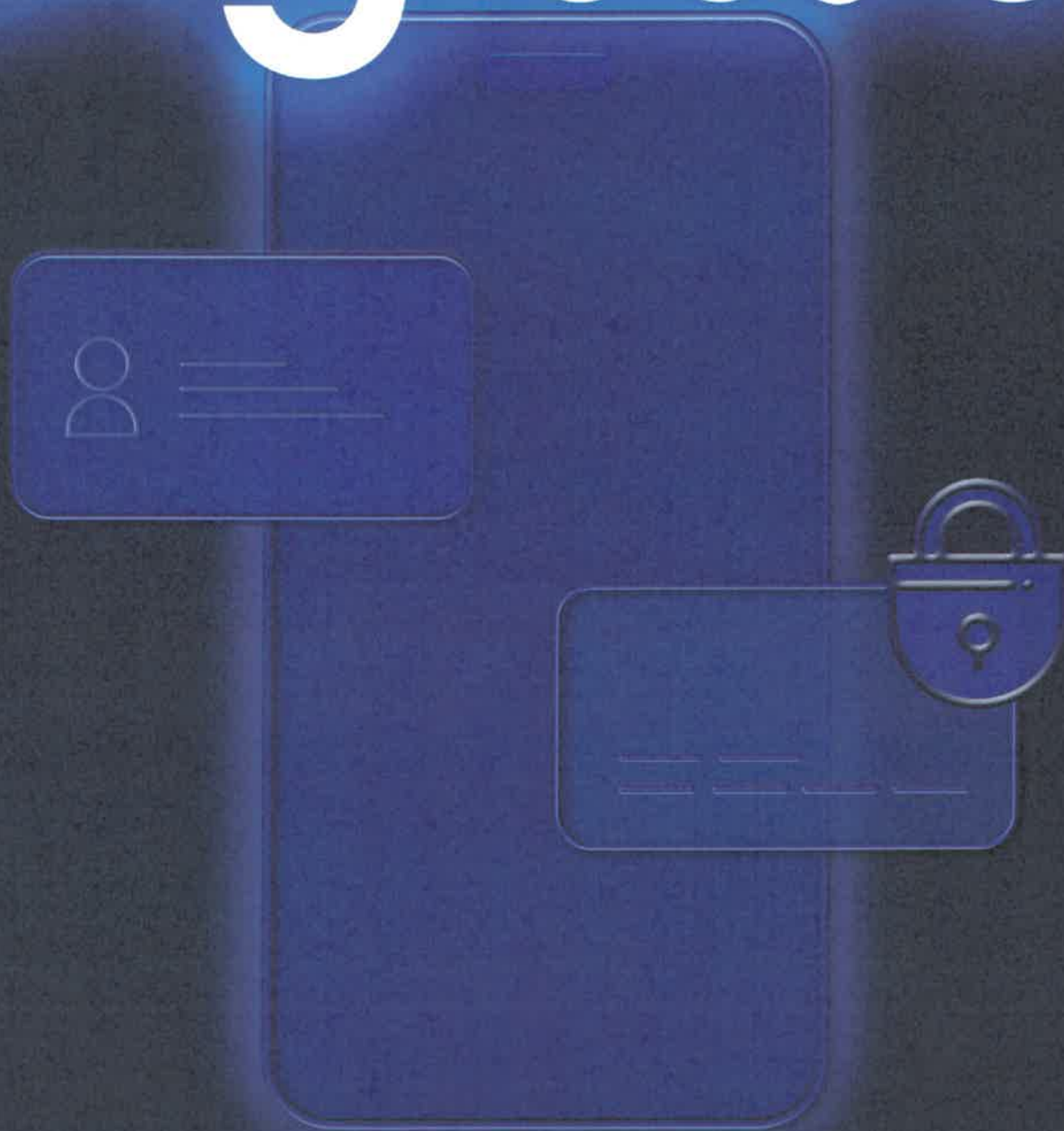


Březen 2024

Digitalize



eObčanka · Digitální peněženky · Kybernetická bitva
a další novinky ze světa digitalizace.

Časopis o digitálním světě přináší novinky z
oblasti kybernetiky, umělé inteligence a
nejnovější technologické gadgety.
Kombinuje informace, inspiraci a pohledy do
budoucnosti digitálního světa.

