

08. Januar 2021

Preisgekrönte App „Rootd“ gegen Angst und Panikattacken jetzt auf Deutsch verfügbar

Rootd, eine führende App gegen Angstzustände und Panikattacken, wird von Hunderttausenden zufriedenen Nutzern auf der ganzen Welt verwendet und hilft ihnen in den Momenten, in denen sie es am dringendsten benötigen, mit interaktiven Übungen und auf kognitiver Verhaltenstherapie basierenden Lehrplänen. Ania Wysocka, die Rootd aufgrund direkter Erfahrungen mit Angstzuständen gründete, sagt, dass diese Übersetzung eine direkte Reaktion auf die Nachfrage der Benutzer in Deutschland ist, verbunden mit der weltweit erhöhten Angst und Unsicherheit, die durch die COVID-19-Pandemie verursacht wird.

"Der Umgang mit ängstlichen Gedanken kann für jeden schwierig sein, und das hinzukommende Gefühl der Isolation, während wir uns im Lockdown befinden und Social Distancing Maßnahmen befolgen müssen, kann die Schwierigkeit erhöhen, mit der wir konfrontiert sind", so die Gründerin. „Ich hoffe, dass wir durch die sofortige Linderung bei Panik und Angstzuständen, die Rootd bietet, unsere vorhandenen deutschen Nutzer unterstützen können, die das Tool in ihrer Muttersprache verwenden möchten, sowie andere in Deutschland erreichen können, die möglicherweise nach Unterstützung beim Thema Angstzustände suchen in diesen Zeiten."

Rootd wurde von Healthline, Women's Health und Cosmopolitan als eine der **besten Angst-Apps ausgezeichnet** und in der neuesten Sonderausgabe des Time Magazine zum Thema Angst vorgestellt.

Zu den **von Therapeuten anerkannten Funktionen von Rootd** gehören:

- Ein Panikknopf für den Fall einer tatsächlich erlebten Panikattacke
- Lektionen zum Verständnis von Panikattacken und Angstzuständen sowie kurzfristigen und langfristigen Veränderungen, die im eigenen Leben vorgenommen werden können, um mit Angstzuständen umzugehen und sich besser unter Kontrolle zu fühlen
- Ein Tiefenatmungstool (die meisten Menschen mit Angstzuständen neigen dazu, flach zu atmen)
- Ein Körperscan-Tool (als Form der aktiven Meditation)
- Ein Tagebuch-Tool (zur Vertrauensbildung)
- Geführte Visualisierungen und beruhigende Naturgeräusche
- Eine gamifizierte Statistikseite, auf der Benutzer Fortschritte verfolgen und Erfolge feiern können.

Rootd ist direkt über den App Store und den Google Play Store sowie als Unternehmensangebot für Arbeitgeber und Krankenversicherungen erhältlich. „Die Bereitstellung des Zugangs zu Rootd für Mitarbeiter ist eine einfache und direkte Möglichkeit für Arbeitgeber, sich um die Gesundheit der Mitarbeiter zu kümmern. Dies kann jetzt besonders sinnvoll sein, da sich viele auf Homeoffice umstellen (müssen) und sich Sorgen um ihre Gesundheit oder die Gesundheit ihrer Angehörigen zu machen“, sagt Wysocka.

Zusätzlich zu seiner sofortigen Linderung von Panikattacken ermutigt Rootd Benutzer, sowohl kurzfristige als auch langfristige Ziele anzupeilen, um zu lernen, wie sie auf lange Sicht mit ihren Ängsten umgehen können. Rootd wurde 2017 eingeführt, wird von Hunderttausenden von Nutzern auf der ganzen Welt verwendet und hat bereits zahlreiche 5-Sterne-Bewertungen erhalten.

Einige aktuelle Bewertungen für Rootd:

- „Rootd hat mir geholfen, die Kontrolle über meine PTBS-Rückblenden und angstbedingten Panikattacken wiederzugewinnen. Das Erlernen des "Warum" meiner Angst durch die Lektionen hat mich gestärkt, Breathr hat mir in der Mittagspause geholfen, arbeitsbedingten Stress abzubauen, Visualizr ist mein Hilfsmittel zu mehr Achtsamkeit und der Rootr ist immer für mich da, wenn Dinge außer Kontrolle geraten.“ – Samantha S.
- „Hatte neulich meine erste Panikattacke. Ich dachte ich würde sterben. Ich habe noch nie an Angst geglaubt. Ich halte meine Hände hoch und entschuldige mich bei allen, die leiden. Es ist echt. Bei all dem Wahnsinn, der vor sich geht, hat die App mir geholfen... danke.“ – Jenna W.
- „Rootd ist ein Tool, das alle Arbeitgeber ihren Mitarbeitern anbieten sollten. Der Fokus auf positive psychische Gesundheit ist der Schlüssel für eine bessere Mitarbeiterbindung, einen besseren Beitrag, eine bessere Produktivität und die allgemeine Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens. Wir möchten zum Wohlbefinden unserer Mitarbeiter beitragen und verschiedene Betreuungsmöglichkeiten anbieten. Rootd bietet etwas Einzigartiges und funktioniert in einer Weise, die unser Team versteht. Es ist "Panik- und Angstlinderung, direkt in der Tasche", überall und jederzeit. Es ist eine fantastische App, die Beste ihrer Art. Ich würde Rootd ohne zu zögern weiterempfehlen.“ – Karl Swannie, Vorstandsvorsitzender von Echosec Systems Ltd.

Um mehr über die Plattform zu erfahren, besuchen Sie bitte <http://www.rootd.io>.

Finden Sie Rootd im App Store unter <https://apple.co/2QojoGZ> und im Google Play Store unter <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rootd>.

Rootd-Team