TBSW frekanslarını içerir.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Depression Test Pro	-	-	12+	Hayır	Beijing County Zha Education Information Consulting Co., Ltd.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Gizlilik politikasında veri toplanmayacağını söylüyor.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Burns Depresyon Kontrol Listesini (BDC) temel alan bir depresyon testidir.	YOK	Hayır	Yok	Evet	Yok
Depression Test	9,0	4,9	12+	Evet	Bariş Sarer	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Kullanıcı İçeriği Kullanım verisi Teşhis	Verilerle ilgili bilgi yok. Veri toplanmadığını iddaa ediyor.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Hasta Sağlık Bakımı Anketi-9'a (PHQ-9) testi ve BDT içermektedir.	YOK	Hayır	Yok	Evet	Yok

Doctor On Demand	1,0	5,0	17+	Evet	Doctor On Demand, inc	Tip	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Sağlık ve Fitness Finansal Bilgiler Konum İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcılar Kullanım verisi Hassas Bilgiler Teşhis	Teşhis	Veri toplamadığını iddaa ediyor. Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	ABD merkezli, kurul onaylı doktorları, psikiyatristleri ve lisanslı psikologları ortalama 15 yıllık deneyime sahiptir ve çeşitli uzmanlıklara sahip farklı geçmişlerden gelmektedir.	2020'de yapılan bir araştırma, Doctor On Demand'ı kullanan hastaların, kullanmayan hastalara kıyasla acil servise gitme veya hastaneye yatırılma olasılıklarının daha düşük olduğunu buldu.	Evet	Var	Hayır	Yok
Dr. Mooves A&D	-	-	4+	Evet	Playing Forward Inc.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Sağlık ve Fitness İletişim bilgileri	Gizlilik politikası sayfasında bu cümle ile karşılaşıldı. "Bu sayfa mevcut değil gibi görünüyor. Buraya işaret eden bağlantı hatalı gibi görünüyor. Belki aramayı deneyebilirsiniz?"	Evet	Hayır	Hayır	Yok	EĞLENCELİ AI (Yapay Zeka) çocuğa kendi bedenine hakim olma yeteneği sağlar ve onlara genellikle dayanıklılık olarak adlandırılan bir duyu kontrolü, uсталık, özerklik ve eylemlilik ve en önemlisi Anksiyete ve Depresyon semptomlarını yönetme şansı verir.	"Herhangi bir video çekilmemektedir. iPhone veya iPad kamerası, çocuğun dans ederken gösterdiği zihinsel çabayı algılar, puanlar ve ölçer ve çocuğu mikro banka mevduatıyla ödüllendirir. "	Hayır	Yok	Hayır	Var

EMDR		Easy Mood Diary	
	2,0	1,0	
	3,5	5,0	
	4+	17+	
	Evet	Hayır	
	Bas Oppenheim	Simon Iebeck Cichosz	
	Tip	Sağlık ve Fitness	
	Var	Yok	
	Ücretsiz	Ücretsiz	
	Var	Yok	
	3. taraf veri paylaşımı yok	3. taraf veri paylaşımı var	
	Veri paylaşmıyor	Konum Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	
	Veri toplanmıyor	Konum Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	
	Kullanım Verileri	Teşhis	
	Veri toplanmadığını iddaa ediyor. Veri silme talebi mevcut.	Verileri korumak için ticari olarak kabul edilebilir yöntemleri kullanmaya çalışır ibaresi yer almaktadır. Veri silme talebi bilgisine ulaşılamadı.	
	Evet	Evet	
	Hayır	Hayır	
	Evet	Hayır	
	Yok	Yok	
	"EMDR bilimsel terapi uygulaması, yerel ve çevrimiçi olarak TSSB, depresyon ve anksiyete bozukluklarını yönetmek için özel bir çözüm sunar."	Ücretsiz uygulamadır. Ruh hali takibi günlüğüdür.	
	Uygulamamız iPhone, iPad, Mac, Apple TV, Apple Watch ve oyun kumandalarıyla zahmetsizce entegre olur.	YOK	
	Hayır	Hayır	
	Yok	Yok	
	Hayır	Hayır	
	Yok	Yok	

[illegible]

Fabulous : Daily Habit Tracker	985,0	4,6	4+	Evet	Fabulous	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	İletişim bilgileri	Veri toplanmıyor	Konum İletişim bilgileri Kullanım verisi	Fiziksel olarak Güvenli Soket Katmanı (SSL) gibi şifreleme teknolojilerini kullanmaktadır. Uç yıl içinde silinir.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Canlı koçluk,Günlük rutin ve alışkanlık konularına bilimsel yaklaşım ile sunar.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Flow - Depression treatment	2,0	5,0	17+	Evet	Flow Neuroscienze AB	Tip	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Sağlık ve Fitness Konum İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Veri toplanmıyor	Şifreleme yöntemi ile bilgi mevcut değil. Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Flow kulaklığı ile ilgili makale mevcut. transkraniyal doğru akım stimülasyonu (tDCS), klinik ortamlarda depresyonu tedavi etmek için uzun süredir kullanılmaktadır."	MADRS'nin depresyon testini içerir. Flow kulaklığı, AB ve Birleşik Krallık'ta depresyon tedavisine yönelik tıbbi cihaz (CE) olarak onaylanmıştır.	Evet	Var	Evet	Yok

Geriatric Depression Test	-	-	12+	Hayır	Putu Angga Risky Raharja	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı var	Diğer veri	Diğer veri	Veri toplanmıyor	Veri silme talebi 13 yaş altı için var. Şifreleme bilgisi mevcut değil.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Yaşlı hastalarda depresyon belirtilerini Geriatrik Depresyon Ölçeği'nden (GDS) alınan 15 soruya göre değerlendiren bir mobil uygulamadır.		Hayır	Yok	Evet	Yok
Geriatric At Your Fingertips	1,0	3,0	17+	Hayır	The American Geriatric Society	Tip	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Satın Alınanlar Kişi Bilgileri Kullanıcı İçeriği Arama Geçmişi Kimlik Tanıtıcılar Kullanım Verileri Tanılar	Veri toplanmıyor	Veriler korunuyor. Veri silme talebi var	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Geriatri Parmaklarınızın Ucunda® (GAYF)" Demans ve kötü alışkanlıklar için geliştirilmiştir.	Amerikan Geriatri Derneği tarafından yayınlanmıştır.	Yetersiz	Var	Hayır	Yok
Four Stream	1,0	4,0	17+	Hayır	Recovery Tribe, Inc., The	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Satın almalar Finansal Bilgiler Konum İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcılar Kullanım verisi Hassas Bilgiler Teşhis	Veri toplanmıyor	GİZLİLİK POLİTİKASI WEB SAYFASI AÇILMAMAKTADIR.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Bir kuruluşun üyelerine iş-yaşam dengesini sağlamak için değerlendirme araçlarıyla yardımcı olur.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Guided Breathing	-	-	4+	Hayır	Guided Breathing B.V.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Veri paylaşmıyor	Sağlık ve Fitness iletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcı ar Kullanım verisi Teşhis Diğer veri	Veri toplanmıyor	GİZLİLİK POLİTİKASI WEB SAYFASI AÇILMAMAKTADIR.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Nefes Alma Programı, Wim Hof Yöntemi tarafından resmi olarak desteklenen tek uygulamadır."	Deneme süresi boyunca bile %100 reklamsızdır. Bilimsel kanıt: https://www.wimhofmethod.com/breathing-exercises	Yetersiz	Yok	Hayır	Yok
Happify : for Stress & Worry	-	-	4+	Hayır	Happify, Inc.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Sağlık ve Fitness iletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcı ar Kullanım verisi Hassas Bilgiler Teşhis	Kişiler Kullanım verisi Teşhis	GDPR ye bağlı, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Happify'ın bilime dayalı etkinlikleri ve oyunları, olumsuz düşüncelerin, stresin ve hayatın zorluklarının üstesinden gelmenize yardımcı olabilir.BDT içerir.	Happify'ı düzenli olarak kullanan kişilerin %86'sı 2 ay içinde hayatlarında daha iyi hissettiklerini bildiriyor.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Happio : Mental Health Support	-	-	12+	Evet	Happio Limited	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcı ar Kullanım verisi Teşhis	İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcı ar Kullanım verisi Teşhis	GDPR ye bağlı, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Happio.io, zihinsel sağlık yolculuğunuzda stres, kaygı, depresyon, tükenmişlik ve daha fazlasını yönetmek için bilim destekli uygulamadır.	BDT, ACT, DBT, Pozitif Psikoji (PP), Somatik Terapi ve Koçluk Psikoji içerir.	Hayır	Yok	Hayır	Yok

HeadHelp : Self Care & Vent	14,0	HappyMind Mindfulness & Terhapi	-
	4,6		-
	17+		12+
	Hayır		Hayır
Appcano LLC		HappyMind Labs Ltd	
Sağlık ve Fitness		Sağlık ve Fitness	
Yok		Yok	
Ücretsiz		Ücretsiz	
Yok		Var	
3. taraf veri paylaşımı yok		3. taraf veri paylaşımı yok	
Veri paylaşmıyor	Kullanım verisi	Veri paylaşmıyor	
Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	
Kullanıcı içeriği Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis Diğer veri	Kullanım verisi	Veri toplanmıyor	
"1 Kasım 2024 de tüm üyelikler ve uygulamalar sonlanacak.Veritoplanmıyor"	GDPR ye bağlı, veri silme talebi var.	Veri toplanmıyor	
Evet	Evet	Evet	
Hayır	Hayır	Evet	
Hayır	Hayır	Hayır	
Yok	Yok	Yok	
Kaygı, Depresyon, Kanser, Akademik Destek, Spor konularını içerir.	Meditasyon, Odaklanma ve Kişisel Terapi	BDT ve yapay zeka (Alexey) ile sohbet	
	Reklamsızdır.	BDT, Şema terapi içerir.	
Hayır	Hayır	Hayır	
Yok	Yok	Yok	
Hayır	Hayır	Hayır	
Yok	Yok	Var	

Health Watcher : Hearth & Oxygen	-	-	4+	Hayır	HeartyTech Co., Ltd	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretli	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	GDPR ye bağlı, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Evet	Yok	Kalp atış hızı, psikolojik stres, kandaki oksijen, HRV vb. gibi çeşitli sağlık bilgilerinin yönetimini bütünleştirir.	HealthKit aracılığıyla Apple Watch'unuzdaki kalp atış hızı, dinlenme kalp atış hızı, aktivite enerjisi, egzersiz vb. dahil olmak üzere sağlık verilerini okuyarak ve bu verileri çeşitli senaryolarda kalp atış hızınızın eğilimini analiz etmek için kullanacaktır.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
HeartyPro : Heart Rate & Stress	2,0	5,0	12+	Evet	HeartyTech Co., Ltd	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretli	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	GDPR ye bağlı, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Evet	Yok	• Kamera Nabız Ölçümü • Tansiyon Takibi • Görsel Analizler: 40'tan fazla vücut ölçümü için 80'den fazla grafik içerir • Psikolojik stres analizi. • Sıvı alımını ve kafein alımını takip eder."	Kamera ile nabız ölçümü iddia ediyor. Apple Watch entegre özelliği.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Hector : AI Therapist	5,0	4,6	12+	Evet	Round Rabbit Ltd	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Veri toplanmıyor	Konum Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Veri toplanmıyor	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Akıl sağlığı sorunlarınızla başa çıkmak için BDT teknikleri	BDT ve Yapay zeka robotu	Hayır	Yok	Hayır	Var

HelloMind - Hypnosis & Therapy	5,0	3,4	4+	Evet	HelloMind APS	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Kullanıcı İçeriği	Sağlık ve Fitness Satın almalar Arama geçmişi Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	HelloMind, rehberli hipnozun bir türü olan RDH - Sonuç Odaklı Hipnoz adı verilen bir yöntem kullanır. 30 dakikalık 10 seans önerir. Daha iyi düşünebilmenizi ve daha güçlü hissedebilmeyi amaçlamaktadır.	** Finalist (Ruh Sağlığı kategorisi) ** UCSF Dijital Sağlık ödülleri 2019 ** Finalist (Tüketici Sağlığı ve Önleme kategorisi) ** UCSF Dijital Sağlık ödülleri 2019	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Hiwell Online Psikolog	4.000,0	4,7	4+	Evet	Hiwell Teknoloji Anonim Şirketi	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı var	Kullanım Verileri	Veri toplanmıyor	Kullanım Verileri Tanılar	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Hiwell'in psikologları Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT), Dinamik Terapi, Kişilerarası Terapi, Şema Terapi ve diğer psikoterapi türlerinde eğitimler ve uzmanlık almışlardır.	Online psikolog içerir.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Hypnosis - Managing Emotions	1,0	5,0	4+	Hayır	Adrien Fry	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	Bilgi Verilmedi	Bilgi Verilmedi	Bilgi Verilmedi	Bilgi Verilmedi	Gizlilik politikası var fakat şifreleme ve veri silme talebi bilgisi mevcut değil.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Kaygı ve strese yardımcı olmak için bir düzine hipnoz seansı içerir.		Hayır	Yok	Hayır	Yok

ifeel Online Therapy	-	-	17+	Evet	Digital Mind Solutions SL	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı var	Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	GDPR ye bağlı, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Çevrimiçi psikologlar ile duyudurum bozukluklarının giderilmesini işler.	Online psikolog içerir.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
İnspiration : Motivation Quotes	2,0	5,0	4+	Hayır	Oleksandr Stepanov	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Satın almalar Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	GDPR ye bağlı, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Kaygının üstesinden gelme ve hayatın günlük stresleriyle başa çıkmanıza yardımcı olacak içerikler mevcuttur.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok
İona: Mental Health Support	2,0	5,0	12+	Evet	İONA MIND LTD	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	İletişim bilgileri Kullanım verisi Hassas Bilgiler Teşhis	Veri toplanmıyor	Veriler şifrelenmektedir, veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Kılavuzlu Ruh Sağlığı Kontrolleri ve Akıllı Günlük Tutma içerir.	Bilişsel davranışçı terapiden (BDT-CBT) ve yapay zekadan yararlanılır.	Hayır	Yok	Hayır	Var
Juli Chronic Condition Tracker	5,0	4,8	17+	Evet	Juli Inc	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Sağlık ve Fitness Konum İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Hassas Bilgiler	Kullanım verisi	Verileri süresiz saklar, veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Evet	Yok	"Depresyonunu, bipolar bozukluğunu, KOAH'ınızı veya başka bir hastalığınızı yönetmek için tüm sağlık verileriniz bir arada yardımcı olur."	Apple watch ve Apple HealthKit API ile entegre olur	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Personality Test.	Kalda LGBTQIA+ Mental Health
-	1,0
-	5,0
4+	12+
Evet	Evet
F.R. - CUIDADOS DE SAUDE ,LDA	Kalda Limited
Sağlık ve Fitness	Sağlık ve Fitness
Yok	Yok
Ücretsiz	Ücretsiz
Var	Var
3. taraf veri paylaşımı yok	3. taraf veri paylaşımı yok
Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor
Veri toplanmıyor	İletişim bilgileri Tanımlayıcılar
Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Veri toplanmıyor
Kişisel veriniz talep edilmez, kaydedilmez veya saklanmaz. Anonim olan veriler istatistik için kullanılır.	Birleşik Krallık'ta veri koruma konularını düzenleyen kurum olan Information Commissioner's Office'e (ICO) ile yasal hak sağlanır. Veri silme talebi mevcut.
Evet	Evet
Hayır	Hayır
Hayır	Hayır
Yok	Yok
Dışadönüklük (extraversion), uyumluluk (agreeableness), duygusal denge (emotional stability), sorumluluk (conscientiousness) ve deneyime açıklık (openness to experience) konularını içerir.	LGBTQIA+ terapistleri tarafından oluşturulan cinsellik, toplumsal cinsiyet ve ilişki konularıyla ilgili isteğe bağlı video terapi oturumları içerir.
Big Five Model kişilik testi modelini barındırır.	CBT (BDT) , ACT, MBCT (Farkındalık temelli bilişsel terapisi)
Hayır	Hayır
Yok	Yok
Evet	Hayır
Yok	Yok