Obsah

03 eDoklady

04 eObčanka

05. Evropská digitální peněženka

06. Marketingový výzkum

07. Komiks

08. Digitální produkty

10. Reklamace digitálních služeb

11. ID Technology

12. Válka v kyberprostoru

13. Zneužití dat obch. společnostmi

14. Věrnostní karty & Golden rules

15. Kyberšikana

17. Artificial Intelligence

18. Tajenka

eDoklady

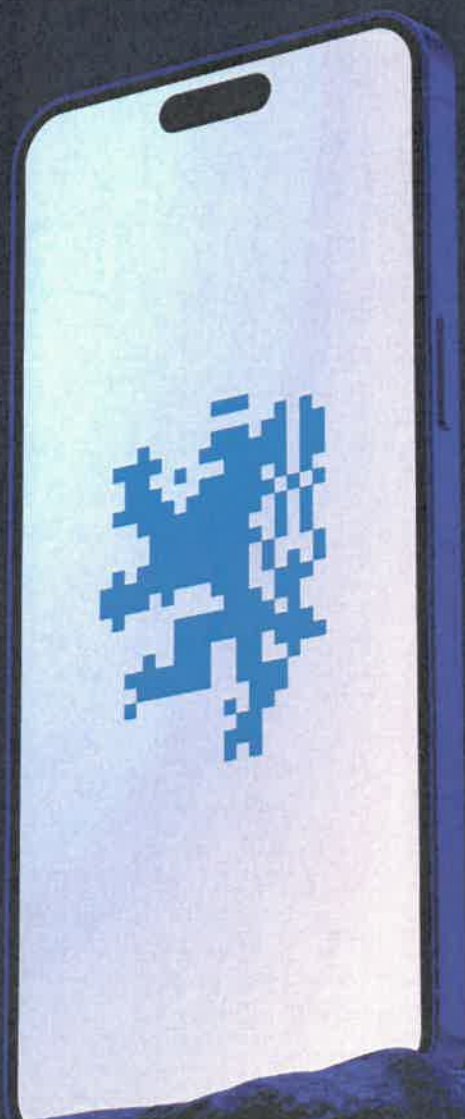
Mají velký význam v efektivitě a digitalizaci procesů. Jsou to doklady, které nahrazují tradiční papírové verze, což vrhá pozitivní světlo na ekologii a na životní a přírodní prostředí.

V rámci ochrany životního prostředí a ekologie v obchodním prostředí nahrazují klasické, tradiční papírové dokumenty, faktury, účty. To může snížit náklady a zrychlit pracovní postupy.

Elektronické faktury, smlouvy a jiné dokumenty také umožňují rychlejší sdílení a přístup informací.

S elektronickými doklady je možné lépe vkládání digitálních podpisů a ke zvýšení bezpečnosti a právních závazností dokumentů, což je považováno za jedno z hlavních výhod.

Umožňují elektronickou komunikaci, ukládání informací, usnadňují správu dat a přinášejí úsporu času, materiálů a finančních nákladů.



eObčanka

Mobil má většina z nás v ruce neustále. Voláme, píšeme, objednáváme jídlo, platíme v obchodech. A proto mít všechno tzv. „na jednom místě“ je oprávněný požadavek.

Už není potřeba každý den kontrolovat kapsy a kontrolovat veškeré doklady jestli je máme, a proto je super možnost mít veškeré doklady v mobilu. Je to pohodlnější a přehlednější.

E-doklady je aplikace, která v zabezpečené formě obsahuje občanský průkaz. Poskytuje praktickou alternativu všem, co nechtějí myslet na to, že u sebe musí mít klasické plastové kartičky. Mít u sebe elektronickou občanku je nejen výhodné, ale i bezpečnější.

Prokážu se i offline? Co když nemám data, nebo internet?

Není potřeba. K prokázání totožnosti v aplikaci nepotřebujete internet. Připojení je třeba jen k prvotnímu nahrání dokladů do aplikace, prokazování už ale probíhá offline. Nemusíte se tak bát, že Vám aplikace mimo signál přestane fungovat.

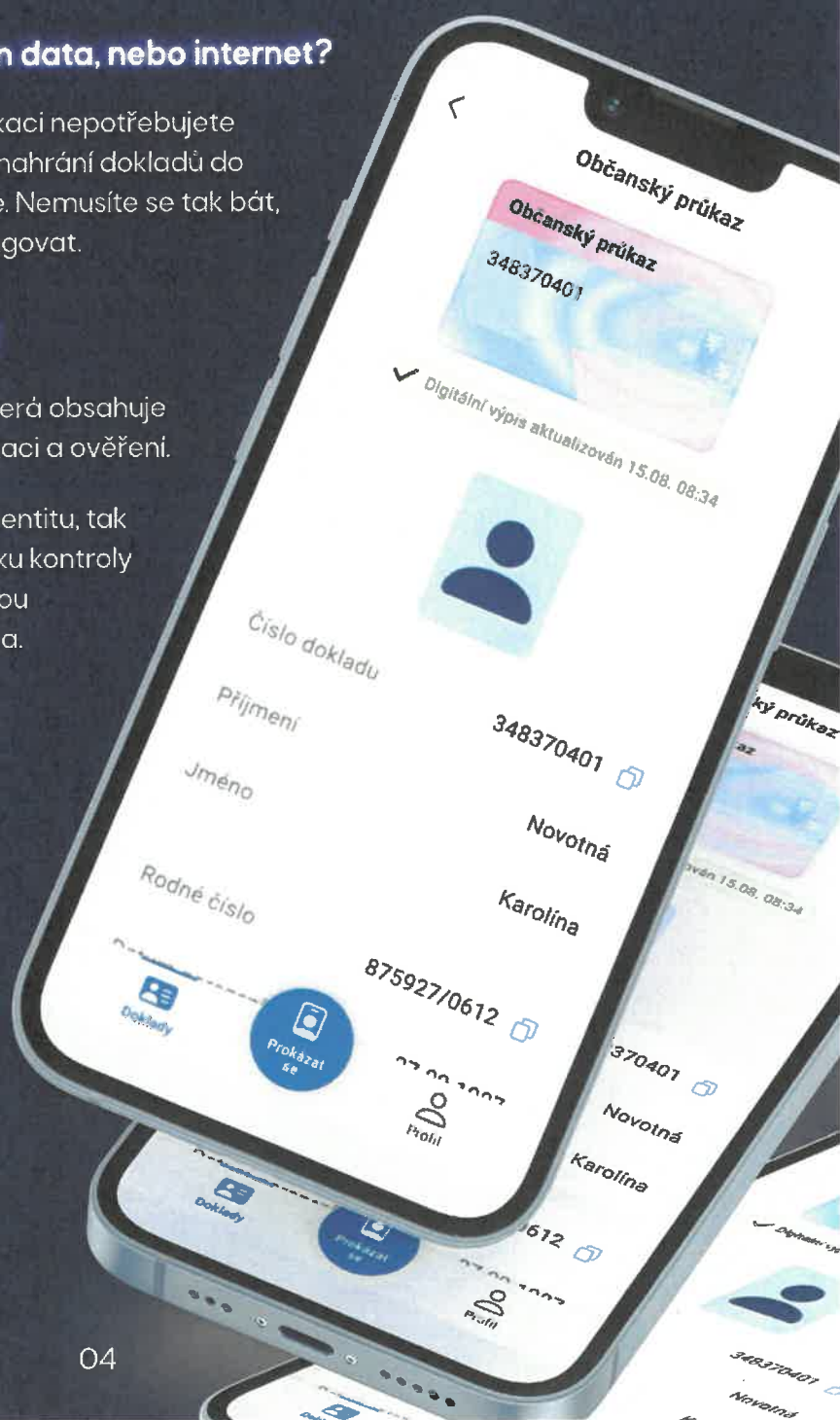
Ptáš se, jak to vlastně celé funguje?

