

Apps for Enhancing Mental Health and Well-Being

Safety:

[Circle of 6 U](#)

[Kitestring.io](#) (not an app, but a useful safety tool)

Mindfulness/ Meditation:

[Headspace](#)

[Re-mindful](#)

[Smiling Mind](#)

[Take a Break Meditation Oasis](#)

[Mindshift](#)

[Breathe2Relax](#)

Behavioral Health:

[Virtual Hope Box](#)

[Life Armor](#)

[Tactical Breather](#)

[T2 Mood Tracker](#)

[PTSD Coach](#)

[ACT Coach](#)

[eMoods](#)

Therapy Apps:

[Ginger.IO](#)

Substance Use:

[Recovery Record](#)