Manifest Affirmations	10,0	3,9	17+	Evet	GM APPDEV LIMITED	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Satın almalar Konum Tanımlayıcı ar	Satın almalar Konum Tanımlayıcı ar Kullanım verisi Diğer veri	Kullanıcı İçeriği Teşhis	Veri silme talebi ile ilgili bilgi mevcut yok.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Parıldayan olumlumalarımız ve güçlendirici uygulamalarımız hayatınızı bir sonraki seviyeye taşımak, sınırsız bolluğu çekmek ve gittiğiniz her yere kadınsı enerji yaymak için tasarlanmıştır."	30 Day Badder Babe Plan adında bir terapi uygular. Kadınlar içindir.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Meditone® Vert	-	-	4+	Hayır	Digiart, inc.	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı var	Kullanım Verileri	Veri toplanmıyor	Kullanım Verileri	Veri silme talebi mevcut. Herhangi koruma yasalarından bahsedilmemektedir.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Bu uygulama müzik terapisine dayalı olarak geliştirilmiştir, dolayısıyla bu uygulama tıbbi kullanıma yönelik değildir veya eğitilmiş bir tıp doktorunun tavsiyesinin yerine geçmez	R' li ürün	Hayır	Yok	Hayır	Yok	
Lift - Depression & Anxiety	-	-	12+	Evet	Impact Collective , LLC	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Sağlık ve Fitness İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcı ar Hassas Bilgiler	Teşhis	Veri silme talebi ile ilgili bilgi mevcut yok.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Kalıcı şifa dolu bir hayata odaklanın ve terapötik yaşam tarzı değişikliğinin bilim destekli ilkelerini kullanır.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Mental Health Tests	1,0	5,0	12+	Hayır	Mind Diagnostics, Inc.	Tıp	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Sağlık ve Fitness Konum Kullanım verisi	Veri silme talebi mevcut. Herhangi koruma yasalarından bahsetmiyor.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Depresyon Testi, Kaygı Testi ,Yetişkin DEHB Testi, TSSB Testi Alkol/Madde Bağımlılığı ve Yeme Bozukluğu Testi Kumar Bağımlılığı Testi Narsisizm Testi Doğum Sonrası Depresyon Testi Seks Bağımlılığı Testi Video Oyunu Bağımlılığı Testi İnternet Bağımlılığı Testi Zehirli İşyeri Testi Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu Testi, Psikoz Testi	Panik Bozukluğu Testi Obsesif-Kompulsif Bozukluk Testi Erkek Cinsel İşlev Bozukluğu Testi Kadın Saldırganlığı Testi Erkek Saldırganlığı Testi Bipolar Bozukluk Testi Kadın Cinsel İşlev Bozukluğu Testi Sosyal Kaygı Bozukluğu Testi Biriktirme Bozukluğu Testi Borderline Kişilik Bozukluğu Testi Şizofreni Testi	Hayır	Yok	Evet	Yok
Mental Health Therapy : UpLife	11,0	4,5	4+	Evet	UpLife Inc.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Kullanım verisi	Veri toplanmıyor	İletişim bilgileri Kullanıcı içeriği Kullanım verisi Teşhis Diğer veri	Veri silme talebi mevcut. Herhangi koruma yasalarından bahsedilmemektedir.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	UpLife, BDT ilkelerine dayanan, ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik bir çerçevedir.	YOK	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Mimblu - Mental Health Support	-	-	4+	Evet	Mimblu Tech Private Limited	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı var	Kullanım verisi	Veri toplanmıyor	Kullanım verisi	Hindistan yasalarına göre kurulmuş. Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Terapistle mesaj göndererek kesintisiz iletişim ve destek sağlanır.	BDT ve video ile destek	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Mesmerize - Visual Meditation	202,0	4,8	4+	Evet	Rickwell Ventures Inc.	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Kullanım verisi Teşhis	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Var	Görsel-işitsel meditasyon deneyimiyle zihni temizleme ve rahatlama.	Meditasyon ve hipnoz. Siri ile sesli komut özelliği	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Meomind -Listen to Therapy	1,0	5,0	4+	Evet	Meomind Inc.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Gizlilik politikası sayfası açılmamaktadır.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Dinleti videolarından oluşan bir terapi uygulamasıdır.	"Etkili: Üyelerin %80'inden fazlası, PHQ-2 ve GAD-2 puanlarına göre 2-3 hafta içinde kaygı ve depresyonda azalma gösteriyor." ibaresi mevcut.	Hayır	Yok	Hayır	Yok

MindDoc: Your Companion	57,0	4,7	17+	Evet	MindDoc Health GmbH	Tıp	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Sağlık ve Fitness Satın almalar İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcılar Kullanım verisi Hassas Bilgiler Teşhis	Teşhis Diğer veri	GDPR ye bağlı, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"3.000.000'den fazla indirme ve 26.000'den fazla inceleme üzerinden 4,7 yıldız alan en iyi akıl sağlığı uygulaması."	MindDoc Uygulaması, MDR'nin Ek VIII, Kural 11'ine (tıbbi cihazlara ilişkin YÖNETMELİK (AB) 2017/745) göre risk sınıfı I tıbbi bir üründür.	Hayır	Var	Hayır	Yok
MindHealth : CBT Thought Diary	11,0	4,6	4+	Evet	Daniil Sugonyaev	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Gizlilik politikası sayfası açılmamaktadır.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	BDT ilkelerini daha iyi anlamalarına ve bunları günlük hayata uygulamalarına yardımcı olmak için	BDT yanında Depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu testi içerir.Test türleri ile ilgili bilgi yok.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
MindReset - Just 2 min a day !	-	-	4+	Evet	Mind Help Ltd	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Diğer veri	GDPR ye bağlı veri silme talebi var.Kişisel veri toplanmaz.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Stres, Kaygı, Travma, Yorgunluk, Uykusuzluk/Uykusuzluk ve Depresyon konularını içerir.	Split-second Unlearning model (SSU) teorisi içerir.Frontiers Journal'da yayınlanan akademik makalesi mevcut.	Yetersiz	Yok	Hayır	Yok

Mindset : Hypnotherapy & Sleep	1,0	1,0	12+	Hayır	Mindset Health Pty Ltd	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Sağlık ve Fitness iletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis Diğer veri	Veri toplanmıyor	Veri silme talebi mevcut. Herhangi koruma yasalarından bahsedilmemektedir.	Evet	Hayır	Evet	Var	"Mindset, bilime dayalı hipnoterapi yoluyla kontrolü ele almanıza ve bu yararsız düşünce kalıplarının üstesinden gelmenize yardımcı olacaktır."	Siri ile sesli komut. Apple HealthKit API ile entegre olur	Hayır	Var	Hayır	Yok
Mentalitea : Mental Health CBT	-	-	4+	Hayır	Andrey Kropotov	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Konum iletişim bilgileri Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Veri silme talebi mevcut. Herhangi koruma yasalarından bahsedilmemektedir.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Depresyon ve kaygı için ilerlemenizi takip etmenize olanak tanıyan kapsamlı bir BDT günlüğü sağlar.		Hayır	Yok	Hayır	Yok
Mood Journal : CBT AI Tracker	1,0	5,0	4+	Hayır	Fancygames, Ltd.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Kullanım verisi	Veri toplanmıyor	Kullanım verisi Teşhis	Veri silme talebi ile ilgili bilgi mevcut değil..	Evet	Hayır	Evet	Yok	İzleme, öz değerlendirme ve yapay zeka algoritmalarımız sayesinde ruh halinizi ve duygularınızı	Video kaydı ile günlük tutma ve yapay zeka içerir. Apple HealthKit API ile entegre olur	Hayır	Yok	Hayır	Var

Mood Tracker & Self Care	13,0	4,5	4+	Evet	Solitude Colors LLC	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Kullanım verisi Teşhis	Veri toplanmıyor	Veri silme talebi ile ilgili bilgi mevcut değil.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Mood tracker uygulaması ruh halinizi her saat başı takip etmek için hızlı seçenekler sunar."		Hayır	Yok	Hayır	Yok
Moodfit : Mental Health Fitness	2,0	5,0	12+	Evet	Roble Ridge Software LLC	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Sağlık ve Fitness Konum İletişim bilgileri Kullanım verisi	Sağlık ve Fitness Satın almalar Teşhis	Veri silme talebi var. Veriler şifrelenmektedir. Herhangi koruma yasalardan bahsetmiyor.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Ruh Hali Takibi, CBT ve Kişisel Bakım Herkes stresi azaltmaktan ve zihinsel sağlığının iyileştirilmesinden yararlanmak için yapılmış uygulama	2020, 2021 ve 2022'nin En İyi Genel Ruh Sağlığı Uygulaması. 2023'ün En İyi Ruh Hali Takibi. Verywell Mind PHQ-9 (depresyon) ve GAD-7 (kaygı) ve BDT içerir.	Hayır	Yok	Evet	Yok
Mooditude - A Happier You !	-	-	4+	Hayır	Pyntail, LLC	Tip	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Sağlık ve Fitness İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcılar Kullanım verisi Hassas Bilgiler	Teşhis	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Evet	Evet	Yok	Depresyon Testi Kaygı Testi TSSB Testi ve Bipolar Bozukluk Testi	Testler var fakat olan bir test karşılığı değil. (BDT -CBT) Desteklenen uygulamalardaki sağlık verilerini okur	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Moodmonk - Daily Reflection	2,0	4,5	4+	Hayır	David Joech	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Belli bir süre içinde geliştirici verileri siler.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Görev vererek ilerleyen ruh hali takibi uygulamasıdır.		Hayır	Yok	Hayır	Yok
MoodMission	1,0	2,0	4+	Hayır	MoodMission Ptd Ltd	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Kullanım verisi Diğer veri	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Bir çalışma, MoodMission'ın zihinsel sağlığı ve refahı iyileştirebileceğini göstermiştir sağlığınıza iyileştirmenize yardımcı olabilecek 5 Görevden oluşan özel bir liste vermektedir.	Kontrollü bir çalışma, MoodMission'ın zihinsel sağlığı ve refahı iyileştirebileceğini göstermiştir (Bakker ve diğerleri, 2019) ve bilimsel dergilerde yayınlanan diğer iki çalışma daha fazla destek sağlamıştır (Bakker ve Rickard, 2019; Bakker ve diğerleri, 2018).	Evet	Var	Hayır	Yok
Moodlight - Daily journal	55,0	4,9	4+	Evet	Monkey Taps	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Satın almalar Arama geçmişi Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Satın almalar iletişim bilgileri Kullanıcı içeriği Arama geçmişi Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Veri toplanmıyor	Belli bir süre içinde geliştirici verileri anonim haline çevirip verileri siler.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Bu uygulamayla ruh halinizi kaydedebilir ve bunu çok çeşitli duygular ve tetikleyicilerle duygu durum bozukluklarına yardımcı olabilir..		Hayır	Yok	Hayır	Yok

Moodnotes - ruh hali günlüğü	88,0	4,1	12+	Hayır	ThrivePort, LLC	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Satın Alınanlar Kimlik Tanıtıcılar	Satın Alınanlar Konum Kullanıcı İçeriği Kimlik Tanıtıcılar Kullanım Verileri	Kişi Bilgileri Tanılar	GDPR ye bağlı, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Evet	Yok	BDT bilimsel olarak desteklenen içeriğini ve pozitif psikolojiyi temel alır. Apple Watch uygulaması ve iCloud eşitlemesi/yedeklemesini içerir.	Kamera kullanır. App Store'da Bugün sekmesindeki "All The Feels" başlıklı hikâyede özel olarak yer veriliyor. Apple Watch iCloud ile entegre olur.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
MoodTools - Depression Aid	1,0	5,0	12+	Hayır	Inquiry Health LLC	Tıp	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Kullanım verisi	Gizlilik politikasına göre veri toplamaz.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	BDT Terapisine dayalı olarak, enerji verici aktiviteler gerçekleştirerek ve öncesinde ve sonrasında ruh halinizi takip ederek enerjinizi yeniden kazandırır.	BDT TSSB PHQ-9	Hayır	Yok	Evet	Yok
Morning Pages - Daily Journal	3,0	3,7	4+	Evet	Anastasiya Gorban	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	İletişim bilgileri Tanımlayıcılar	Teşhis	Kullanıcıların verilerini işler ancak saklamaz.	Evet	Evet	Evet	Yok	"Yaratıcı zihninizin kilidini açmanıza ve zihinsel ve duygusal sağlığınıza geliştirmenize yardımcı olur." Yapay Zekayı kullanan özel bir günlük dergidir.	Reklamsızdır. Yapay zeka mevcut Senkronize olur. El yazısını tarayarak içe aktarım sağlar.	Hayır	Yok	Hayır	Var
Motivation - Günlük alıntılar	3.900,0	4,8	4+	Evet	Monkey Taps	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Satın Alınanlar Kimlik Tanıtıcılar Kullanım Verileri	Satın Alınanlar Kimlik Tanıtıcılar İçeriği Arama Geçmiş Kimlik Tanıtıcılar Kullanım Verileri	Kişi Bilgileri	Belli bir süre içinde geliştirici verileri siler.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Uygulama özsaygı, ilişkiler ve stresle başa çıkma gibi çok çeşitli konuların yanı sıra özenle tasarlanmış temalardan oluşan ve sık sık güncellenen bir seçim sunar		Hayır	Yok	Hayır	Yok

Mysleep Affirmations		3,0	5,0	4+	Evet	Aps	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Kullanım verisi Teşhis	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Uyurken kendi kayıtlı onaylamalarınızı dinleyerek, inanç sisteminizi ve bilinçaltınızı yeniden programlayabileceksiniz, bu da kim olacağınızı değiştirecek."	Kullanıcının kendi sesiyle uyku zamanında dinlenen bir uygulamadır.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Nature Relaxation On - Demand		1,0	5,0	4+	Hayır	Nature Relaxation , LLC	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Satın almalar Konum İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcılar	Arama geçmişi Kullanım verisi Teşhis	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Yapımcı David Huting'in hazırladığı YÜZLERCE muhteşem ortam doğa filmine anında, sınırsız erişim sunan bir video uygulamasıdır.		Hayır	Yok	Hayır	Yok
Nepanikar	-	-	-	12+	Hayır	Nepanikar z.s.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Kullanım verisi Teşhis	Beş cümleyle tamamlanmış gizlilik politikasında "veri depolanmaz alınmaz" ibaresi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Uygulamanın beş temel modülü vardır: depresyon, anksiyete ve panik ataklar, kendine zarar verme, intihar düşünceleri için teknikler mevcut.		Hayır	Yok	Hayır	Yok

Neury : Personel Development	-	-	4+	Evet	Neurocog Pty Ltd	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Finansal Bilgiler İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği	İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği	Veri silme talebi mevcut değil. Veri düzeltme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Neury™ Uygulaması, etkinlikten önce ve sonra Duygu Günlüğünü kullanarak duygularınızı takip etmenize olanak tanıyan zihinsel sağlığınızı iyileştirmeye yönelik bir araçtır. "	Emotional Rating Chart (ERC) Clinician Feedback Form (CFF)	Hayır	Yok	Evet	Yok
Nuna : Mental Health Companion	1,0	5,0	4+	Hayır	Nuna Technologies Aps	Tip	Var	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Satın almalar İletişim bilgileri Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis Diğer veri	Veri toplanmıyor	Veriler şifreleniyor. Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Nuna'yı bilişsel davranışçı terapi ve modern psikolojiden öğrendikleri bir araya getirecek şekilde inşa edilmiş bir arkadaşdır."	Reklamsız	Hayır	Yok	Hayır	Yok
OCD.app -Anxiety Mood & Sleep	5,0	5,0	4+	Evet	Ggtude Ltd.	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Veri toplanmıyor	Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Her gün sadece 3 dakika içinde olumsuz iç konuşmayı ortadan kaldırmaya yönelik uygulamadır.	82.2% SEE & FEEL results within week #1! Kanıtlı olduğunu bildiriyor.	Yetersiz	Yok	Hayır	Yok
Panic Attack Help - Mind Ease	2,0	5,0	12+	Evet	Mind Ease Labs LTD	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Kullanım verisi	Sağlık ve Fitness İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcılar Kullanım verisi Hassas Bilgiler Teşhis	Kullanım verisi	Belirli yasal çerçevelerde veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Panik atak meydana geldiğinde acilen rahatlama ihtiyacına yönelik karar vermeye yardımcı ve tavsiye içeren uygulamadır.	BDT içerir ve yapay zeka dinleyici özelliği mevcut.	Hayır	Yok	Hayır	Var

Pocket Depression Test	-	-	12+	Hayır	Putu Angga Risky Raharja	Tip	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı var	Diğer veri	Diğer veri	Veri toplanmıyor	tarafından işletiliyor fakat bu uygulamanın gizlilik politikası mevcut değil.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	(a) Majör Depresyon İndeksi (MDI); (b) Hasta Sağlığı Anketi-9 (PHQ-9); (c) Depresif Semptomatolojini n Hızlı Envanteri (QIDS).		Hayır	Yok	Evet	Yok
Postpartum Depression Test	-	-	12+	Hayır	Inquiry health LLC	Tip	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	politikasında "Veri depolanmaz alınmaz" ibaresi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Doğum Sonrası Depresyon, doğumdan sonra kadınların yaklaşık %15'ini etkileyen ciddi bir hastalıktır.	Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği'ni (EPDS) sunar.	Hayır	Yok	Evet	Yok
Psikoloji & Wellbeing: Relate	1.200,0	4,6	17+	Evet	Relate (Relate)	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Kullanım Verileri	Kişi Bilgileri Kimlik Tanıtıcılar	Sağlık ve Fitness Kullanım Verileri Hassas Bilgiler Tanılar	veya ilgili kişinin talebi üzerine silinir, Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Relate, psikoloji biliminden yararlanarak sağlıklı ilişkiler kurmaya yardımcı olan ve iyilik halini artıran bir wellbeing, mental sağlık uygulamasıdır.		Hayır	Yok	Hayır	Yok
Psonrie - Psicologos Online	-	-	17+	Evet	Innolapps SL	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	İletişim bilgileri Kullanım verisi Teşhis	Veri toplanmıyor	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Profesyonel destek ve gerekli arkadaşlığı sağlayan çevrimiçi bir psikolojik danışmanlık hizmetidir.	Çevrimiçi terapi	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Reflectly - Journal & Ai Diary	Journal Private & Safe : Punkt	Reflect - guided daily journal	
286,0	7,0	10,0	
4,6	4,4	4,1	
4+	4+	4+	
Evet	Evet	Hayır	
Reflectly ApS	Gregor Pichler	Ensparkle ODD	
Sağlık ve Fitness	Sağlık ve Fitness	Sağlık ve Fitness	
Yok	Var	Yok	
Ücretsiz	Ücretsiz	Ücretsiz	
Var	Var	Var	
3. taraf veri paylaşımı yok	3. taraf veri paylaşımı yok	3. taraf veri paylaşımı yok	
Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	
Satın almalar İletişim bilgileri Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Satın almalar	Veri toplanmıyor	
Veri toplanmıyor	Tanımlayıcılar	Kullanım verisi	
Veri silme talebi mevcut	Veri koruma yöntemi ve silme talebi ile bilgi mevcut değil. Kısa bir gizlilik politikası mevcut.	Veri silme talebi mevcut	
Evet	Evet	Evet	
Hayır	Hayır	Hayır	
Hayır	Hayır	Hayır	
Yok	Yok	Yok	
Reflectly, en iyi arkadaşınız gibi olan 1 numaralı günlük kaydı uygulamasıdır.	"Punkt, günlük tutmayı güvenli, özel, kolay ve eğlenceli hale getirir."	"Reflect, düşüncelerinizi ve duygularınızı yakalamanıza akıllıca yardımcı olan ve daha olumlu bir bakış açısına geçmenizi sağlayan kişisel bir yansıtıcı günlüktür."	
Pozitif psikoloji, farkındalık ve bilişsel davranışçı terapi (BDT)		Yapay zeka BDT	
Hayır	Hayır	Hayır	
Yok	Yok	Yok	
Hayır	Hayır	Hayır	
Var	Yok	Var	