Aplikace je napojená na Portál Občana, která obsahuje šifrované informace nezbytné pro identifikaci a ověření.

V případě občanského průkazu jde jak o identitu, tak třeba o prokázání věku. Aplikace v okamžiku kontroly vygeneruje QR kód, který skrze jednoduchou elektronickou čtečku prokáže, co je potřeba.

Je eObčanka bezpečná a je možné ji zneužít?

Aplikace je chráněná jak samotným vstupem do mobilního telefonu, který má dnes takřka každý chráněný, tak i sama požaduje vlastní ověření. Je tedy velmi těžko zneužitelná – narozdíl od plastového dokladu, který se při krádeži často zneužívá například pro podvodné získání půjčky.



Digitální Peněženka

Česká aplikace eDoklady je důležitým mezníkem pro zavedení evropské digitální peněženky.

Její podoba se nyní na evropské úrovni teprve vytváří. Občané ji mohou použít napříč celou Evropskou unií a bude obsahovat také další dokumenty a certifikáty.

Obsah Digitální Peněženky

- Prezenční identifikace i bez připojení k internetu a vzdálená autentizace do online služeb.
- Zdravotnická data - vystavování, držení a prezentace zdravotních dat, jako je eReceipt, výpis ze zdravotní dokumentace.
- Digitální řidičský průkaz a mobilita - uložení digitálního Evropského Řidičského Průkazu (EDL) a souvisejících potvrzení (profesní školení řidičů nebo zaplacení pojištění či mýta.)
- Vzdělávání - ukládání a držení a prezentace digitálních potvrzení o dosažené a absolvovaném vzdělání.
- Cestovní data - potvrzení nezbytná k cestování (potvrzení o očkování, letenka, pas, potvrzení o ubytování v cílové zemi atd.)



Marketingový výzkum

Digitalizace v našich životech zaujímá velmi důležité místo. Napříč generacemi se celá společnost denně setkává s různými digitálními produkty. Ať je to každodenní platba, přihlášení do ID identity, banky, nakupování v e-shopech, hraní různých her a další.

Když se zamyslíme, co nám digitalizace přináší, tak si musíme odpovědět.

Je to pomocník, který nám v různých situacích ulehčuje život, vyplňuje volné chvíle, pobaví a určitě nám ušetří náš čas. Na druhou stranu nám bere naši svobodu, protože se stáváme na sociálních sítích a platformách závislí a mladí lidé ztrácejí kontakt se svými vrstevníky. Netráví spolu volný čas v přírodě, v zájmových kroužcích a lidé neumí společně komunikovat.

V poslední době se v digitálním prostoru objevují negativní dopady na člověka, například kyberšikana. Je to jev, který se řeší nejen mezi mladými lidmi, ale i mezi dospělými.

Ve výzkumu jsme oslovili celkem 300 respondentů ve věku od 16 do 45 let a zeptali jsme se jich, které digitální produkty nejčastěji používají, zda si umí představit život bez sociálních sítí a jestli se někdy zamysleli, co jim digitalizace dává a zároveň, co jim bere.

Většina uživatelů se přihlašuje k sociálním sítím telefonem.

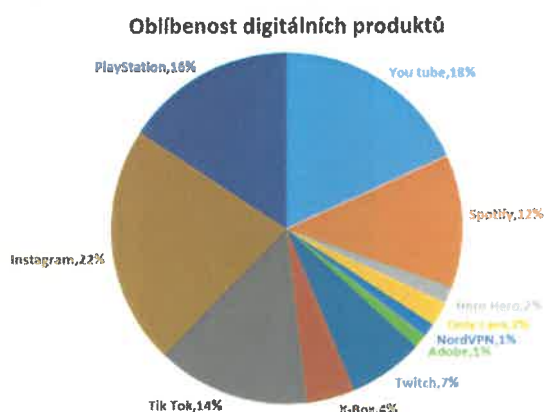
Respondentům jsme nabídli z našeho pohledu neznámější digitální produkty.

Youtube, Spotify, Hero Hero, Only fans, Nord VPN, Adobe, Twitch, X-box, Tik Tok, Instagram, a Play station.

Jsou to platformy zaměřené na video, komunikaci, úpravu fotek, hudební produkty a hraní her. Funkce jednotlivých digitálních produktů je vysvětlena v samostatném příspěvku.

Respondenti byli vybráni z žáků, oborů „Prodavač“, „Nástavby „Podnikání“ a „Podnikání“ dálkového studia, kde jsou zařazeni studující při zaměstnání.

