



# مجموعة دعم البالغين المصابين بالقلق الاجتماعي

( البالغين الـ ADHD من عمر 18 سنة فما فوق )

مدة البرنامج: عام كامل

ستتدرب في هذه المجموعة  
على جلسات العلاج السلوكي  
المعرفي لإدارة اضطراب القلق  
الاجتماعي في 13 فصل



## الفصول

1 تعرف على القلق الاجتماعي

2 بدء رحلتنا معًا من نفس المكان

3 أصول القلق الاجتماعي

4 إعداد خارطة الطريق لرحلتنا

5 التعرف على الأفكار التي تسبب القلق

6 الأدوات لتحدي أفكار التلقائية

7 الدخول في البركة

8 الجلسة و كواجب منزلي

9 أدوات إضافية لتحدي أفكار التلقائية

10 كل شيء يبدأ بمحادثة صغيرة

11 مخاطبة الجمهور

12 المتقدمة:  
مواجهة المعتقدات الأساسية

13 الاستعداد لمواصلة الرحلة لوحدك



بإمكانك التواصل بشكل يومي مع  
أعضاء المجموعة بالصوت والصور والفيديو