Self Help	2,0	-	4+	Hayır	Wear NHS Foundation Trust	Tip	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Sayfa mevcut fakat gizlilik politikası bilgisine ulaşılmıyor.	Hayır	Evet	Hayır	Yok	23 zihinsel sağlık kendi kendine yardım rehberi mevcut 3 tanesi ödüllü	İngiliz Tabipler Birliği Hasta Bilgilendirme Ödülü'nde takdir edilmiş. NHS vakfı ödülü. Çevrimdışı kılavuzlara erişim mevcut.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Daily Mood Teacker- Self Care	-	-	4+	Evet	Joseph Hall	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Kullanım verisi	GDPR ye bağlı, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Uygulama ile ruh halinizin değiştiği anları not edebilecek ve günlük duygularınızı takvimde karşılaştırabilme olanağı sunar.		Hayır	Yok	Hayır	Yok
Respira : Breath Work Companion	1,0	5,0	12+	Evet	End Time Production inc	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Kullanım verisi	İletişim bilgileri Kullanım verisi	Veri toplanmıyor	GDPR ye bağlı, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Psikoakustik müziğin rahatlatıcı sesleriyle rehberli nefes çalışması meditasyonları içerir	Nefes egzersizleri	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Sensera : CBT Therapy for Women	1,0	5,0	4+	Hayır	Therapy Inc.	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Satın almalar Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Veriler şifrelenmektedir. Veri silme talebi mevcut değil.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Günlük 10 dakikalık bir kişisel terapi uygulamasıdır. Lisanslı terapistler tarafından tasarlanan sesli seanslar ve egzersizler içerir.	Kadınlar için geçerlidir. BDT	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Shelly Sleep	91,0	4,4	4+	Hayır	RedZeplin UG	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	İletişim bilgileri Kullanıcı içeriği	İletişim bilgileri	Zaman aşımı hatası verdiği için Gizlilik Politikasına ulaşamadı.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Uyku kalitesini artıran bir alarm saatidir." Pubmedde makalesi yok. Başka Kaynaklarda bir tane makale mevcut.	Yöntem Brainwave Entrainment adı altında bilimsel olarak kanıtlanmıştır.	Yetersiz	Yok	Hayır	Yok
SHG depression	-	-	12+	Evet	Zappter AG	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı var	Kullanım Verileri	Kullanım Verileri	Veri toplanmıyor	GDPR'ye bağlı. Veriler kısmi şifrelenmeye sahip. Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Bu uygulama, depresyon ve anksiyete bozuklukları konularının yanı sıra Tamsweiger kendi kendine yardım grubu "DAPS Kendi Kendine Yardım" hakkında bilgi sağlar."		Hayır	Yok	Hayır	Yok

Shmoody : Mood & Habit Tracker	7,0	5,0	12+	Evet	Moodworks Inc.	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Kullanım verisi	Kullanım verisi Teşhis	Teşhis	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Ruh haline ilişkin içgörüler elde etmek için ruh hali izleyicisidir.		Hayır	Yok	Hayır	Yok
Simple Depression Test	-	-	17+	Hayır	Yu Zhang	Tıp	Yok	Ücretsiz	Yok	Bilgi Verilmedi	Bilgi Verilmedi	Bilgi Verilmedi	Gizlilik politikası mevcut. Veri silme talebi mevcut.	Evet	Evet	Hayır	Yok	İnsanların depresif bozukluğu ve anksiyete bozukluğunu tespit etmesine ve taramasına yardımcı olacak bazı özellikler sağlar.	PHQ-9 ve GAD-7 Çok kullanıcı yönetim. Yerleşik veritabanından, Firebase'den ve iCloud'dan kayıtları saklama ve alma. PDF raporu verir.	Hayır	Yok	Evet	Yok	
Sleep Better : Sleep Sound	1,0	5,0	4+	Evet	Fat Rabbit Ltd.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Konum Kullanım verisi Teşhis	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Bir dizi rahatlatıcı uyku hikayesi ve sakinleştirici uyku sesleri sunuyor.		Hayır	Yok	Hayır	Yok

Sleep School : insomnia Help	1,0	5,0	12+	Evet	The Sleep School Ltd	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Sağlık ve Fitness İletişim bilgileri Teşhis	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Canlı Web Seminerleri ve Özel Video Klinikleri (Ek Ücret) Kabul ve Kararlılık Terapisi	Dr Guy Meadows (Doktora), her gün önerilen uyku planınız konusunda size rehberlik eder	Yetersiz	Var	Hayır	Yok
Smiling Mind : Meditation App	16,0	5,0	4+	Evet	Smiling Mind PTT. LTD.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Sağlık ve Fitness İletişim bilgileri Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Veri toplanmıyor	Veri düzeltme talebi mevcut. Veri silinmesi için belirli süre gerekir.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Smiling Mind, Avustralya'nın önde gelen dijital odaklı, önleme odaklı, kar amacı gütmeyen ruh sağlığı kuruluşudur	Pubmedde inceleme var	Yetersiz	Var	Hayır	Yok
Spiral Up™ !	-	-	4+	Evet	Institute for Health Solutions	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyorVeri silme talebi mevcut değil.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Uygulama "Soruları yanıtlayarak (1-3 dakika sürer) iyi hissettiren nörotransmitterlerin sayısında artışa neden olur." demektedir.	Tıp Fakültesi'ndeki UCSF fakültesindeki meslektaşlarıyla Duygusal Beyin Eğitimi'ni (EBT) geliştiren sağlık psikoloğu PhD Laurel Mellin. NYT Bestseller yazarıdır.	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Stoa : Stoic Meditation	8,0	4,9	9+	Evet	Zeno Apps LLC	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	İletişim bilgileri Tanımlayıcılar Kullanım verisi	İletişim bilgileri Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Sağlık ve Fitness Teşhis	Veri silme ile ilgili hiçbir bilgi mevcut değil.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Günlük Huzur için Rehberli Meditasyonlar	Marcus Aurelius, Seneca ve Epictetus'un bilgeliğinden bahseder	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Strategic Breathing	1,0	5,0	12+	Hayır	Point618,LLC	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	Bilgi Verilmedi	Bilgi Verilmedi	Bilgi Verilmedi	Gizlilik politikası mevcut. Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Uygulama, Max Strom'un sesini, animasyonlu bir CG Avatarı ve hareketli grafiklerle birleştirerek nefes alma düzenleri ve meditasyon hareketlerinin güvenli ve etkili bir uygulamasında rehberlik sunar."	Yüksek stres / düşük marjlı bireyler ve askeri personel ve ilk müdahale ekipleri gibi TSSB'den muzdarip olanlar için özel olarak tasarlanmıştır.	Hayır	Yok	Hayır	Yok	
StressScan - check your stress	2,0	4,5	12+	Hayır	Stress Scan Inc.	Tip	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı var	Tanımlayıcılar Kullanım verisi	ağılık ve Fitness Konum İletişim bilgileri Kullanıcı içeriği Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Teşhis	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Kamera yardımıyla stres ölçümü Teknoloji, ABD ordusu tarafından savaş alanından dönen askerlerde travma sonrası stres bozukluğunu (PTSD) tedavi etmek için ve NASA tarafından astronot eğitimi ve sağlık yönetimi için benimsenmesi de dahil olmak üzere, stres bakımının en ileri noktasında bile kullanılıyor."	"Parmağınızı iki dakika boyunca kameranın üzerine koymanız yeterli; StressScan kalp atış hızınızdaki değişiklikleri analiz edecek ve zihinsel ve fiziksel stres seviyenizi 1'den 100'e kadar bilimsel olarak ölçecektir."	Hayır	Yok	Hayır	Yok

TalkLife	Sunny Sea Ocean Sleep Sounds	Suicide Safety Plan
37,0	10,0	1,0
4,7	5,0	5,0
17+	9+	12+
Evet	Hayır	Hayır
TalkLife Limited	Franz Bruckhoff	Inquiry Health LLC
Sağlık ve Fitness	Sağlık ve Fitness	Tıp
Yok	Var	Yok
Ücretsiz	Ücretli	Ücretsiz
Var	Yok	Yok
3. taraf veri paylaşımı var	3. taraf veri paylaşımı yok	3. taraf veri paylaşımı yok
Teşhis	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor
Teşhis	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor
Kullanıcı içeriği Teşhis	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor
GDPR ve bağlı, veri şifreleme mevcut. Veri silme talebi var.	Veri toplanmıyor Veri silme talebi mevcut.	Veri toplanmaz.
Evet	Evet	Evet
Hayır	Hayır	Hayır
Hayır	Hayır	Hayır
Yok	Yok	Yok
Akran desteği sağlar "Gerçek arkadaşlar edinin: Dünyanın her yerindeki kullanıcılarla her gün ömür boyu sürecektir dostluklar kuruluyor, bu da destek topluluğumuzu oldukça iyi kılıyor."	"Sunny, Taptanium™ sertifikalı doğa sesine sahiptir Sunny'yi daha iyi uyumak için kullanılıyor."	Bu uygulama intihar düşünceleriyle uğraşanları desteklemek ve intiharı önlemeye yardımcı olmak için tasarlanmıştır.
Depresyon, Sosyal Kaygı, Endişeyi Yönetmek, Panik Ataklar, Sağlık Kaygısı, OKB ve TSSB. Çok yakında: DEHB, Yeme Bozuklukları, Bipolar, Uykusuzluk, Stres ve Keder.	Taptanium™ nöral 3D ses™ ile sürükleyici ses deneyimleri	
Yetersiz	Hayır	Hayır
Var	Yok	Yok
Hayır	Hayır	Hayır
Yok	Yok	Yok

Talkspace Therapy and Support		1,0	5,0	12+	Evet	Group Internet Platform Inc.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Satın almalar Tanımlayıcılar	GDPR ye bağlı, veri silme talebi var.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	"Konuşma alanının yüz yüze terapi kadar etkili olduğu kanıtlanmıştır. Yakın zamanda yapılan bir araştırmada katılımcıların %81'i Talkspace'in yüz yüze terapi kadar etkili veya daha iyi olduğunu düşünüyor."	"Talkspace, The Wall Street Journal, CNN.com, Business Insider ve daha fazlasında yer aldı. Pubmedde makaleye konu olmuştur.Talkspace'i yalnızca 2 ay kullanan bireylerin depresyon ve anksiyete belirtilerinde önemli ölçüde iyileşme olduğu görüldü."	Evet	Var	Hayır	Yok
The Mighty		7,0	5,0	12+	Evet	Mighty Proud Media Inc	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Sağlık ve Fitness Konum İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcılar Hassas Bilgiler Teşhis	Kullanım verisi	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Birinci elden sağlık deneyimine sahip kişilerin yazdığı hikayeleri içerir ve önemsenen durumlar için özel olarak seçilmiş kaynakları barındırır.	DEHB, otizm, bipolar bozukluk, intihar, kronik ağrı, anksiyete, depresyon ve çok daha fazlasını içerir.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
The Self Compassion App		2,0	5,0	12+	Evet	PSYT Ltd.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Satın almalar Konum İletişim bilgileri Tanımlayıcılar	Satın almalar Konum İletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Teşhis	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	CFT'nin kanıta dayalı fikir ve alıştırmalarıyla bu uygulama size, kendinize ve başkalarına karşı şefkati nasıl geliştireceğinizi öğretmede etkili.	Şefkat Odaklı Terapi (CFT) Öz-şefkat konusunda önde gelen otoriteler olan Dr. Chris Irons ve Elaine Beaumont'un rehberliğindedir.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Thera : Mental Health Tracker		8,0	4,9	4+	Evet	Nick Malezh	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Satın almalar Tanımlayıcılar	Veri toplanmıyor	Satın almalar Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Thera'yı ruh hali günlüğü, günlük duygu izleyici ve şükran uygulaması		Hayır	Yok	Hayır	Yok

ThéraDépression																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Thrive Mental Wellbeing	-	-	12+	Hayır	Thrive Therapeutic Software Ltd	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Sağlık ve Fitness iletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcı ar Kullanım verisi Hassas Bilgiler Teşhis	Veri toplanmıyor	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Thrive: Mental Wellbeing, stresi, kaygıyı ve ilgili durumları önlemek ve yönetmek için kanıta dayalı bir uygulamadır.	*Birleşik Krallık'taki NHS Dijital Teknoloji Değerlendirme Kriterlerine uygundur	Yetersiz	Var	Hayır	Yok
uMore - Mental Health Tracker	1,0	5,0	17+	Evet	uMore Inc.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Tanımlayıcı ar	Sağlık ve Fitness Konum İletişim bilgileri Tanımlayıcı ar Kullanım verisi Teşhis	Veri toplanmıyor	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Evet	Yok	Ruh hali takvimi, ruh hali ipuçları, etkinlik ve alışkanlık takibine yardımcı olur.	GAD ,PSS,PHQ ve Apple HealthKit ve Google Fit entegrasyonu	Hayır	Yok	Evet	Yok
Unstuck: CBT Journal	2,0	5,0	4+	Evet	Woo Developments LLC	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Kullanım verisi	Veri toplanmıyor	Kullanım verisi Teşhis	Veri silme talebi mevcut değil. GP'da haklardan söz etmiyor.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Düşünceleri ve deneyimleri rehberli bir BDT günlüğü ile işleyerek kaygı ve depresyonun üstesinden gelme becerilerini geliştirebilir.	BDT	Hayır	Yok	Hayır	Yok
UpLift - Depression & Anxiety	1,0	5,0	12+	Hayır	UpLift Health Inc.	Tip	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Sağlık ve Fitness iletişim bilgileri Kullanıcı İçeriği	İletişim bilgileri Kullanım verisi Teşhis	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Kendi kendine yardım	BDT, CCBT Bilgisayarlı Bilişsel Davranışçı Terapi	Hayır	Yok	Hayır	Yok

Virtual EMDR App	1,0	3,0	4+	Hayır	Jeff Tejcek	Tıp	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Gizlilik politikası sayfası açılmıyor.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Çevrimiçi bir EMDR Göz Hareketi Terapi Programıdır.		Hayır	Yok	Hayır	Yok
Vital Tones Psikolojik	9,0	3,8	17+	Hayır	Uğur Doğan	Sağlık ve Fitness	Var	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Beyin Dalgası Ses Terapisi Ücretli kullanıcılarımızın %99,5'inin deneyimlerinden memnun olduğunu belirtmektir,	"İlk hakemli bilimsel raporumuzun yayınlandığına dair gurur duyuyoruz" fakat makaleye erişim mevcut değil.	Yetersiz	Yok	Hayır	Yok
WeLinQ : Therapy And Counseling	-	-	17+	Evet	Einstein Limited	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı var	Kullanım verisi	İletişim bilgileri Kişiler Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcı ar Kullanım verisi	Tanımlayıcı ar Kullanım verisi	Gizlilik politikası sayfası açılmıyor.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Lisanslı bir terapistle zihinsel sağlığınız üzerinde çalış	Yapay zeka sohbet robotu mevcut.	Hayır	Yok	Hayır	Var
Vibe Ai Chatbot & Mood Tracker	31,0	4,3	4+	Hayır	Real Visual Solution Inc.	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Tanımlayıcı ar Kullanım verisi Teşhis	Kullanım verisi	Kullanıcı İçeriği Tanımlayıcı ar Kullanım verisi Teşhis	("HIPAA") dahil. Veri silme talebi mevcut değil.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Yapay zeka (AI) kişisel bakım asistanıyla sohbet edebilme Günlük tutma ve takibi		Hayır	Yok	Hayır	Var