Digitální produkty oblíbenosti v procentech		
Instagram	70	Platforma pro sdílení videí
You tube	58	Platforma pro sdílení videí
Play Station	5	Herní platforma
Tik Tok	45	Zábavná videa
Spotify	39	Poslech hudby a podcastů
Twitch	22	Online streamovací platforma
X-box	14	Herní platforma
Only Fans	7	Světová obdoba Hero Hero
Hero Hero	5	Online platforma pro sdílení videí
Nord VPN	4	Virtuální privátní síť
Adobe	4	Úprava multimediálních souborů





KOMIK



KOMIK



Digitální Produkty

Digitální produkt je produkt, který existuje ve formě digitálních dat, často ve formě souborů nebo online obsahu.

Na rozdíl od fyzických produktů není digitální produkt hmatatelný a existuje pouze v elektronické podobě.

Digitální produkty mohou zahrnovat software, elektronické knihy, hudební soubory, videa, online kurzy, mobilní aplikace, digitální fotografie, webové stránky, a mnoho dalšího.

Příklady & Rozdíly

OnlyFans

celosvětová obdoba „HeroHero“

Celosvětově využívána, stejný princip jak „HeroHero“

V Česku se bohužel chytla hlavně jako placená stránka pro dospělé

Spotify

Online platforma pro sdílení videí.

Verze zdarma

Spotify Premium

Poslech bez reklamních pauz, lze využívat celou aplikaci do jejího úplného potenciálu, například funkce „Jam“ kdy je možný vzdálený poslech hudby s kamarády.

YouTube

Online platforma pro sdílení videí.

Verze zdarma

Youtube Premium

Videa bez reklam

Lepší kvalita obrazu

175Kč/Měsíc

herohero

Online platforma pro sdílení videí

Tahle platforma je plně placená, tvůrci zde mohou sdílet obsah „navíc“ nebo prostě chtějí dostat za svůj obsah zaplacené

(ceny se liší, tvůrce si ji určuje sám).



Online streamovací platforma

Je zde možnost předplatného u konkrétního tvůrce kde poté získáte bonusové funkce jako například možnost využít jeho konkrétní emotikony

Veškerá finanční podpora je zcela dobrovolná a část darovaných peněz jde platformě a část tvůrci

V dnešní době velice populární mezi všemi věkovými kategoriemi

Adobe

Úprava multimediálních souborů

Obsahuje několik různých „baličků“ aplikací

Například - fotografický balíček pro úpravu fotek za 227 Kč

Na telefon je verze zdarma, ale je zde omezený přístup k funkcím



NordVPN

Služba poskytující virtuální privátní síť

275 Kč za měsíc

Celosvětově využívaná

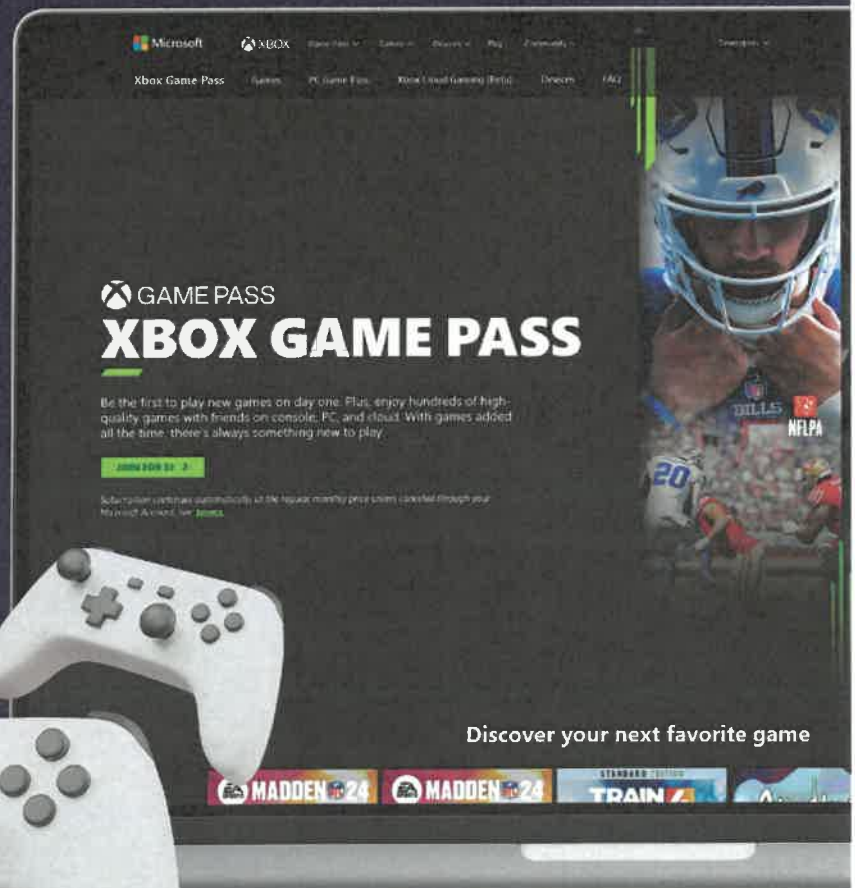


GAME PASS

XBOX Game Pass - Herní platforma

Za 228 Kč můžete mít širokou škálu videoher za „malou“ částku.

Pro nově registrované uživatele je tato licence na první měsíc jenom za 28 Kč



Reklamace Digitálních Služeb

Reklamace je právní jednání, ve kterém smluvní strana závazkového vztahu uplatňuje odpovědnost za vady v plnění.

