



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 أفكارك التلقائية

7 الدخول في البركة

8 الجلسة و كواجب منزلي

9 أدوات إضافية لتحدي أفكارك 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