What's Up ? Mental Health App	2,0	5,0	4+	Evet	Jackson Tempra	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Tanımlayıcılar	Veri toplanmıyor	Veri silme talebi mevcut değil.	Evet	Hayır	Evet	Yok	Depresyon, Kaygı, Öfke, Stres	BDT,ACT ve Cihazlarınız arasında senkronize olur.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Wombat : Breathe & Meditate	-	-	4+	Hayır	OTP LABS PTY LTD	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı var	Satın almalar Konum Tanımlayıcılar Teşhis	İletişim bilgileri	Satın almalar Konum Tanımlayıcılar Teşhis	Gizlilik politikası sayfası açılmıyor.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Wombat, doktorlar tarafından tasarlanan tek sinir bilimi tabanlı nefes çalışması ve meditasyon uygulamasıdır		Hayır	Yok	Hayır	Yok
Worrydoolls	662,0	4,8	4+	Evet	Peter Wieben	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Kullanım verisi Teşhis	Veri silme talebi mevcut değil.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Kaygı ve stresin üstesinden gelmenize yardımcı olması için Worrydoll'ları bir günlük gibi kullanabilirsiniz.	Yöresel bir etkinlik Worrdoll (endişe bebekleri) kullanır.	Hayır	Yok	Hayır	Yok
Wysa: Mental Health Support	109,0	4,8	12+	Evet	Touchkin eServices Private Limited	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Var	3. taraf veri paylaşımı yok	Veri toplanmıyor	Veri toplanmıyor	Tanımlayıcılar Kullanım verisi Teşhis	Veri silme talebi mevcut. Veriler şifrelenmektedir.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Wysa, bir chatbot'la her ne olursa olsun konuşmanıza olanak tanıyan sevimli bir uygulamadır	BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) ve DBT tekniklerini	Hayır	Var	Hayır	Var

YourDOST	-	-	4+	Evet	YourDOST Health Solutions Private Limited	Sağlık ve Fitness	Yok	Ücretsiz	Yok	3. taraf veri paylaşımı var	Tanımlayıcılar Kullanım verisi	Tanımlayıcılar Kullanım verisi	İletişim bilgileri	Veri silme talebi mevcut.	Evet	Hayır	Hayır	Yok	Seçtiğiniz bir uzmanla canlı sohbet veya sesli veya görüntülü oturum için randevu.		Hayır	Yok	Hayır	Yok
----------	---	---	----	------	---	-------------------	-----	----------	-----	-----------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	--------------------	---------------------------	------	-------	-------	-----	--	--	-------	-----	-------	-----

Google Play Store Uygulama İnceleme Tablosu

Uygulamanın Adı	Geliştirici Firma	Puan	Yorum Sayısı	Reklam	Uisa	Yaş Aralığı	İndirme Sayısı	Güncelleme	Uygulama Kategorisi	Ücretli mi ?	Gizlilik politikası	Paylaşılan veriler	Toplanan Veri Türleri	Veri Şifreleme	Veri Silme Talebi	Engelli Erişimi İnternet	Uygulamanın konusu	Uygulamaya ait ek özellikler ve ödüller	Kanıt Durumu	Makale Var mı?	Olan Test Karşılığı	Yapay Zela (Ai)	
7 Cups- Anksiyete ve stres	7 Cups of Tea	4,0	21000	Hayır	Var	!	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler,Sağlık ve fitness,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve perfonmansı	Kişisel bilgiler,Mesajlar,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Test-Fardındalık- Online Terapi	Stanford MedicineX Ödülü Medical Daily önerilen uygulama	Hayır	Evet	Hayır	Yok
ADHD Test	Inquiry Health LLC	-	0	Hayır	Yok	3	100 B+	Hayır	Tıp	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok (boş)	Geliştirici veri silme hakkında bilgi sağlamamış	Yok	Evet	DEHB septom değerlendirme	Test çocuklar için uygulanamaz.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

AIME Mental Health&Wellbeing	CYBERLIMBIC SYSTEMS LIMITED	-	0	Hayır	Yok	3	1 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness, Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Sağlık ve fitness,uygulama bilgileri ve performansı,uygulama etkinliği,cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT-DDT- Kabullenme ve Kararlılık terapisi (ACT) Günlük tutma	3 farklı terapi yöntemi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Akamu:Meditation &Calming	Stefan Shakhazizyann	-		Hayır	Var	3	100 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Mesajlar,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Rehberli meditasyon, Mindfulness	Farkındalık pratiği,dersleri ve iyileştirici sesler içeriyor	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Akış:Müzik Terapisi (Flow)	MWM-Music and creative apps for Android	-	0	Hayır	Var	3	100 B+	Hayır	Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Odaklanma ve Uyku	Bilimsel yöntemli Flow Müzik Terapisti	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Alux:Self-Help&Productivity	Alux.com	4,8		Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Cihaz veya diğer kimlikler,Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Günlük Kişisel Bakım Günlüğü	Kullanılabilir bilgi yok	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Amaha : anxiety self care	Amaha Health	4,2	28000	Hayır	Var	3	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum,Kişisel Bilgiler Uygulama Etkinliği Uygulama Bilgileri ve perfonmansı	Konum,Kişisel bilgiler, Sağlık Fitness,Uygulma Etkinliği,Uygulma bilgileri Perfonmansı Cihaz ve diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Günlük- meditasyon	Depresyon, BDT OKB, DEHB	Hayır	Evet	Hayır	Yok
Antar:Chat with inner world	Antar app	4,6	2000	Hayır	Yok	3	100 B+	Hayır	Hali Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve perfonmansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Günlük görevi görmesi	Birden fazla kişiyle tartışmak için sohbet arayüzü.Verileri Markdown olarak aktarma mevcut.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Anxiety Log,Tracker,Analysis	Appstronaut Studios	-	0	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Konum,Kişisel Bilgiler,Sağlık ve fitness,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve perfonmansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Kaygı analizi ve takibi (günlük)	Anksiyete seviyesi bilgilendirici GAD-7 Anksiyete Testi	Hayır	Hayır	Evet	Yok
Anxiety Relief Apps & Hypnosis	Surf City Apps	-	0	Evet	Var	3	100 B+	Hayır	on	Ücretsiz	paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok (boş)	Geliştirici veri silme hakkında bilgi sağlama mış	Yok	Hayır	OKB ve TSSB ve Panik atağın hafifletilmesi için yapılmıştır.	Hipnoterapi aracılığıyla sakinleşmek OKB, TSSB ve kaygıda azalma	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Anxiety Test	Wind Method SRL	-	0	Hayır	Var	3	5 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Kaygı Tespit Edici Test	Kaygıya ilişkin belirtilerle test	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Anxiety Tracker&Self Care	Cookie in the Fridge LLC	-	0	Hayır	Yok	3	5 B+	Evet	Takibi,Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Konum,Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Stres Takibi	Anksiyete izleyici, kaygı yönetimi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Anxiety Solution Stress Relief	PSYT	-	0	Hayır	Var	3	1 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler,Mesajlar	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Stres ve Kaygıya Yönelik Kurs BDT Yöntemleri	Kaygı Uzmanı,Terapist ve Yazar Chloe Brotheridge ile birlikte geliştirildi HIIT (High Intensity Interval Training) Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman içerir	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Anxiety Test	Wind Method SRL	-	0	Hayır	Var	3	5 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Hızlı Kaygı Testi	Korkunun duygusal durumuna ilişkin bir ölçüsünü içerir.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Anxieté Test	Inquiry Health LLC	-	0	Hayır	Yok	3	100 B+	Hayır	Tıp	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Yok	Evet	GAD 7 (YAB-7) Yaygın Anksiyete Bozukluğu	Kullanılabilir bilgi yok	Hayır	Hayır	Evet	Yok	
Awarefy-CBT&AI Therapy	Awarefy Inc.	-	0	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum,Kişisel Bilgiler,Uygulama Bilgileri ve perfonmansı	Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı,Konum,Uygulama etkinliği,Kişisel bilgiler,Sağlık ve Fitness	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Yapay zeka sohbet aracı BDT ve ACT Yöntemleri	Awarefy AI destekli sohbet robotu içermesi	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Balance:Meditation&Sleep	Elevate Labs	4,7	37000	Hayır	Var	3	1 Mn+	Evet	Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler,Mesajlar,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Kaygı giderme ve zihin sakinleştirici Uyku düzenleme	10 somut meditasyon tekniği içeriyor ilk yıl ücretsiz	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Baseline: A better Journal	Baseline Health	-	0	Hayır	Yok	3	1 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Hali Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama bilgileri ve performansı,Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Fotoğraflar ve videolar,Konum	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Günlük takibi Ruh hali takibi	Tamamen ücretsizdir	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Being: self therapy & CBT ai	Being Cares,Inc.	4,5	5000	Hayır	Var	3	500 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Konum,Kişisel bilgiler,Mesajlar,Sağlık ve fitness,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Yöntemleri Günlük tutma, nefes alma, PMR (aşamalı kas gevşemesi)	Kullanıcıların %92'si 7 gün içinde zihinsel sağlıklarında iyileşme bildiriyor Kanıtı olduğunu söylüyor Google, 'İyilik İçin En İyi Uygulama 2021' ödülü	Yetersiz	Hayır	Hayır	Var
BetterHelp- Therapy	BetterHelp-Therapy Made Easy	3,6	5000	Hayır	Yok	!	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness-Sağlık	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Konum,Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler,Sağlık ve fitness,Mesajlar,Fotoğraf ve videolar,Ses,Dosyalar ve dökümanlar,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Online Terapi	Lisanslı terapistler ile mesajlaşma ve konuşma imkanı	Hayır	Evet	Hayır	Yok
BetterMe: Mental Healht	BetterMe Limited	4,0	57000	Hayır	Var	3	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness -Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler,Dosyalar ve dökümanlar,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve perfonmansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Meditasyon- Kişisel Bakım	Stres, kaygı uyku düzeni için kendi kendine yardım uygulamasıdır.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

BetterSleep: Sleep tracker	Ipnos Software	4,3	341000	Hayır	Var	3	10 Mh+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Uyku İzleme,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı,Konum,Uygulama etkinliği,Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Sakinleştirici ve Rahatlatıcı Ses/Melodiler	Google Play'de Editörlerin Tercihi	Yetersiz	Hayır	Hayır	Yok
Betwixt-The Mental Health Game	Mind Monsters Games Ltd.	4,8	2000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği,Finansal bilgiler	Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama etkinliği,Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT,DDT ve jung teorisine dayalı stres ve kaygı giderme oyunu	Nörodivergent kullanıcıları arasında öne çıkan DEHB yönelik uygulama	Yetersiz	Hayır	Hayır	Yok
Beynex:Beyin Sağlığı Asistanı	Beynex Technologies	4,4	574	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Sağlık	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Uygulama etkinliği,Sağlık ve fitness,Kişisel bilgiler,Konum,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Beyin egzersizleri Zihinsel takip	Nörolog ve Bilişsel Psikologlar Tarafından Geliştirilmiştir	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Bipolar UK Mood Tracker	Bipolar UK	-	0	Hayır	Yok	3	10 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	yok	Veri paylaşılmıyor	Veri toplanmıyor	Kullanılabilir bilgi yok	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Ruh Hali Takibi	Bipolar rahatsızlığını yönetmek için	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Blue Heart:Relationship Health	Blueheart Technologies Ltd	-	0	Hayır	Var	16	100 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Mesajlar,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler,Konum	Sağlık ve fitness,Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Fotoğraflar ve videolar,Konum,Uygulama bilgileri ve performansı,Mesajlar,Uygulama etkinliği	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Çift Terapisi	Kanıtlanmış Sensate Focus uygulamasına dayalı sesli rehberli oturumlar	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Breath Ball Stress Relieve	Fun Driven	4,6	3000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Tıp,Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok (boş)	Geliştirici veri silme hakkında bilgi sağlamamış	Yok	Evet	Stres vb konuların üstesinden gelmek için bulunan nefes egzersizleri	Doktorların önerdiği nefes alma tekniklerini içermesi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Breeth-Meditation&Sleep	Breeth	4,6	6000	Hayır	Var	3	1 M+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve performansı,Kişisel bilgiler	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler,Kişisel bilgiler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Meditasyon Farkındalık	Anksiyete,kronik uykusuzluk ve tükenmişliği azaltmak People inStyle dergisi tarafından önerildi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Breeze: mental health	Basenji Apps	2,9	24000	Evet	Var	3	1 M+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Hali	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Konum,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Ruh hali takibi ve ruh halini anlamlandırma ve Testler içerir	Beck depresyon testi mevcuttur.	Hayır	Hayır	Evet	Yok

Calm Harm-manage self-harm	stem4	4,7	2000	Hayır	Yok	3	500 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Cihaz veya diğer kimlikler	Cihaz veya diğer kimlikler,Kişisel bilgiler,Konum	Veriler şifrele niyor	Veri Silme ile ilgili bilgi yok	Yok	Hayır	Kendine Zarar Verme Dürtülerini Engelleme DDT Yöntemleri	ORCHA tarafından onaylı NHS standartlarına göre üretilmiş Dr. Nihara Krause tarafından yapılmıştır Ücretsizdir	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Calm-Sleep,Meditate,Relax	Calm.com,Inc	4,1	551000	Hayır	Var	3	50 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Uygulama bilgileri ve performansı,Konum,Cihaz veya diğer kimlikler,Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler,Sağlık ve fitness,Uygulama etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Stres ve kaygıyla mücadele Uyku hikayeleri	Ücretsiz ve reklamsızdır.We ar OS ile uyumlu.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
CBT Companion:Therapy	Resiliens,Inc	4,6	3000	Hayır	Var	3	100 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri Toplanmıyor	Sağlık ve fitness,Mesajlar,Fotoğraf ve videolar	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	OKB,TSSB,Anksiyete, Öfke ve Depresyon için BDT Yöntemleri uygular	500'den fazla meditasyon içerir.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
CBT Guide to Depreession & Test	Excel At Life	-	0	Evet	Yok	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum,Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve perfonmansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Veri Toplanmıyor.	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Hayır	Eğitim ve test BDT Yöntemleri PHQ- 9 Testi	Dr. Monica Frank geliştirmiş. Tamamen ücretsiz Çevrimdışı kullanım	Hayır	Hayır	Evet	Yok

CBT Thought Diary:Depression	Hlist studio	-	0	Evet	Yok	1	10 B+	Hayır	Tip	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum, Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve perfonmansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veri Toplanmıyor.	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	David D. Burns Tekniği BDT Yöntemleri	"Uygulamayı kullanmak için Burns 'ün Üç sütun tekniğini öğrenmek gerekir. Burns Depresyon kontrol listesi barındırır.(Telif hakkı alınmış)" bilgisi mevcut.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Cingulo-Mental Wellness	Cingulo	-	0	Hayır	Var	3	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı,Mesajlar,Uygulama etkinliği,Sağlık ve fitness	Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği, Mesajlar,Sağlık ve fitness	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Zihinsel kondisyon Günlük Kendini keşfetme	2019'un En İyi Uygulaması- Google Play	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Clarity- CBT Thought Diary	Inquiry Health LLC	3,9	7000	Hayır	Var	3	500 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness- Ruh Hali Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve perfonmansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Ruh hali takipçisi BDT Yöntemler	Kişiselleştirilmiş Analizler Sesli meditasyonlar Nefes Çalışmaları	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Clear Fear	stem4	-	0	Hayır	Yok	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri Toplanmıyor	Konum,Kişisel bilgiler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Anksiyete Yönetimi	11-19 yaş arası tavsiye edilir	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Complete: Wellbeing&HRV	Complate Coherence Limited	-	0	Hayır	Var	3	1 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler	Kişisel bilgiler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Nefes egzersizleri ve HRV (Kalp atış hızı değişkenliği)	Dr Alan Watkins ve ekibinin çalışmalarına dayanmaktadır	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Conversa Comigo- Terapia 24h	Benefacitis LTDA	-	0	Hayır	Var	16	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Duygusal Rahatlama	UERJ'den Dr. Leo Cruz ve Rio de Janeiro tarafından geliştirilmiştir	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Daily Mood Tracker-Luci	Robin Chung	-	0	Hayır	Var	3	1 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanı labilir bilgi yok (boş)	Kullanıl abilir bilgi yok	Yok	Evet	Ruh hali takibi Kişisel bakım	300'den fazla soru ile psikolojik test Play Aile Politikasına uyma taahhüdü Var	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Daily Yoga: Fitness+Meditation	DAILY FITNESS	4,4	142000	Evet	Var	3	10 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Meditasyon, Antrenman Seansları	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler, Fotoğraflar ve videolar, Uygulama etkinliği, Sağlık ve Fitness, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Fitness, Kilo Kaybı Yoga Meditasyon	Healthline tarafından 2021'den beri "En İyi Yoga Uygulaması", The Wall Street Journal "Bağımlılık Yapan 5 Fitness Uygulaması", Evening Standard "Londralılar İçin En İyi Uygulamalar", "En İyi Geliştirici", "Yeni ve Kayda Değer", "Temel Uygulama Koleksiyonları ve Editörün Seçimi"	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Dare: Anxiety & Panic Attacks	BMD Publishing	4,5	10000	Hayır	Var	3	500 B+	Evet	Sağlık Fitness- Sağlık-Akl Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Kişisel bilgiler, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrelenmiyor	Veri silinmiyor	Yok	Evet	Kaygı giderici meditasyon	ORCHA tarafından onaylı En iyi mobil uygulama ödülleri En iyi anksiyete Uygulamaları ödülü (Healthline web sitesi 2019/2020)	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Daylio Günlük ,Hatıra Defteri	Habitics	4,5	378000	Evet	Var	3	10 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Sağlık Günlüğü	Ruh hali takibi ve İstatistik sonuçları verir. Csv formatında dışa aktarma ve Google Drive yedekleme özelliği mevcut.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Daywell-for Stress&Anxiety	Daywell Developer	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Yaşam Tarzı, Sağlık Ve Fitness, Ruh Hali Takibi, Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Sağlık ve Fitness, Uygulama bilgileri ve performansı, Fotoğraflar ve videolar, Cihaz veya diğer kimlikler, Kişisel bilgiler, Uygulama Etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Meditasyon Ruh hali takibi	Bu uygulama çeşitli özellikleri tek bir platformda birleştirerek zihinsel sağlığa yardımcı olmak için tasarlanmıştır	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
DBT Coach:Guided Therapy	Resiliens,Inc	-	0	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Sağlık ve fitness	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BPD (Borderline kişilik bozukluğu),Anksiyete,De presyon,Stres,Bipolar Bozukluk,DBT	100'den fazla tür video ve animasyonlarla meditasyon Tartışma grupları ve ekran destek grupları gibi topluluk araçları mevcut	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
PHQ-9 Score : Depression Test	MDApp+	-	0	Evet	Yok	3	1 B	Evet	Tip	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Veri Toplanmıyor	Veriler şifrele niyor	Veri silme hk. bilgi yok	Yok	Evet	PHQ-9 test	DSM-IV kılavuzu kriterler	Evet	Hayır	Evet	Yok