Co je to digitální obsah, kdy se můžete domáhat aktualizace telefonu a jak ji případně reklamovat.

- Pokud stahujete z internetu nebo prostřednictvím různých platforem knihy, hudbu, filmy, hry, programy nebo aplikace - tak potom stahujete, popř. kupujete **digitální obsah**.
- Digitální služba zase mimo jiné umožňuje s digitálním obsahem určitým způsobem zacházet, zpřístupňovat ho nebo jej sdílet bez ohledu na to, jestli tento obsah vytvořil poskytovatel digitální služby, vy nebo jiný uživatel.
- Digitální službou tak může být např. užívání sociální sítě nebo internetové filmotéky.

Při reklamaci digitálního obsahu a služeb se na rozdíl od běžného zboží neuplatní lhůta 30 dnů pro její vyřízení.

- Reklamaci má prodejce povinnost vyřídit v přiměřené době s přihlédnutím k povaze digitálního obsahu nebo služby a zároveň účelu, pro nějž ji spotřebitel požadoval.
- Způsob reklamace, její oprávněnost a další záležitosti řeší právní předpisy nebo smlouva.
- Novela spotřebitelského práva přinesla od 6. 1. 2023 podstatné změny také v digitální sféře.

Jak se liší se odpovědnost za vady u digitálního obsahu a služeb od běžného zboží

- Pokud si objednáte digitální obsah, či službu, máte obdobně jako v případě jakéhokoliv zboží právo vytknout poskytovateli vadu, která se projeví **v době dvou let**.
- Změna ovšem nastává v situaci, kdy má být obsah/ služba poskytována po dobu delší než dvou let, poté můžete vytknout vadu, která se projeví kdykoliv v této době.



ID Technology

ID technologie hraje v dnešní moderní době velmi silnou klíčovou roli v různých odvětvích. Celkově se dá říct, že ID technologie našemu modernímu světu přináší efektivitu, bezpečnost, rychlost a přesnost do průmyslu, ekonomiky, lékařství, logistiky a do spousty dalších oborů.

Z hlediska bezpečnosti má ID technologie zastoupení v:

- Oblasti bezpečnosti společnosti
- Identifikace osob
- Identifikace zařízení
- Zlepšuje sledování a řízení přístupu

V oblasti informačních technologií má ID technologie zastoupení ve:

- Využití k autentizaci uživatelů
- Ochraně dat
- Zlepšení zabezpečení informačních technologií

V oblasti průmyslu a výroby je díky ID technologie možné sledovat:

- Stav a vývoj výroby
- Sledování řízení výroby

V oblasti obchodu a logistiky je technologie využívána:

- Pro sledování zásob na skladě
- Pro správu dodavatelského řetězce
- Pro zajištění efektivnějšího skladování

ID technologie už má velké zastoupení a i význam v lékařství. Může sloužit pro:

- Zajištění identifikace pacientů
- Sledování léků
- Zlepšení správy zdravotní péče

Válka v kyberprostoru

Kybernetická válka neboli kyberválka, je forma konfliktu, která se odehrává na internetu a v kyberprostoru. V dnešní době je kyberválka komplexní a dynamická, s mnoha aktéry, motivacemi a technikami.

01 Aktéři

Státy - Mnohé země provádějí kybernetické operace k ochraně svých národních zájmů nebo k vedení informačních operací.

Haktivisté - Skupiny nebo jednotlivci mohou používat kybernetické útoky k prosazování svých politických nebo sociálních názorů.

Zločinci - Kybernetičtí zločinci mohou usilovat o finanční zisk, krádeže identit nebo jiné nelegální činnosti.

03 Metody

Malware - Infikování cílového systému škodlivým softwarem, který může sloužit ke špionáži, sabotáži nebo krádeži dat.

Phishing - Podvodné metody, které se snaží nalákat jednotlivce k poskytnutí citlivých informací, jako jsou hesla nebo bankovní údaje.

Denial of Service (DoS) útoky - Přetížení cílového systému tak, aby byl nedostupný pro legitimní uživatele.

05 Rizika & Výzvy

Anonymita - Útočníci mohou skrývat svou identitu na internetu, což komplikuje identifikaci a potrestání.

Rychlost a Komplexnost - Kybernetické útoky mohou být rychlé a obtížně odhalitelné, což klade vysoké nároky na obranu.

02 Cíle

Průmyslová špionáž - Země mohou používat kybernetické útoky k odcizení obchodních tajemství nebo technologických inovací od jiných států nebo firem.

Sabotáže - Kybernetické útoky mohou být zaměřeny na kritickou infrastrukturu, jako jsou energetické sítě, bankovní systémy nebo telekomunikační sítě.

Propaganda a dezinformace - Informační válka může zahrnovat šíření falešných zpráv nebo manipulaci s informacemi k ovlivnění veřejného mínění.

04 Odpovědi & Prevence

Kybernetická obrana - Země a organizace vyvíjejí a implementují bezpečnostní opatření k ochraně svých informačních systémů. (v Česku součástí armády „Velitelství informačních a kybernetických sil“)

Mezinárodní spolupráce - Země spolupracují na vytváření mezinárodních norem a dohod týkajících se kybernetické bezpečnosti.

Monitorování a reakce - Kontinuální sledování kybernetických hrozeb a rychlá reakce na kybernetické incidenty.

Vzhledem k neustálému rozvoji technologií je kybernetická válka dynamickým prostředím, a je třeba neustále aktualizovat strategie a technologie pro ochranu kyberprostoru.