Dealing with Depression	Fatbelly	-	0	Evet	Yok	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum,Kişisel Bilgiler,Uygulama Etkinliği, Uygulama Bilgileri ve perfonmansı-Cihaz veya diğer kimlikler	Veri Toplanmıyor.	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Test-Anket	Hasta sağlık Anketi (PHQ-9) Klinik depresyon, üzüntü, kayıp, öfke veya hayal kırıklığı duygularının belirlenmesinde iyileştirilmesinde etkilidir	Hayır	Hayır	Evet	Yok
Deepen:AI Therapy Counseling	Deepen,Inc.	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği	Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Yöntemleri	Yapay zeka tabanlı sohbet robotu içerir	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Depression Cognitive Research	CogniFit Inc.	-	0	Hayır	Var	3	5 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum,Uygulama Etkinliği,Uygulama Bilgileri ve perfonmansı	Kişisel bilgiler, Sağlık Fitness,Uygulama Etkinliği,Uygulama bilgileri Perfonmansı Cihaz ve diğer kimlikler,Finansal bilgiler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Araştırma değerlendirme	Hedef Kitle; sinir bilim uzmanları için araştırma aracıdır.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Depression Test	Wind Method SRL	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve Perfonmansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Depresyon Tespit Edici Test	Hızlı Depresyon Testi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Depression Test	Inquiry Health LLC	-	0	Hayır	Yok	3	100 B+	Hayır	Tip	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Veri Toplanmıyor.	Kullanılabilir bilgi yok	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Test- Anket	Hasta Sağlığı Anketi (PHQ-9) içerir	Hayır	Hayır	Evet	Yok
Depression Treatment help by Y	Dr. Zio-Yoga Teacher	-	0	Evet	Var	3	5 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Cihaz veya diğer kimlikler,Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı,Konum,Sağlık ve fitness	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Depresyon Yönetimi Egzersizleri	Birçok Psikiyatrist,Nörolog,Diyetisyen ve Dr. Zio ile Oluşturulmuştur Vedik antik Yoga, Meditasyon, seçici mutluluk diyeti, Derin nefes alan Pranayama ve önerilen stres giderici egzersiz	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Depresyon ve Anksiyete Testi	Byron System Developer	3,2	1000	Evet	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Hayır	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Stres Anksiyete ve depresyon testleri	Uygulamayı kullanarak, kullanıcılar potansiyel depresyon veya anksiyete belirtilerini belirleyebilir ve daha fazla değerlendirme ve tedavi için bir ruh sağlığı uzmanına başvurabilir.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Depresyon Testi	Fs Developer	4,5	203	Evet	Yok	3	10 B+	Evet	Tip	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Cihaz veya diğer kimlikler	Veri Toplanmıyor.	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Depresyon Tespit Edici Test	Depresyon seviyesinin belirlenmesi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Depresyon ve Anksiyete Testi	Byron System Developer	3,2	1000	Evet	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Depresyon, anksiyete ve stres seviye belirleyici	Test içerir	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
edupression.com	SOFY GmbH	-	0	Hayır	Var	3	1 B+	Evet	Tıp,Akıl Sağlığı,Fizik Tedavi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Dosyalar ve dökümanlar,Mesajlar,Sağlık ve Fitness,Cihaz veya diğer kimlikler,Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Fotoğraflar ve videolar,Finansal bilgiler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	PHQ-9	Viyana tıp üniversitesiyle beraber geliştirildi. Sertifikalı Tıbbi Ürün	Hayır	Hayır	Evet	Yok
Elevate-Brain Training Games	Elevate Labs	4,7	428000	Hayır	Var	3	10 M+	Evet	Eğitim,Sağlık,Akıl Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler,Mesajlar,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Bilişsel Beceri Geliştirme	Kelime dağarcığı, konuşma yetenekleri,işlem becerilerinde iyileşme sağlar	Yetersiz	Hayır	Hayır	Yok

eMoods Bipolar Mood Tracker	eMoods	4,9	4000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness- Ruh Hali Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri Toplanmıyor	Veri Toplanmıyor.	Veri toplanmıyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Ruh hali takibi	BDT Yöntemleri- Bipolar- Depresyon Pdf aktarması mevcut.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
eMoods Wellness Tracker	eMoods	-	0	Hayır	Var	3	5 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok (boş)	Geliştirici veri silme hakkında bilgi sağlamamış	Yok	Evet	Günlük Bakış Açısı, Rutinleri ve Alışkanlıkları Kaydetme	Genel sağlık ilerlemesini grafiklere dökülebilir. Pdf aktarması mevcut.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Evolve:Self-Care&Meditation	Evolve-Meditation made joyful	4,6	13000	Hayır	Var	3	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT ve DDT Yöntemleri	Anksiyete, depresyon ve stres yönetimi LGBTQIA cinsiyet ile ilgili destek sağlar	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Fabulous Dially Routine Planner	TheFabulous	4,3	547000	Hayır	Var	3	10 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Verimlilik, Alışkanlık Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği, Cihaz veya diğer kimlikler, Uygulama bilgileri ve performansı	Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği, Cihaz veya diğer kimlikler, Uygulama bilgileri ve performansı, Finansal bilgiler, Fotoğraflar ve videolar	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Kişisel Gelişim Koçluk Zihinsel sağlık Platformu	Alışkanlık takipçisi özelliği mevcut	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
FACING IT: Social Anxiety	FACING IT	-	0	Hayır	Yok	3	5 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler, Uygulama bilgileri ve performansı, Uygulama etkinliği, Sağlık ve Fitness	Kişisel bilgiler, Uygulama bilgileri ve performansı, Uygulama etkinliği, Sağlık ve Fitness	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT, ACT ve Maruz kalma terapisi Yöntemleri	Yapay zeka koçluğu	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Fear Tools - Anxiety Aid	Inquiry Health LLC	-	0	Hayır	Yok	3	50 B+	Hayır	Tip	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Anksiyete karşı mücadele	Kanıt dayalı olduğunu iddaa ediyor. GAD-7 Anksiyete Testi	Yetersiz	Hayır	Evet	Yok

Feelsy:Stress Anxiety Relief	Gototop LTD	3,9	143000	Evet	Var	3	10 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Sağlık,Akıl Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Stres atma ASMR	ASMR dayalı antistres rahatlatıcı balçık oyunudur.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Finch : Self Care Pet	Finch care public benefit corp.	4,9	232000	Hayır	Var	3	5 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness-Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Kişisel bakım- Ruh Hali Günlüğü	Evcil hayvan uygulaması	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Flow- Depression Teatment	Flow Neuroscience	-	0	Hayır	Yok	3	50 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness - Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel Bilgiler, Cihaz veya diğer kimlikler, Uygulama Bilgileri ve perfonmansı	Kişisel Bilgiler, Sağlık ve Fitness, Uygulama Etkinliği, Uygulama Bilgileri ve perfonmansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Tedavi edici flow başlıkla koordine çalışan uygulamadır.	CE li Flow kulaklık, tDCS tedavisi, MADRS- s Depresyon Testi. Flow tedavisi, onlarca yıllık klinik araştırmaya dayanmaktadır ve 20'den fazla randomize çift kör çalışma tarafından desteklenmektedir. Flow kulaklığı, depresyon tedavisi için AB ve Birleşik Krallık'ta tıbbi cihaz (CE) olarak onaylanmıştır.	Yetersiz	Evet	Evet	Yok
Focus Mental Wellnes	OnCall Health	-	0	Hayır	Yok	3	1 B+	Evet	Tip	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Cihaz veya diğer kimlikler, Mesajlar, Uygulama etkinliği, Dosyalar ve dökümanlar, Kişisel bilgiler, Fotoğraflar ve videolar, Sağlık ve fitness, Uygulama bilgileri ve performansı, Finansal bilgiler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Video, Telefon ve Metin Terapisi	Sanal çevrimiçi video, telefon metin terapisi sağlayan çevrimiçi terapi kliniği uygulamasıdır.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
ForYou breath: breath to relax	forYou Development	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Nefes Egzersizleri	4 7 8 nefes tekniği gibi çeşitli nefes teknikleri içerir.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

FreeCBT	Evan Rosson	-	0	Hayır	Yok	3	10 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness,Sağlık	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	BDT Yöntemleri	Kendi kendine yardım uygulamasıdır	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Gladdy:Diary,Mental Practice	KIRN Tech	-	0	Hayır	Yok	3	5 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok (boş)	Geliştirici veri silme hakkında bilgi sağlamış	Yok	Evet	Üretken olmak	Zihinsel sağlık yaklaşımlarını ve uygulamalarını birleştirir: şifre korumalı günlük, ruh hali izleyici, zihinsel uygulamalar	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Goddess:Meditasyon,Nefes,Yoga	Goddess Wellbeing,Inc.	4,7	3000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness-Meditasyon	Ücretsiz	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Günlük olumlama	Kadınlara özel 1000'den fazla iyi yaşam çalışması ile rehberli meditasyon, yoga, nefes egzersizi, günlük olumlama, ve podcast serilerini	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Harmony-Self Hypnosis	Harmony Hypnosis Ltd	4,6	2000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifrelenmiyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Hipnoterapi aracılığıyla odaklanma ve sakinleşme	En İyi Uygulama Ödülleri, Dotcomm Ödülleri ve En İyi Mobil Uygulama Ödülleri kazandı ve Healthtap aracılığıyla birçok ABD doktoru tarafından önerildi.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Headspace:Sleep& Meditation	Headspace for Meaditation,Mindfulness and Sleep	4,2	307000	Hayır	Var	3	10 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Konum, Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Sağlıklı yaşam, meditasyon ve koçluk Zihinsel sağlık uygulaması	"Stresi 10 günde %14 oranında azalttığı kanıtlanmıştır."	Yetersiz	Evet	Hayır	Yok
HealthifyMe Weight Loss Coach	HealthifyMe (Calorie Counter, Weight Loss Coach)	4,2	539000	Hayır	Var	3	10 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Kalori Sayacı, Yemek Planlama	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum, Finansal bilgiler, Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler, Sağlık ve fitness, Kişisel bilgiler	Konum, Finansal bilgiler, Sağlık ve fitness, Uygulama etkinliği, Cihaz veya diğer kimlikler, Kişisel bilgiler, Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Kalori Sayacı Sağlık ve beslenme uygulaması	HealthifySmart: Kalori takibine ve AI odaklı beslenmeye odaklanarak özelleştirilmiş diyet ve egzersiz planları sunar. Akıllı Tartı ve CGM Entegrasyonu Samsung Health, Google Fit, HealthConnect, Garmin ve Fitbit entegrasyon mevcut.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Healthy Minds Program	Healthy Minds Innovations	5,0	6000	Hayır	Yok	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Sağlık ve Fitness,Konum,Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği,Kişisel bilgiler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Rehberli meditasyon Dünyaca ünlü sınır bilimci Dr. Richard Davidson ve Wisconsin Üniversitesi-Madison Sağlıklı Zihinler Yenilikleri ve Sağlıklı Zihinler Merkezi ekibinin kırk yıllık araştırmasıyla desteklenir.	2024 Seçim:En İyi Meditasyon Uygulamaları (Wirecutter,New York Times,Vogue,Sp orts illustrated) Bilimsel kanıta dayalı: apılan araştırma, günde sadece 5 dakikalık uygulamanın streste %28 azalmaya, kaygıda %18 azalmaya, depresyonda %24 azalmaya ve sosyal bağlantıda %13 artışa yol açtığını gösterdi.	Yetersiz	Hayır	Hayır	Yok
HelloMind:Hypnot herapy	HelloMind	-	0	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Farkındalık ve Meditasyon	HelloMind, bir rehberli hipnoz şekli olan RDH - Sonuca Dayalı Hipnoz adlı bir yöntem kullanır. ** Finalist (Ruh Sağlığı kategorisi) ** — UCSF Dijital Sağlık ödülleri 2019 ** Finalist (Tüketici Sağlığı ve Önleme kategorisi) ** — UCSF Dijital Sağlık ödülleri 2019	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Hey,your mental healht guide	HEYY PTE. LTD	4,1	893	Hayır	Var	100 B+	Hayır	Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Veri Toplanmıyor.	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Eğitim,Klavuz BDT Yöntemi	Kişiselleştirilmiş Yapay Zeka destekli uygulama	Hayır	Hayır	Hayır	Var		
Hiwell online Psikolog	Hiwell Teknoloji anonim sirketi	4,4	1000	Hayır	Yok	3	100b+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	kişiler bilgileri,uygula ma etkinliği,uygula ma bilgileri ve performansı, cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler, sağlık ve fitness . Meajlar, uygulama etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Online Terapi,	BDT Yöntemleri,Kişile rarası Terapi,Şema Terapi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
I am-Günlük olumlamalar	Monkey Taps LLC	4,8	202000	Evet	Var	3	5 M+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Kitaplar Ve Başvuru Kaynakları,Alıntılar	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler	Uygulama etkinliği,Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifrele nmiyo r	Veri silme talebi hakkında bilgi yok	Yok	Evet	Olumlamalar	Öz bakımı teşvik edici olumlamalar Wear OS ile uyumlu	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Idealis Personal Mood Tracker	Geberich OÜ	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama etkinliği, Finansal bilgiler, Cihaz veya diğer kimlikler, Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Semptom ve Ruh Hali Durumlarını Gözlemleyerek İyileşme	Kişisel bakım takipçisi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Insight Timer-Meditation App	Insight Network Inc	4,7	222000	Hayır	Var	3	5 Mn+	Evet	Fitness, Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Cihaz veya diğer kimlikler, Uygulama etkinliği, Mesajlar, Konum, Kişisel bilgiler, Finansal bilgiler	Cihaz veya diğer kimlikler, Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Finansal bilgiler, Konum, Kişisel bilgiler, Mesajlar, Fotoğraflar ve videolar	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Uyku, Anksiyete ve stres için gündelik refah	Yılın Uygulaması Ödülü-TIME Dergisi ve Women's Health	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Instahelp Online	Instahelp	-	0	Hayır	Yok	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Profesyonel Psikologlar ile Görüntülü ve Sesli Terapi	Çevrimiçi psikologlardan ve çevrimiçi danışmanlardan sohbet tabanlı, bireysel çevrimiçi danışmanlık Metin sohbeti ve sesli veya görüntülü telefon yoluyla danışmanlık -Masaüstü bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar için uygulamalar sayesinde zaman ve mekan konusunda esneklik sağlar.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Intellect: Create A Better You	The Intellect Company	4,7	128000	Hayır	Var	3	1 Mn+	Evet	Sağlık Fitness- Sağlık-Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Sağlık ve fitness	Veri Toplanmıyor.	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Yöntemleri-Kişisel Bakım-Ruh hali takibi-Online terapi	2020 google en iyi uygulama listesi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
IQ,EQ Tests- Psychometrica	Exacology Co.	-	0	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Yaşam Tarzı,Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	IQ,EQ ve Kişilik Değerlendirmeleri	Psikometrik Testler: Swiss 16 PT (MBTI Kişilik Testi), MV2G IQ Testi, Duygusal Zeka Testi (EQ), Aşk Tarzı Testi, Karakter Özellik Penceresi (Persona Testi) ve Etik Değerler Testi gibi testlerle zihninizi keşfedin . Uzman psikologlar tarafından geliştirilen bu testler, kişisel gelişim ve kişisel gelişim için güçlü ve zayıf yönleri keşfetmeye yardımcı olacaktır.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