Zneužití dat obchodními společnostmi

Existují případy, kdy obchodní společnosti neeticky zacházely s osobními údaji a zneužívaly je pro svůj prospěch.

Některé organizace byly kritizovány za nedostatečnou ochranu soukromí a špatné zacházení s daty zákazníků.

Důležité je, aby společnosti dodržovaly přísné ochrany soukromí a respektovaly práva jednotlivců v souladu s právními předpisy.

Zneužití osobních dat v obchodních společnostech je vážným problémem, který může narušit tvé soukromí a vést k neoprávněnému shromažďování či šíření citlivých informací.

Věrnostní karty jsou nástrojem, který obchodní společnosti využívají k získání zákazníků. Tyto karty často umožňují zákazníkům sbírat body nebo získávat slevy na základě svých nákupů. I když mohou být pro zákazníky výhodné, zároveň představují riziko ohledně ochrany osobních údajů.

Zneužití osobních údajů přes věrnostní karty může nastat, pokud společnost nedodrží bezpečnostní opatření nebo sdílí údaje s třetí stranou bez souhlasu zákazníka.

To může vést k nedovolenému sledování chování zákazníků, neoprávněnému shromažďování citlivých informací a v některých případech ke krádeži

Golden Rules

Pamatuj si a důsledně dodržuj tyto pravidla. Nejen, že pomáháš společnostem vytvářet pozitivní vztahy se zákazníky, ale také přispíváš k minimalizování rizika zneužití osobních údajů.

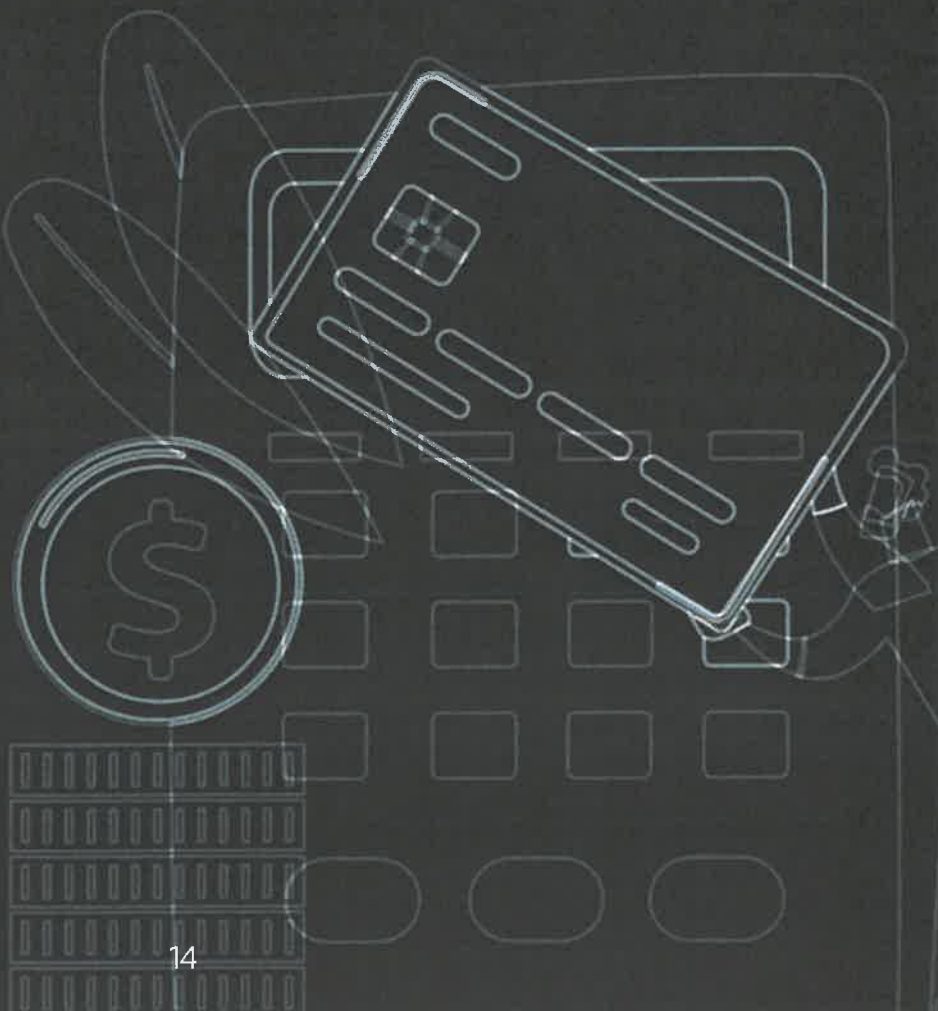
- Musíš být dobře informován o tom, jaké údaje jsou shromažďovány, jak budou využity a s kým mohou být sdíleny.
- Musíš nejdříve dát souhlas před shromažďováním nebo využíváním svých osobních údajů. A mít možnost svůj souhlas kdykoliv odvolat.
- Musíš pečlivě zabezpečit své věrnostní programy a systém.

Co přináší věrnostní karty a programy obchodníkům

- Věrné a vracející se zákazníky
- Individuální přístup k zákazníkům
- Více informací o zákaznících, jejich chování a zvycích
- Cílené kampaně podle segmentace zákazníků
- Jednoduché, snadné a rychlé odměny pro věrné zákazníky

Co přináší věrnostní karty zákazníkům

- Slevy a bonusy za jejich nákupy
- Možnost speciálních akcí podle poptávky zákazníka
- Možnost být lépe obslužen
- Možnost dodatečných slev na základě celkových nákupů



Kyberšikana vlastní zkušenost

Na sociálních sítích se pohybuji již dlouhou dobu a zajímám se o problematiku spojenou s kyberprostorem. Měl jsem již párkrát možnost si vyslechnout pár uživatelů, kteří byli oběťmi kyberšikany. Tento příběh píši s jejich souhlasem.