MyTherapy ilaç hatırlatıcı	My Therapy	4,8	177000	Hayır	Var	3	5 Mn+	Evet	Tıp,Sağlık Durumu İzleme	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve Performansı,Sağlık ve fitness,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	İlaç Hatırlatma	Semptom ve ağrı günlüğü İlaç alarmı Kilo kontrolü ve tansiyon günlüğü Doktor randevuları için hatırlatıcı Alman Hizmet Kalitesi Enstitüsü (09/2023) tarafından verilen Alman Sağlık Ödülü'nde birincilik.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Jardin Mental (Mon Suivi Psy)	Fabrique numérique des ministères sociaux	-	0	Hayır	Yok	3	50 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Ruh Sağlığı Günlüğü BDT Yöntemleri	Tamamen ücretsizdir.E posta ile dışa aktarım mevcut	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Just-wsparcia w depresji	Pidgey	-	0	Evet	Yok	3	100+	Evet	Tıp	Ücretli	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Veri Toplanmıyor.	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok		Depresyona karşı tedavi ve yardımcı Psikoterapi içerir.	Depresyonla mücadele eden kişiler için tasarlanmış bir mobil uygulamadır. Uygulama, kullanıcıların kendi başlarına veya diğer kullanıcılarla birlikte depresyonla başa çıkmalarına yardımcı olmak için çeşitli araçlar ve kaynaklar sunar.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Labayh	Labayh LLC	4,4	6000	Hayır	Yok	3	100 B+	Evet	Tip	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Aile terapisi Kişisel Danışmanlar	Suudi Arabistan'da geliştirilmiş bir psikoloji, aile ve kişisel danışmanlık hizmeti sunan bir mobil uygulamadır	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Lea-therapy chatbot	Leanscout, Inc.	-	0	Hayır	Var	3	1 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler, Sağlık ve Fitness, Mesajlar	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT VE DDT Yöntemleri	Yapay Zeka Kullanan Akıllı Sohbet Robotu	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Lets Get Happi	Veda Wellnes Centre	-	0	Hayır	Yok	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler, Mesajlar, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Anonim Terapi	Çevrimiçi zihinsel terapi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Lift - Depression & Anxiety	İmpact Collective	-	0	Evet	Var	3	5 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness-Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel Bilgiler, Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler, Mesajlar, Uygulama etkinliği, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Depresyon ve Anksiyete mücadele		Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Iona:Mental Health Support	Iona Mind-Mental Health Support	-	0	Hayır	Var	18	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Uygulama etkinliği,Mesajlar,Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı,Sağlık ve fitness	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Yöntemleri	Yapay zeka tabanlı sohbet robotu içerir	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Loona: Sakinlik ve Uyku	Loona Inc	4,4	35000	Hayır	Var	3	1 M+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı,Uyku İzleme	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve Performansı	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Uyku problemleri için öyküler	70'ten fazla etkileşimli uyku hikayesi bulunuyor	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Lumiere:Ease Stress&Anxiety	TheFabulous	4,7	242	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ön Kayıt	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Finansal bilgiler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi hakkında bilgi yok	Yok	Evet	BDT, ACT Yöntemleri	Kişisel bakım ve olumlama ile stresi ve kaygıyı düşürme	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Me:Reflect for Self Awareness	Clarity UG	-	0	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Kişisel bilgiler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Kişisel gelişim BDT Yöntemleri Öz bakım günlüğü	Ücretsiz ve reklamsızdır	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Me+ Daily Routine Planner	ENERJOY PTE. LTD.	4,8	296000	Hayır	Var	3	5 Mh+	Evet	Takibi	Ücretsiz	paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Günlük Yaşam Koçluğu	Alışkanlık Analizi için MBTI Testleri	Hayır	Hayır	Evet	Yok
MediMind:Meditation Therapy	Cloud 9 Online LLC	-	0	Hayır	Var	3	5 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok (boş)	Geliştirici veri silme hakkında bilgi sağlamamış	Yok	Evet	Rehberli Meditasyon Uyku düzenleyici Ağrı kesici	400 den fazla rehberli meditasyon ve hikaye	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Meditation: Lojong	Lojong Meditation,Mindfulness and Sleep	4,9	114000	Evet	Var	3	1 Mh+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Uygulama etkinliği,Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Hayır	Rehberli Meditasyon	Yüzlerce rehberli uygulama Premiumda çevrimdışı olanaklar	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Medito:Meditation&Sleep	Medito for Minfulness, Meditation and Sleep	4,8	28000	Hayır	Yok	3	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Uygulama etkinliği, Kişisel bilgiler, Konum, Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Nefes Egzersizleri, Rahatlama	Rehberli ve Rehbersiz Meditasyonlar Ücretsiz Medito Vakfı tarafından geliştirildi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Meditopia: Meditasyon, Uyku	Meditopia	4,5	255000	Hayır	Var	3	10 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	Var	Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler, Sağlık ve Fitness, Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Rehberli meditasyon	9 farklı dil mevcut 1000'den fazla rehberli meditasyon. Google Fit ile entegrasyon.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Mental disorders & Treatments	Knock Lock	-	0	Evet	Var	18	10 B+	Evet	Tip	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Yoga ve Meditasyon ipuçları	Kaygı, depresyon, stres giderici	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Mental:Strengthen Your Mind	Mental, Inc.	-	0	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama bilgileri ve performansı, Kişisel bilgiler, Cihaz veya diğer kimlikler, Uygulama bilgileri, Konum	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Odaklanma ve Disiplin	Erkeklerin stresi yönetmelerine, disipline girmelerine ve amaç bulmalarına yardımcı olmak için tasarlanmış, eyleme dayalı araçlar içeren bir kişisel gelişim uygulamasıdır.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

CBT Hypnotherapy: MentalFuture	Mental Future for Meditation, CBT and Sleep	-	0	Hayır	Var	3	1 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler, Kişisel bilgiler, Sağlık ve fitness, Mesajlar, Konum	Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Kişisel bilgiler, Cihaz veya diğer kimlikler, Konum, Sağlık ve fitness, Mesajlar	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Hayır	OKB, DDT ve BDT Yöntemleri	Hipnoterapi, Uyku Hipnozu Özelliği Meditasyon	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Meomind-Listen to Therapy	Meomind Inc.	-	0	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Mesajlar, Cihaz veya diğer kimlikler, Konum, Uygulama bilgileri ve performansı, Kişisel bilgiler, Uygulama bilgileri, Sağlık ve fitness	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Terapi ve koçluk PHQ-9, GAD-2 testlerini içerir	800'den fazla oturumdan oluşan kütüphaneye sahip	Yetersiz	Hayır	Evet	Yok
Mimblu-mental health support	Mimblu Tech Private Limited	-	0	Hayır	Yok	3	5 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Sağlık, Akıl Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği, Mesajlar, Fotoğraflar ve videolar, Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT yöntemleri	Sohbet dayalı terapi yaklaşımı	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Mind Detox-Guided Meditation	Mind Detox	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Hayır	Fitness, Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Rehberli meditasyon aracılığıyla rahatlamak	Hipnoterapist Fiona Lamb tarafından kurulmuştur	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Mind Reset-Just 2 min a day!	Mind Help LTD	-	0	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele nemiyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Daha iyi uyku ve travmalardan arınma desteği	Frontiers Journal'da yayınlanan akademik bir makalesini okumasının öneriyor. 6 Farklı psikolojik rahatsızlık arasında seçim yapabilme ve buna göre destek alabilme	Hayır	Evet	Hayır	Yok
Mind Tracker	Fedosov Dev Studio	5,0	1000	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Ruh Hali İzleyicisi	Çeşitli özelliklere sahip ruh hali izleyicisi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Mindspeed Mindance	Mindance	-	0	Hayır	Var	3	5 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Kişisel Zihinsel Koç	40'tan Fazla Konu Alanı İçerir	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Mindberg: Jungian Psychology	Mindberg	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Finansal bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği,Konum	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	MBTI,Kişisel gelişim	C. G. Jung Enstitüsü Zürih psikoterapisti tarafından geliştirilmiştir Mindberg, Jungian psikolojisi alanında size rehberlik etmeyi amaçlayan bir web sitesi ve uygulamadır. Bilinçli ve bilinçdışı zihin arasındaki ilişkiye odaklanır.	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Mindbliss:Relax& Meditation	Dexati	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Uygulama bilgileri ve performansı,Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Meditasyon ve Gevşeme	400'den Fazla Rehberli Meditasyon İçerir Binaural Beats: Farklı frekanslarda binaural beat sesleri ile rahatlayabilir, stresi azaltabilir ve odaklanmanızı artırabilirsiniz	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
MindDay:thérapie &bien-etre	MindDay	-	0	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı,Vi haz veya diğer kimlikler	Finansal bilgiler,Uygulama etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Yöntemleri	Doktor Herve Montes tarafından kurulmuştur.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

MindDiary:Mood Tracker	TwoCats App	-	0	Evet	Var	3	1 Mh+	Evet	Yaşam Tarzı,Sağlık Ve Fitness,Ruh Hali Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Ruh Hali Testleri	Nefes egzersizleri Psikolojik testler	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
MindDoc: Mental Health Support	MindDoc health	4,6	38000	Hayır	Var	3	1 Mh+	Evet	Sağlık-Akıl Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Sağlık ve fitness,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT-İzleme-Yönelme	MDR ek 5 kural 11' e göre tıbbi ürün	Hayır	Evet	Hayır	Yok
Mindfulness Coach	US Department of Veterans Affairs (VA)	4,8	7000	Hayır	Yok	3	100 B+	Hayır	Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Ses egzersizleri anksiyete, TSSB ve depresyona karşı yardımcı	Amerika Birleşik Devletleri Gazi İşleri Bakanlığı'na (VA) ait uygulama	Hayır	Evet	Hayır	Yok
Mindfulness with Petit BamBou	FeelVeryBien SAS	4,2	131000	Hayır	Var	3	10 Mh+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele nmiyo r	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Rehberli Farkındalık Meditasyon	Reklamsızdır	Yetersiz	Hayır	Hayır	Yok

MindHealth:CBT Thought Diary	Mind Health	4,9	2000	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	BDT Yöntemleri, Depresyon	Yapay zeka DEHB	Hayır	Hayır	Hayır	Var
MindDoc: Mental Health Support	MindDoc Healh	4,6	38000	Hayır	Var	3	1 Mn+	Evet	Tıp, Akıl Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler, Cihaz veya diğer kimlikler, Uygulama bilgileri ve performansı, Uygulama etkinliği, Sağlık ve Fitness	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Depresyon, Anksiyete ve ilgili sorunlar için kendini yönetme BDT Yöntemleri	MDR Ek VIII Kural 11'e göre Tıbbi üründür Uluslararası tedavi klavuzlarıyla uyumludur.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
MindShift CBT _ Anixety Relief	Anixety Canada Association	4,4	1000	Hayır	Yok	1	500 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness-Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Kişisel bilgiler,Sağlık ve fitness	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Yöntemleri	Tamamen ücretsizdir Bilimsel stratejiler kullanılır. E posta dışı aktarımı mevcut.	Yetersiz	Evet	Hayır	Yok
Mindshine:Mental Health Coach	Mindshine (Greator GmbH)	-	0	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı,M esajlar,Uygulama etkinliği	Finansal bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği,Kişisel bilgiler,Fotoğraflar ve videolar,Mesajlar,Uygulama etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Kişisel gelişim Stres giderici Motivasyon	9 Farklı teknik ile sağlanan kişisel gelişim uygulaması.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

MindSpa.com	MindSpa.com	4,3	15000	Hayır	Var	3	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness-Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Veri Toplanmıyor.	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Zihinsel sağlık uygulaması	3D meditasyonlarla zihni sakinleştirme,ra hatlatma	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Mindspa	Mindspa Health	4,4	3000	Hayır	Var	3	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Ses,Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı,Fotoğraflar ve videolar,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Zihin Sakinleştirme BDT yöntemleri Gestalt teknikleri Yapay zeka sohbet robotu	ORCHA VE DHAF tarafından kalite sertifikasına sahip.	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Mindsurf	MINDFUL SAPI DE CV	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve performansı	Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Terapi ve Duygusal Sağlık	Yapay zeka tabanlı kaygı stres depresyona karşı mücadele	Hayır	Evet	Hayır	Var
MindTales-Self Care,Therapy	MindTales	-	0	Hayır	Yok	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği,Finansal bilgiler,Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Çevrimiçi danışmanlık Meditasyon Alışkanlıklar ve uyku	BDT yöntemleri içerir	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Mood Chonk:Self-Care Journal	Sparkful	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness,Ruh Hali Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok (boş)	Geliştirici veri silme hakkında bilgi sağlamış	Yok	Evet	Günlük tutma ve Ruh hali takibi	Rehberli günlükler	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Mood Tracker ve Günlük Sorular	Reflexio Team	4,0	14000	Hayır	Var	3	1 Mn+	Evet	Yaşam Tarzı-Sağlık Ve Fitness - Ruh Hali Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Sağlık ve Fitness	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Ruh hali takibi	Ruh hali aylar ve yıllar boyunca nasıl değiştiğini görme imkanı sunar	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Mood Tracker:Self-Care Habits	Dairy App & Notes&Audio Editor&Voice Recorder	4,7	16000	Evet	Var	3	500 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Hali,Yaşam Tarzı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Ruh Hali Takibi	Evcil hayvan bakım uygulaması ile ruh hali takibi. Google Drive yedekleme özelliği mevcut.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Mood Tracker+	CareClinic Tracker&Reminder	-	0	Hayır	Var	1	1 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Ruh Hali Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Kişisel bilgiler, Fotoğraf ve videolar, Sağlık ve fitness, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Duygu durumu, psikolojik rahatsızlıklar ve Uyku düzeni takibi	Ruh hali kalıpları ve kişisel istatistikler oluşturma	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Moodcare: Terapi, mindfulness	Moodcare	3,4	69	Hayır	Var	3	10 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness- Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Terapi-Yapay Zeka	Yapay zeka teknolojisi destekli sohbet robotu Depresyon, kaygı, zaman yönetimi ilgili konuları içerir	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Moodee:What uplifts me now?	BlueSignum Corp.	4,9	16000	Hayır	Var	3	500 B+	Evet	Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Ruh haline göre yapılabilecek aktiviteleri keşfetmek	Kişisel istatistik oluşturabilmeyi sağlar.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Moodfit:Mental Health Fitness	Roble Ridge Software LLC	-	0	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Tıp, Akıl Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Uygulama etkinliği, KONUM, Uygulama bilgileri ve performansı, Sağlık ve fitness, Kişisel bilgiler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Yöntemleri PHQ-9, GAD-7 Testleri içerir	2020, 2021 ve 2022'nin En İyi Genel Ruh Sağlığı Uygulaması (Verywell Mind)	Hayır	Hayır	Evet	Yok

Moodflow:Mood Tracker	Heimathafen	4,3	2000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Veri Toplanmıyor	Kullanılabilir bilgi yok	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Ruh Hali ve Semptom Takibi Günlük	Moodflow duygularınızı , ruh halinizi , düşüncelerinizi ve genel refahınızı yakalayan güzel, modern ve ÜCRETSİZ bir uygulamadır	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Mooditude: Mental Health App	Mooditude Inc	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Mesajlar,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı	Kişisel bilgiler,Mesajlar,Sağlık ve fitness,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Test ve Tarama-Kişisel Bakım Ruh hali takibi BDT VE DDT Yöntemleri	Kendine özgü klinik dereceli akıl hastalığı tarama testi iddaası mevcut	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Moodpress- Mood Diary Tracker	Mood Tracker App	4,8	29000	Evet	Var	3	1 Mnt+	Evet	Sağlık Ve Fitness-Ruh Sağlığı-Yaşam Tarzı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifrelenmiyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Kişisel günlük-Stres ve kaygı giderici	Wear OS ile HR (Kalp atış hızı) ve HRV (Kalp atış hızı değişkenliği) bilgilerini alır. Health Connect Wear OS entegrasyonu	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Motivation-Günlük alıntılar	Monkey Tapa LLC	4,8	162000	Evet	Var	3	5 M+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Kitaplar Ve Başvuru Kaynakları,Alıntılar	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifrelenmiyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Olumlu düşünme destekleyici alıntı ve sözler	Yüzlerce alıntı, kitap, motivasyon hatırlatıcıları içerir.Wear OS ile uyumlu Widget özelliği taşır	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Move Mood	stem4	-	0	Hayır	Yok	3	10 B+	Hayır	Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Kişisel bilgiler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Gençlere Yönelik Depresyon önleme uygulaması	Davranışsal Aktivasyon adı verilen bir tedavi türünü uygular. Ücretsizdir.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
My Stress Diary-Mood,Antist	Reakk Software	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Veri toplanmıyor	Kullanılabilir bilgi yok (boş)	Veri silme hakkında bilgi sağlanmamış	Yok	Hayır	Anksiyetesi Olan Bireyler İçin Rahatlatıcı Etki	Ücretsiz ve reklamsızdır. İnternet bağlantısı gerektirmez.	Yetersiz	Hayır	Hayır	Yok

MyBubble:Mood Tracker Journey	MyBubble Ltd	-	0	Hayır	Yok	3	100 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Cihaz veya diğer kimlikler,Sağlık ve Fitness,Kişisel bilgiler,Fotoğraflar ve videolar,Uygulama etkinliği,Konum,Uygulama bilgileri ve performansı,Kişisel bilgiler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Kişisel Bakım Rehberi	MyBubble: Mood Tracker Journey, zihinsel sağlığı takip etmek ve geliştirmek için tasarlanmış bir mobil uygulamadır. Eski bir asker tarafından oluşturuldu.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
MyPossibleSelf:Mental Health	My Possible Self Ltd	4,2	4000	Hayır	Yok	!	100 B+	Evet	Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Kişisel bilgiler,Sağlık ve fitness,Fotoğraflar ve videolar,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Yöntemleri	London Evening Standart uygulamayı öneriyor.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Myselfland Emotinal Self-Help	Myselfland	-	0	Hayır	Var	3	1 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Uygulama etkinliği,Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Duygusal zorluklara karşı Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ve BDT Yöntemleri	Sohbet robotu içerir.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Nepanikar	Nepanikar Tym	-	0	Hayır	Yok	3	100 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Uygulama etkinliği	Veri Toplanmıyor.	Veriler şifrelenmiyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Rehberlik-Meditasyon	Çek dilinde bu türden ilk uygulamadır.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Neurocycle	Switch on Your Brain International LLC	-	0	Hayır	Yok	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama bilgileri ve performansı,Konum,Mesajlar,Uygulama etkinliği,Kişisel bilgiler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Düşünce Kontrolü Dr. Leaf'ın 5 adımlı sürecini kullanır.	"Bilimsel olarak test edilmiş ilk beyin detoksu uygulaması stresi, kaygıyı, depresyonu toksik düşüncüyü ortadan kaldırır" ibaresi mevcut	Yetersiz	Hayır	Hayır	Yok
NeuroNation-Brain Training	NeuroNation	3,9	40000	Evet	Var	3	10 Mn+	Evet	Eğitim,Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama etkinliği,Finansal bilgiler	Kişisel bilgiler,Konum,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler,Sağlık ve Fitness,Uygulama etkinliği,Finansal bilgiler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Beyin Antrenörü,Hafıza Eğitimi	"Freie Universität Berlin Genel Psikoloji Bölümü ile birlikte yürütülen bir çalışmada NeuroNation hafıza eğitiminin etkinliği kanıtlanmıştır." ibaresi mevcut.	Yetersiz	Evet	Hayır	Yok
NOCD: OCD Therapy and Tools	NOCD INC	4,7	1000	Hayır	Yok	12	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Sağlık,Akıl Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Konum,Kişisel bilgiler,Sağlık ve fitness,Fotoğraflar ve videolar,Ses,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	NOCD-OKB-ERP Maruz Kalma ve Tepki Önleme (Exposure and Response Prevention)	Columbia Üniversitesi Tıp Merkezi araştırmasında OKB sahibi kişiler ile yapılan testle %40 azalma NOCD, Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) tedavisine odaklanan bir çevrimiçi terapi hizmetidir.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Norbu:Meditasyon ,Nefes,Uyku	Mindfulness Devs	4,0	4000	Evet	Var	3	500 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness-Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Bilinçli olma alışkanlığı	Norbu, stres ve duyguları fiziksel düzeyde yönetmeyi öğreten bir anti-stres uygulamasıdır. Farkındalık Temelli Stres Kontrolü (MBSC) tekniklerini kullanarak, stresle başa çıkmaya yardımcı olur.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Now&Me- Therapy,Self-Care	Now&Me	-	0	Hayır	Yok	1	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Sosyal,Çevre Edinme	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Online Terapi	Sertifikalı ruh sağlığı uzmanları desteğiyle kaygı,depresyon üstesinden gelme	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
OCD.app Anxiety, Mood & Sleep	Ggtude Ltd	4,2	304	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Tıp,Akıl Sağlığı,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Sağlık ve Fitness,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT egzersizleri,Terapi-Tedavi	GGTude uygulamaları 12 makaleye sahip	Yetersiz	Hayır	Hayır	Yok

Odaklanma(Focus) -Beyninizi Eğitin	Senior Games	4,2	94000	Evet	Var	3	1 M+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Bilişsel Beceri Geliştirme	25'ten fazla oyun ile beyin jimnastiği ile bilişsel becerileri geliştirme	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
OhSofia!-Therapy AI Chat	TCS LLC	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Yapay zeka sohbet robotu MAC (Metaforik Çağrışımsal Kartlar) kullanır	ChatGPT-4 destekli Yapay zeka	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Olumlamalar Ayna (Affirmation Mirror)	nixGames	4,3	1000	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Güzellik,Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Akıl Sağlığı iyileştirme	Olumlu düşünmeye odaklandırır.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Online Therapy, Emotional Help	ifeel	-	0	Hayır	Yok	3	500 B+	Evet	Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler,Uygulama bilgileri ve perfonmansı	Kişisel bilgiler,Mesajlar,Dosyalar ve dökümanlar,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve perfonmansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Online terapi	Kişisel gelişim Kaygı Depresyon	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Overcoming Depression	Trellisys.net	-	0	Evet	Var	3	500+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrelenmiyor	Veri silme talebi Var	Yok	Hayır	BDT Yöntemleri	Çevrimiçi bir katalog, depresyon için tavsiye edilen okumalar sunar ve bu kitaplar, uygulamanın yerleşik e-okuyucusunda kullanılmak üzere e-kitap olarak satın alınabilir.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Paced Breathing	Paced Breathing	4,4	1000	Evet	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Meditasyon,Nefes Terapisi	Nefes Terapileri Aracılığıyla Akciğer Güçlendirme	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Panic Attack Help-Mind Ease	Mind Ease Labs Ltd	3,5	1000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Sağlık ve fitness,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı	Kişisel bilgiler,Sağlık ve fitness,Uygulama etkinliği	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT- Kişisel bakım-Yapay zeka sohbet robotu	Bilimsel olarak desteklenmektedir.(Oxford Üniveritesinden Randomize Kontrollü Çalışmalar)	Yetersiz	Hayır	Hayır	Yok
Parazute:Mental Journal	Parazute ApS	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşmıyor	Sağlık ve Fitness,Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Fotoğraflar ve videolar	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	DEHB,OKB,TSSB,demans, bipolar,borderline	15'ten Fazla Rahatsızlık giderici kategoriler içerir. Danimarka Ulusal Ruh Sağlığı Derneği ile beraber geliştirilmiştir.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

PepTalk: Daily Motivation App	Dark Knight Inc.	4,2	7000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve performansı	Cihaz veya diğer kimlikler, Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Mesajlar	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Hayır	Olumlamalar ve Motivasyon Öyküleri	Çevrimdışı bazı özellikleri kullanabilme olanağı sunar.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Pixy Mood Tracker	DEVMOOD	-	0	Hayır	Yok	3	10 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Uygulama etkinliği, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Akıl Sağlığı Takibi	Minimalist olacak şekilde tasarlanmış uygulamadır.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Plum Village: Mindfulness App	Centre for Applied Ethics	5,0	6000	Hayır	Yok	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve Performansı, Sağlık ve fitness, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Rehberli Meditasyon	Zen Budist Ustası Thich Nhat Hanh ve Plum Village manastır topluluğu tarafından sunulan ücretsiz bir mindfulness uygulamasıdır.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Pocket Depression Test	iMedical Apps	3,8	41	Evet	Yok	3	10 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Cihaz veya diğer kimlikler	Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Test	MDI, PHQ-9, QIDS testlerini içerir	Hayır	Hayır	Evet	Yok

Postpartum Depression	MoAppsStudio	-	0	Evet	Yok	3	100+	Hayır	Tip	Ücretsiz	yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Doğum Sonrası Depresyonla mücadele	Benzer deneyimleri paylaşan diğer kişilerle destek özelliği sunar.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Practo:Doctor Appointment App	Doctor Appointment,Consultation,Meds,Tests&more	-	0	Hayır	Yok	3	10 Mn+	Evet	Tip	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Sağlık ve Fitness,Fotoğraflar ve videolar	Fotoğraflar ve videolar,Cihaz veya diğer kimlikler,Mesajlar,Kişisel bilgiler,Sağlık ve fitness,Finansal bilgiler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Online Doktor Konsültasyonu	Hindistan genelindeki en iyi klinik ve hastanelerden en geniş doktor ve sağlık hizmeti sağlayıcı ağına sahiptir	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Prana Breath:Sakinleş,Canlan	Oleksandr Albul	4,8	87000	Hayır	Var	3	5 Mn+	Hayır	Sağlık Ve Fitness-Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri Toplanmıyor	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok (boş)	Geliştirici veri hakkında bilgi sağlamamış	Yok	Evet	Stresle savaşmak Nefes ve meditasyonla farkındalık	Sufi and Tibet nefes egzersizlerinden alınmıştır. Reklamsız.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Psikoloji,Mindfulness:Relate	Relate App	4,2	919	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Mental sağlık uygulamass Pozitif Psikoloji	Günlük duygu takibi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

PsychNotes: Clinical Pkt Guide	Skyscape Medpresso Inc	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Tıp Tıbbi Referans	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kişisel bilgiler	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifrelenmiyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Psikotrop ilaçlar hakkında temel bilgiler içerir.	DSM-V dökümantasyon bilgileri içerir.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Pulse: Calm Anxiety & Stress	Fierce Inc.	-	0	Hayır	Var	3	1 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Stres Azaltma ve Dayanıklılık	Yapay zeka tabanlı uygulama Liderlik geliştirme şirketi olan Fierce Inc'in kuruluşu Stresle başa çıkmak için kullanılır	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Reflectly: Mood Tracker Diary	Reflective Technologies	4,3	38000	Hayır	Var	3	1 M+	Evet	Kaynakları, Alıntılar, Günlükler	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve performansı, Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği, Cihaz veya diğer kimlikler	Uygulama bilgileri ve performansı, Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği, Cihaz veya diğer kimlikler, Fotoğraflar ve videolar	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Olumlu onaylama ve motivasyon BDT Yöntemleri	Profesyoneller tarafından tavsiye edilmiştir. Yapay zeka tabanlıdır.	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Remente: Self Care, Wellbeing	Remente	4,4	11000	Hayır	Var	3	1 M+	Evet	Sağlık Ve Fitness-Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Konum, Kişisel Bilgiler, Sağlık ve fitness, Finansal bilgiler, Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler	Veri Toplanmıyor.	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Yaşam koçu -Özbakım-Ruh sağlığı takibi	Zihinsel sağlık takipçisi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Riliv:Mental Health App	Riliv	-	0	Hayır	Yok	3	500 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı	Kişisel bilgiler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Zihinsel Sağlık Bakımı Meditasyon Ruh hali takipçisi	Riliv, Endonezya'da faaliyet gösteren bir zihinsel sağlık uygulamasıdır. Kullanıcılara çevrimiçi psikolog danışmanlığı, meditasyon ve zihinsel sağlık makaleleri gibi çeşitli hizmetler sunar.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Ritual:Wellbeing	Ritual Media	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama bilgileri ve performansı,Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama etkinliği,Sağlık ve Fitness,Finansal Bilgiler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Ritüel bir refah uygulaması	Kişisel bakım Dua	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Rootd-Anxiety & Panic Relief	Simply Rooted Media	4,7	33000	Hayır	Var	3	1 Mh+	Evet	Sağlık Ve Fitness-Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Panik Atak Yönetimi-BDT Yöntemleri	Bilimsel olarak onaylanmış kadın liderliğindeki uygulama	Yetersiz	Hayır	Hayır	Yok
Heltia: Online Terapi ve Diyet	Salus	4,6	492	Hayır	Yok	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	Var	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrelenmiyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Mental sağlık,beslenme ve fiziksel sağlık alanında danışma	Heltia (eski adıyla Salus) Ruh sağlığı ve fiziksel sağlık anlamında içerikle sunar	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Sattva:Meditation App	Sattva.Life	-	0	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel Bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama Bilgileri ve perfonmansı,Uygulama etkinliği	Cihaz veya diğer kimlikler,Kişisel bilgiler,Fotoğraflar ve videolar,Uygulama etkinliği	Veriler şifrelenmiyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Meditasyon yoluyla beden,zihin ve ruh gençleştirme faaliyetleri	Gurudev Sri Sri Ravi Shankar adlı öğreticinin bilgilerinin kullanılması-Apple Health ile entegrasyon.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
SELF:Self-care&Self-love	My True Value	4,6	4000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum	Konum,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Kişisel gelişim ve akıl sağlığı uygulamasıdır.	Terapistler tarafından geliştirilmiştir Kişisel bakım,kendini sevmeye terapisi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Selfweller: Self Terapiler	Selfweller	4,2	73	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Cihaz ve diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Kendi kendine yardım (Self Terapi)	Yapay zeka tabanlı kendine yardım uygulaması	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Sens.ai Brain Training	Sens.ai	-	0	Hayır	Var	3	1 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve perfonmansı,Cihaz veya diğer kimlikler,Finansal bilgiler	Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Sağlık ve Fitness	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Kişiselleştirilmiş beyin jimnastiği ve stimülasyonu	Kişiyeye özel sistemler,8 farklı program seçeneği Sens.Ai cihazı kullanır Sens.ai, beyin fonksiyonlarını geliştirmek ve stresi azaltmak için tasarlanmış bir nöroteknoloji cihazıdır.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Sensa	Mental Health Solutions UAB	3,4	3000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı,Sağlık ve fitness	Kişisel veriler,Sağlık ve fitness	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	BDT Yöntemleri DASS-21	Dass 21, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği'nin (DASS) 21 ruhsal durumu ölçmek için tasarlanmış bir öz bildirim aracıdır.	Hayır	Evet	Evet	Yok
Senses:Connect with your body	SENSES MEDIA LTD	4,1	920	Hayır	Var	16	50 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Sağlık ve ilişkiler	Eşler arasında ilişkiyi düzenlemeye çalışan uygulamadır.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Shezlong	Shezlong Inc.	4,3	523	Hayır	Yok	3	50 B+	Evet	Tip	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Uygulama etkinliği,Finansal bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Kişisel bilgiler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Psikoterapi Platformu	Mısır ve MENA (Orta Doğu ve Kuzey Afrika) Bölgesinde İlk Online Psikoterapi Platformu	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Shmoody : Improve Your Mood	Moodworks Inc.	3,9	1000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness-Ruh Hali Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Konum,Kişisel bilgiler,Mesajlar, Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrelenmiyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Depresyon Kişisel bakım	Kişisel ve ruhsal gelişim	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Shoorah:Mental Health&Calm	Shoorah Developer	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Fotoğraflar ve videolar,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrelenmiyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Günlük tutma,Meditasyon,Farkındalık,Anksiyete,Depresyon	81 aylı çalışma konusu mevcuttur	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Simple Habit:Meditation	Ingenio,LLC	4,7	4400	Hayır	Var	3	1 Mn+	Hayır	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Sağlıklı uyku ve sağlıklı yaşam	2018 Google Play Ödülleri Öne Çıkan Sağlık Uygulaması Birincisi, 2018 Google Materyal Tasarım Ödülleri Kazanana, 2017 Google Play'in En İyi Uygulamaları Birincisi, Shark Tank Sezon Prömiyeri 2017	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Sintelly:CBT Therapy Chatbot	Sintelly	4,3	9000	Hayır	Yok	3	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Yapay zeka sohbet robotu Ruh hali takipçisi		Hayır	Hayır	Hayır	Var
Sleep & Meditation: Wysa	Touchkin	4,4	3000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz ve diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler,Mesajlar,Uygulama etkinliği,Sağlık ve Fitness	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Yöntemleri Uyuma problemleri ve DEHB için geliştirilmiş uygulamadır.	Google Play Store 2020 En İyi Uygulaması, 2018 ve 2019'da Dünya Ruh Sağlığı Günü'nde öne çıkan uygulamalar.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Sleepagotchi-Sleep Game	Sleepagotchi, inc.	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel Bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı, Sağlık ve Fitness, cihaz ve diğer kimlikler	Kişisel bilgiler, Uygulama bilgileri ve performansı, Sağlık ve fitness, cihaz ve diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Uyku alışkanlığı geliştirme	Sağlıklı uyku için günlük ödülleri veren oyundur.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Smiling Mind:Meditation App	Smiling Mind	4,4	7000	Hayır	Yok	3	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum,Kişisel bilgiler,Sağlık ve Fitness,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı,Konum,Uygulama etkinliği,Kişisel bilgiler,Sağlık ve Fitness	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Hayır	Uyku düzenleyici,Stres azaltıcı	Ücretsiz Çevrimdışı meditasyonları kullanabilme	Hayır	Evet	Hayır	Yok
Social Anxiety Test	Inquiry Health LLC	-	0	Hayır	Yok	3	10 B+	Hayır	Tıp	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok (boş)	Geliştirici veri silme hakkında bilgi sağlamamış	Yok	Evet	Sosyal fobi Sosyal kaygı	24 Soruluk Öz Değerlendirme Ölçeği SAD (Sosyal Anksiyete Bozukluğu) ve LSAS-SR Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği anketlerini içerir.	Hayır	Hayır	Evet	Yok
SOS Method:Stress&Anxiety	SOS Method Inc.	-	0	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Dosyalar ve dokümanlar,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Ruhsal sağlığı Kişisel bakım	Kuşak travması olarak bilinen genetik taşımayla ilgilenir. Genetic Promise içeriklerine sahiptir.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Stay Alive	Grassroots Suicide Prevention	-	0	Hayır	Yok	3	100 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama bilgileri ve performansı,Kişisel bilgiler	Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler,Kişisel bilgiler,Fotoğraflar ve videolar,Dosyalar ve dökümanlar,Ses,Kişiler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	İntihar önleyici uygulama	Ücretsizdir Reklam içermez ussex Partnership NHS Foundation Trust tarafından sağlanan klinik uzmanlığa sahip Grassroots Suicide Prevention hayır kurumu tarafından tasarlanan ve geliştirilen ödüllü bir uygulamadır.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Stop Panic&Anxiety Self-Help	Excel At Life	3,9	2000	Evet	Yok	3	500 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	BDT Terapi	Klinik Psikolog Dr. Monica Frank Tarafından Geliştirilmiştir	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Stressbuoy:Antistress,calm	Stressbuoy	-	0	Hayır	Var	3	1 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Finansal bilgiler,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Farkındalık ve stres azaltma	Ücretsiz kısımlar mevcuttur. Reklamsızdır	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Stresscoach:Reduce Anxiety	Stresscoach	4,6	545	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve Performansı,Sağlık ve fitness,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT ve Kabul ve kararlılık Terapisi (ACT) yöntemleri	Ücretsiz ve reklamsızdır.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
SuperBetter: Mental Health	SuperBetter,LLC	4,7	6000	Hayır	Yok	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve performansı	Uygulama etkinliği,Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Sosyal-Duygusal beceri geliştirme-Oyun	Pennsylvania Üniversitesi RKÇ Bilimsel olarak etkisi kanıtlanmıştır SuperBetter bir oyundur.	Yetersiz	Evet	Hayır	Yok
Bearable - Depression Tracker	Bearable	4,9	6000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness-Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum,Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler	Konum,Kişisel Bilgiler,Sağlık ve fitness,Finansal bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Depresyon takibi- Grup Sohbeti	Depresyon,TSSB, Bipolar Google Fitbit entegrasyon	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
TalkCampus	TalkLife Ltd	-	0	Hayır	Var	1	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve performansı	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Öğrenci Ruh Sağlığı Desteği Teşvik edici Akran desteği	Öğrencilere yönelik akran desteği uygulaması Üniversitelerle ortak çalışabilme olanağı mevcut	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