Chtěl bych definovat, co to vlastně kyberšikana je.

Je to šikanování jiné osoby pomocí informačních technologií - internetu, telefonu atd.

Patří zde - vydírání, ubližování, ztrapňování, zastrasování.

Kyberšikana je rozdělena do sedmi kategorií - kyberstalking, kyberharašení, vyloučení a ostrakizace, kybergrooming, flaming, sexting, happy slapping.

Jak můžete rozpoznat příznaky kyberšikany -

Citové rozrušení při používání PC, změny nálad, nechut k jídlu, změnu chování a spánku, ztráta zájmu o hru a obecně o počítač.

Příběh

Jednou jsem narazil na profil na sociálních sítích, který patřil jednomu mladému chlapci. Natento profil dával videa, které mne zaujaly. Nastavil jsem sledování a neuběhlo pět minut a všiml jsem si, že mi sledování vrátil zpátky. Poté jsem si všiml, že mi napsal zprávu, ve které mi napsal

„Ahoj, můžeme být kamarádi?“ Ihned jsem mu odepsal.

„Můžeme, ale proč sis vybral zrovna mně, když máš tolik sledujících?“

Zpětně jsem si uvědomil, že mám na profilu napsáno "Pokud máš nějaký problém, tak mi napiš a já ti poradím." Přišla mi další zpráva.

„Nevím, líbí se mi tvoje videa“

Tak jsem si s ním začal psát. Na druhý den mi napsal zprávu, která mne zneklidnila.

„Ahoj, nedívej se na můj profil.“

Bylo mi to divné, měl jsem takovou předtuchu a tak jsem se podíval na jeho profil, kde jsem viděl video se sebevražednou tematikou. Ihned jsem mu napsal.

„Děje se něco? Jestli jo, tak mi napiš a já ti poradím, co máš dělat.“

Byl jsem velmi rád, že mi odepsal a svěřil se mi.

„Kamarádi si tvoří falešné profily na mé jméno a vydávají tam mé fotky, které upravují. Přes sociální sítě mě ztrapňují, a když jsme ve škole, tak se mi posmívají, nadávají mi a berou mi věci. Ztratil jsem mnoho kamarádů.”

Ihned jsem reagoval a převedl jsem si ho na sociální síť Instagram, kde jsem si s ním volal a on mi celý příběh vyprávěl. Snažil jsem se ho uklidnit a řekl jsem mu. “Toto musíš sdělit rodičům a požádat je o pomoc. Tuto situaci sám nezvládneš”.

Samozřejmě, že se mu do toho nechtělo, prosil mne, ať to nikomu neřeknu, ale nakonec jsem ho přemluvil a s mou pomocí to nakonec řekl rodičům. Rodiče mi poděkovali a vše začali řešit. Kamarád sice musel přestoupit na jinou školu, ale líbí se mu tam a má spoustu kamarádů. Na tuto špatnou zkušenost už určitě zapomněl.



Artificial Intelligence

Co nám přináší a čím nás může ohrozit

AI je specifický obor informatiky zabývající se tvorbou systémů řešících komplexní úkoly. Umí zpracovat obraz, psaný text nebo mluvené slovo, napodobit barvu a dikci slova. Nové generace AI umí psát, programovat, malovat i radit k nerozeznání od lidí. Nemusíte se však k vůli tomu hned obávat o svoji budoucnost - naopak to můžete využít ve svůj prospěch. AI nám přináší mnoho věcí, především máme jednoduchý přístup k mnoha informacím., Zatím záleží na tom, jak člověk umí s umělou inteligencí pracovat, především se správně zeptat.

Umělá inteligence je široce využívána k poskytování personalizovaných doporučení, například na základě našich předchozích vyhledávání nebo nákupů na internetu. AI se využívá k optimalizaci produktů, plánování zásob, v logistice.

V budoucnu může ohrozit pracovní místa normálně pracujícím lidem. Existuje studie, která predikuje, že zapojením umělé inteligence do pracovního procesu přijde o práci až 8 miliónů zaměstnanců. Z tohoto důvodu má mnoho lidí strach z AI. Je to něco nového a nikdo neví, jestli je na to současná společnost připravena.

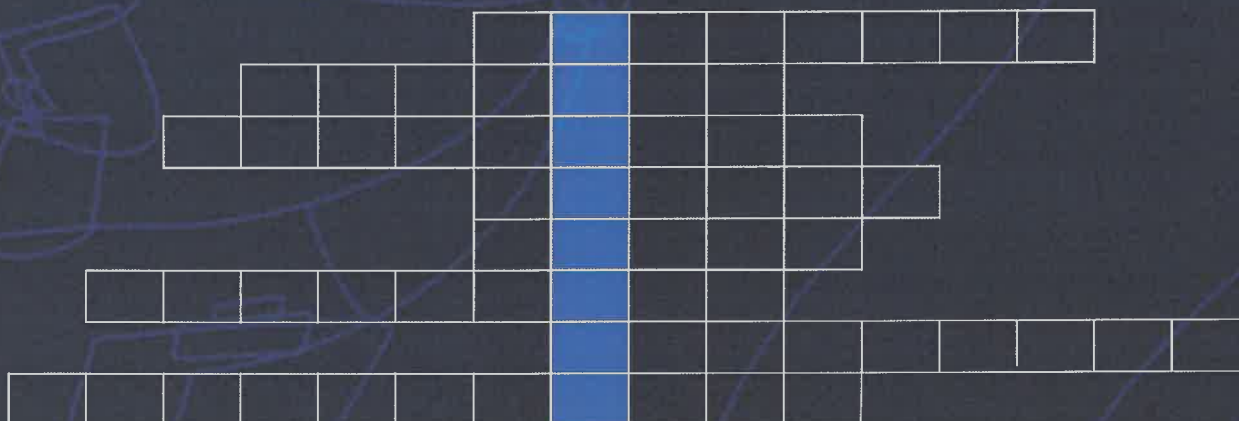
AI také nevytváří dostatečný prostor pro pluralistickou, rovnoměrně přístupnou a inkluzivní veřejnou debatu. Může být dokonce využita k vytváření falešných, leč extrémně realistických videí, audio nahrávek a obrázků, též známých jako tzv. „deepfakes. Nemůže být zcela nahrazena člověkem.

Tento dramatický pokrok ve vývoji umělé inteligence může v budoucnu způsobit katastrofu ve společnosti. Bude záležet na tom, jak s ní člověk bude nakládat. Každý technologický pokrok v lidské společnosti posune vývoj dopředu, ale také může společnost ohrozit v její existenci.

Již Karel Čapek v minulém století ve své tvorbě varoval, že technologický pokrok lze zneužít.

Tajenka

1. Bankovní občana
2. Stroje a zařízení sloužící pro výrobu
3. Sociální síť pro sdílení fotografií, videí, komunikace a lajkování
4. Sociální síť pro sdílení a natáčení videí
5. Finanční výhoda pro zákazníka
6. Obor zabývající se propagací, reklamou a image firmy pro zvýšení prodeje výrobků
7. Technologie umožňující se ocitnout se v simulovaném prostředí
8. Umělá



Správné odpovědi:

Tadentii, Katiench, Stagrinam, Kitotk,
Velsa, Tigarkemn, Ivitárnul, Tielingcen

Vydavatelské údaje

Design a úprava

Jan Král

Redakční Rada

Jan Král

Marek Frais

Jan Lemeš

Autoři článků

Marek Frais

David Dehner

Matyáš Jan Bräuer

Zpracování dat

Redakční rada

Zdroje

wikipedia.org

policie.cz

seznamzpravy.cz

id-technologies.ch

itpoint.cz

lidovky.cz

zasilkovna.cz

freepik.com

Koordinátor & Tisk

Mgr. Marcela Tvrdá

Respondenti

studenti SŠSP

Komiks

Lucie Takáčová

Úkoly k výzkumu

Tvorba dotazníku

Sběr a analýza dat

Vyhodnocení

Zpracování

Závěr

Výzkumu se účastnili studenti učebního oboru Prodavač, nástavbového a dálkového studia oboru „Podnikání“.

Údaje jsme zpracovali a analýza zpracovaných údajů nám poskytla odpovědi na naše otázky, které jsme si kladli za cíl, a byly předmětem zjištění oblíbenosti využívání digitálních produktů na sociálních sítích.

Časopis vytvořila Střední škola služeb a podnikání v Ostravě Porubě.

Je určena žákům, kteří chtějí zaměstnání v oblasti služeb nebo založit vlastní podnik. Její studijní program kombinuje teorii s praktickým výcvikem a vznikla sloučením dvou předchozích škol v roce 2009. Sídlí v Ostravě Porubě a nabízí také rekvalifikační kurzy.



the 1990s, the number of people with a mental health problem has increased in the UK, and the number of people with a mental health problem who are in contact with mental health services has also increased (Mental Health Act 1983, 1990, 1994, 1997, 2003).

There is a growing awareness of the need to improve the lives of people with a mental health problem, and to reduce the stigma and discrimination that they experience. This has led to a number of initiatives, including the development of mental health services that are more user-centred and that are more focused on the needs of people with a mental health problem (Mental Health Act 1983, 1990, 1994, 1997, 2003).

One of the key initiatives in this area is the development of self-help materials, which can help people with a mental health problem to manage their condition and to improve their quality of life. Self-help materials can be developed in a number of different formats, including books, leaflets, and audio and video materials.

The purpose of this paper is to describe the development of a self-help manual for people with a mental health problem. The manual is designed to help people with a mental health problem to understand their condition, to manage their symptoms, and to improve their quality of life. The manual is written in a simple and easy-to-understand style, and it includes a number of practical exercises and activities.

The manual is based on the principles of cognitive-behavioural therapy (CBT), which is a type of therapy that has been shown to be effective in the treatment of a number of mental health problems. CBT is based on the idea that our thoughts, feelings, and behaviours are all interconnected, and that by changing our thoughts and feelings, we can change our behaviours.

The manual is divided into four main sections: understanding your condition, managing your symptoms, improving your quality of life, and seeking help. Each section contains a number of chapters, and each chapter contains a number of practical exercises and activities. The manual is designed to be used as a self-help guide, and it can be used by people with a mental health problem at any time.

The manual is written in a simple and easy-to-understand style, and it includes a number of practical exercises and activities. The manual is designed to be used as a self-help guide, and it can be used by people with a mental health problem at any time. The manual is available in a number of different formats, including a printed manual, a CD-ROM, and a DVD.

The manual is available in a number of different formats, including a printed manual, a CD-ROM, and a DVD. The manual is available in a number of different languages, including English, Spanish, and French. The manual is available in a number of different countries, including the UK, Spain, and France.