TalkLife: 24/7 Peer Support	TalkLife Ltd	4,3	36000	Hayır	Var	!	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness-Sosyal-Topluluk	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği- Uygulama bilgileri ve perfonmansı	Kişisel bilgiler-Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Akran Grup Sohbeti	OKB,TSSB,DEHB, Bipolar,Yeme bozuklukları,Uyk usuzluk ,Stres	Hayır	Evet	Hayır	Yok
Tellmi:Better Mental Health	Tellmi	-	0	Hayır	Yok	!	10 B+	Evet	Eğitim,Sağlık,Akl Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Mesajlar,Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler,Konum,Uygulama etkinliği,Sağlık ve fitness	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Akran destek uygulaması	-2021'de University College London tarafından yapılan bağımsız araştırmada,Tell mi'nin gençlere olan olumlu etkisi istatistiksel olarak kanıtlandı. -Uzmanlar tarafından geliştirilmiştir ve Birleşik Krallık'taki NSH'nin 11 yaşındaki çocuklar için güvenli bulunduğu tek akran uygulamasıdır	Evet	Evet	Hayır	Yok
Ten Percent Happier Meditation	Ten Percent Happier	4,7	17000	Hayır	Var	!	500 B+	Evet	Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler,Kişisel bilgiler,Finansal bilgiler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Meditasyon	New York Times en çok listelenen uygulama The Washington Post'taki "acil seçim stresi" meditasyonları için önerilmiştir	Hayır	Evet	Hayır	Yok

Terapi koltuğu: Çift Terapisi	Doktor Bilişim A.Ş.	4,3	86	Hayır	Yok	3	50 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Online psikolog	Yüksek lisansa sahip psikolog ve diyetisyen olan uzman kişilerle online görüşme Terapi Koltuğu®, çift terapisi ve aile terapisi konularında uzmanlaşmış, en sevilen terapistlerle görüntülü görüşme imkanı suna Terapi Koltuğu®'nda terapistlerle ücretsiz olarak mesajlaşabilirsini z. R'li ürün	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Terappin Online Psikolog	Terapin Teknoloji A.Ş.	4,6	248	Hayır	Yok	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Mesajlar,Finansal bilgiler,Fotoğraf ve video,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Online Terapi- Test	BDT Psikanalitik Terapi Psikodinamik Terapi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
The Hopeful:Moods&Journal	TWLOHA,Inc.	-	0	Hayır	Yok	3	10 B+	Hayır	Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok (boş)	Geliştirici veri silme hakkındaki bilgi sağlamamış	Yok	Evet	Ruh hali takibi	Çeşitli Akıl Sağlığı Konularını Kapsayan Podcast ve Küratörlü Blog Yazıları İçerir	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

The Mindfulness App	Reflective Technologies	4,2	18000	Hayır	Var	3	1 M+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler	Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği, Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Meditasyon	400 den fazla rehberli meditasyon 10 farklı dilde meditasyonlar ve kurslar içerir.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
The Self Compassion App	PSYT	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler, Uygulama etkinliği, Cihaz veya diğer kimlikler	Mesajlar, Kişisel bilgiler, Finansal bilgiler, Uygulama bilgileri ve performansı, Cihaz veya diğer kimlikler, Uygulama etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Şefkat Odaklı Terapi (CFT)	Drs Dhris Irons ve Elanie Beaumont Tarafından Yönlendirilme "Bu uygulama ülke çapında bir çalışmaya tabi tutuldu ve katılımcılar stres, kaygı, özeleştiride önemli azalmalar ve refahta artış gösterdi."	Yetersiz	Hayır	Hayır	Yok
The Tapping Solution	The Tapping Solution, LLC	4,9	10000	Hayır	Var	3	500 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness, Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Konum, Uygulama etkinliği, Cihaz veya diğer kimlikler	Uygulama etkinliği, Uygulama bilgileri ve performansı, Finansal bilgiler, Cihaz veya diğer kimlikler, Kişisel bilgiler, Konum	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	EFT; (Duygusal Özgürlük Teknikleri) kullanır	Mark Hyman, Tony Robbins gibi psikoloji uzmanlarıyla geliştirilmiştir The Tapping Solution Uygulamasının psikolojik sıkıntıyı azaltmadaki doğrudan etkilerini belgeleyen ön kanıtlar sunmaktadır.	Evet	Evet	Hayır	Yok

Thera: Mood tracker&Journal	Thera,Inc.	5,0	2000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Takibi-Yaşam Tarzı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Konum,Uygulama Etkinliği,Uygulama Bilgileri ve perfonmansı,ci haz veya diğer kimlikler	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifrele nemiy or	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Ruh hali günlüğü,Duygu günlük izleyicisi	Parmak izi kilitli günlük	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Therapside I Psicologo Online	Therapside	-	0	Hayır	Yok	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Sağlık,Akıl Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Ses,Dosyalar ve dökümanlar,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Depresyona karşı Kişiselleştirilmiş Terapi	Uzmanlaşmış Psikologlar ile Terapi Seansı	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Thinkable Mental Wellness	Ggtude Ltd	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Cihaz veya diğer kimlikler	Uygulama etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Kaygı Düzeyini Kontrol Almayı Öğrenmek BDT Yöntemleri	Klinik Terapist ve Mobil Sağlık Uzmanı Dr. Guy Doron Tarafından Oluşturulmuştur	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
ThoughtFullChat: Mental Health	ThoughtFull World Pte. Ltd.	-	0	Hayır	Yok	18	100 B+	Evet	Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Mesajlar,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansu,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Online Terapi, Ruh hali takibi	5 dilde yazılmış uygulama	Hayır	Evet	Hayır	Yok

Tochi- Emotion, Journal	The Lazy Hippo Develop.	4,7	3000	Evet	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness -Ruh Hali Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Veri Toplanmıyor.	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Günlük Ruh Hali Takibi	TSSB DEHB BDT Terapi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
uMore - Mental health tracker	uMore Inc.	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness-Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Konum,Kişisel bilgiler,Sağlık ve fitness,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Ruh hali takibi Duygu izleyici	uMore konsey direktifi 93/42 EEC Ek IX.3 Kyrsl 12 ye göre tıbbi üründür GAD PSS ve PHQ Google Fit, Apple Health uyumlu	Hayır	Hayır	Evet	Yok
Uniqe-Self love&Self care	Believe PR	-	0	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Finansal bilgiler	Veriler şifreleniyor	Geliştirici veri silme hakkında bilgi sağlamamış	Yok	Evet	Günlük Olumlamalar	Ücretsiz içerikler Widget desteği	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
United We Care:Mental Health	United For Her Pvt Ltd	-	0	Hayır	Yok	3	1 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi yok	Yok	Evet	Mental Sağlık İyileştirme	Yapay zeka destekli Koçluk	Hayır	Hayır	Hayır	Var

Unstuck:Overcome Anxiety	Woo Developments	4,8	371	Hayır	Var	3	10 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Sağlık,Akl Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri,Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve Performansı,Sağlık ve fitness,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Terapi	"Orta ila şiddetli kaygısı olan kişilerin %81'i, Unstuck'ı yalnızca bir ay kullandıktan sonra bir iyileşme görüyor. The Savoring Journal: Günlük yaşamda neşe ve minnettarlığı bulun. Kaygılı kişilerin %74'ü, bir girişi tamamladıktan hemen sonra olumlu bir etki görüyor." ibareleri mevcut	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Unwinding Anxiety	Sharecare	4,4	1000	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve performansı,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler,Sağlık ve Fitness	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Zihin gevşetme ve kaygı azaltmak	Kaygıyı %67 oranında azalttığına dair bilimsel kanıtla içerir. Kanıta dair referans verilmiştir. R'li ürün	Evet	Evet	Hayır	Yok
UpLife:Mental Health Therapy	UpLife Inc	-	0	Hayır	Var	3	100 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama etkinliği,Sağlık ve fitness,Uygulama bilgileri ve performansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Yöntemleri,Ruh hali takibi,Kendi kendine yardım	Terapötik etki için farkındalık ve bedensel etkinlikler	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Vent,Share,Heal,Connect	supgro	-	0	Hayır	Var	!	5 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Fotoğraf ve videolar,Kişisel bilgiler,Ses,Mesajlar	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	DEHB,TSSB,Bipolar bozukluk	15 farklı konu ile ilgili iyileştirme faaliyetleri	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Voice-Mental Health Guide	Goodvyn	4,8	49000	Hayır	Var	3	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz ve diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Sesli meditasyon ve hipnoz	Hipnotelling,Atlet eğitimi,Destekleyici terapi,Psikoterapi ve bilimsel araştırmalar için kullanılan yöntemlere dayanır	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Voidpet Garden:Mental Health	Voidpet	4,8	11000	Hayır	Var	3	500 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Hali Takibi	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve performansı	Konum,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Finansal bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Psikolojik olumlama için sanal evcil hayvanlarla arkadaşlık	BDT VE DDT Yöntemleri,Ruh hali takipçisi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
VOS-Ruh Sağlığı & Günlük	VOS.health	4,7	46000	Evet	Var	3	1 M+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Ruh Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Fotoğraf ve videolar	Veriler şifreleniyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Günlük tutma alışkanlığı	365 gün 365 soru ile ruh hali takibi ve kontrolü	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

What's Up -Mental Health App	Jackson Temptra	4,2	3000	Hayır	Var	3	500 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve perfonmansı	Kişisel bilgiler,Uygulama bilgileri ve perfonmansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT ve ACT Yöntemleri	Stresin üzerinden gelmeye dayalı soru ve nefes alma teknikleri içerir.	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
WHY Emotional Support&Thearpy	Havoc Therapy	-	0	Hayır	Yok	3	10 B+	Hayır	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Cihaz veya diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Sağlık ve fitness,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama etkinliği	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Akıl Sağlığı	Zihinsel sorunlar hakkında eğitilmiş kişilerle sohbet	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Woebot: Your Self-Care Expert	Woebot Healht Inc.	4,5	12400	Hayır	Yok	3	500 B+	Evet	Sağlık -Akıl Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılmıyor	Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve perfonmansı	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT, Farkındalık ve Diyalektik Davranış Terapisi (DBT)	Bir çok ödül almış uygulama Woebot klinik kanıtlara dayalı bir temel üzerine inşa edildi ve çalışmalar bunun işe yaradığını gösteriyor. 400 katılımcının yer aldığı bir klinik deneyde, Woebot kullanıcıları yalnızca dört hafta sonra depresyonda %32, kaygıda ise %38 azalma gösterdi. https://woebotealth.com/clinic-al-results/	Evet	Evet	Hayır	

WorryTree:Anxiety Relief CBT	WorryTree	-	0	Hayır	Var	3	50 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Kullanılabilir bilgi yok	Kişisel bilgiler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Yöntemleri	Marie Claire En İyi BDT Uygulaması	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
Wysa Assure	Touchkin	-	0	Hayır	Yok	3	1 B+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz veya diğer kimlikler	Kullanılabilir bilgi yok	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT,DBT Terapi	Yapay Zeka destekli Sohbet Robotu ile Etkileşim	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Wysa: anxiety, Therapy chatbot	Touchkin	4,7	140000	Hayır	Var	3	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness -Akıl Sağlığı	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz ve diğer kimlikler	Kişisel bilgiler,Sağlık ve fitness,Mesajlar,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve performansı,Cihaz ve diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	AI sohbet robotu	Yapay Zeka BDT DBT	Hayır	Evet	Hayır	Var

Yana:Tu acompanante emocional	YANA APP S.A.P.I. De C.V.	4,3	187000	Hayır	Var	3	5 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler	Uygulama bilgileri ve performansı,Fotoğraflar ve videolar,Uygulama etkinliği,Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Finansal bilgiler,Mesajlar	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Otomatik Konuşma Aracısı Yapay zeka sohbet robotu	*Kişisel gelişim için en iyi uygulamalardan biri” (2020) Google Play *Latin Amerika’da ruh sağlığı alanında en iyi sanal asistan” (2020) Global Health and Pharma *Latin Amerika’da ruh sağlığı için en iyi sanal destek aracı” (2020) Kuzey Amerika İş Ödülleri	Hayır	Hayır	Hayır	Var
Youper-CBT Therapy	Youper Inc.	4,3	48000	Hayır	Var	3	1 Mn+	Hayır	Sağlık Ve Fitness- Sağlık	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı yok	Veri paylaşılıyor	Konum,Sağlık ve fitness,Kişisel bilgiler,Uygulama etkinliği,Uygulama bilgileri ve peronmansı,Chaz veya diğer kimlikler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	BDT Yöntemleri Yapay Zeka Sohbet Uygulaması (ChatGPT)	Stanford Üniversitesi Youper depresyonda iyileşme sağladığını vurguluyor.	Yetersiz	Evet	Hayır	Var
Zen:Relax,Meditat e&Sleep	ZenApp,Inc.	2,6	27000	Hayır	Var	3	1 Mn+	Evet	Sağlık Ve Fitness,Meditasyon	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Kişisel bilgiler,Sağlık ve fitness,Uygula ma bilgileri ve performansı	Uygulama bilgileri ve performansı,Kişisel bilgiler,Cihaz veya diğer kimlikler,Uygulama etkinliği,Sağlık ve Fitness	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	Yönlendirmeli meditasyon, Kaygı kontrolü	Google 2016'nın En İyi Uygulamaları	Hayır	Hayır	Hayır	Yok

Therapist By Terappin	Terappin Teknoloji A.Ş.	-	0	Hayır	Yok	3	500+	Evet	Sağlık Ve Fitness	Ücretsiz	3. Taraf veri paylaşımı Var	Uygulama bilgileri ve performansı, Fi nansal bilgiler	Dosyalar ve dökümanlar, Fotoğraflar ve videolar, Uygulama etkinliği, Kişisel bilgiler, Cihaz veya diğer kimlikler, Mesajlar, Finansal Bilgiler	Veriler şifrele niyor	Veri silme talebi Var	Yok	Evet	7/24 Çevrimiçi terapi	Anksiyete, Panik atak, Fobi, Depres yon, Sosyal anksiyete, Stres ile başa çıkma yolları içerir Ücretsiz özellikler mevcut Online terapi	Hayır	Hayır	Hayır	Yok
--------------------------	----------------------------	---	---	-------	-----	---	------	------	-------------------	----------	-----------------------------	--	--	-----------------------------	--------------------------------	-----	------	-----------------------	---	-------	-------	-------	-----

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Aydın	Uyruğu	T.C.
Soyadı	TEZCAN	Tel no	
Doğum tarihi		e-posta	

Eğitim Bilgileri

Mezun olduğu kurum		Mezuniyet yılı
Lise		
Lisans		
Yüksek Lisans		
Doktora		

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (yıl-yıl)
Proje Mühendisi		
Ar-Ge Mühendisi		
Kontrol Mühendisi		
Kontrol Mühendisi		
Kontrol Mühendisi		

Yabancı Dilleri	Sınav türü	Puanı

Proje Deneyimi

Proje Adı	Destekleyen kurum	Süre (Yıl-Yıl)

Burslar-Ödüller:

Yayınlar ve Bildiriler: