



مجموعة دعم البالغين المصابين باضطراب القلق مع رهاب الخلاء

(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
ورهاب الخلاء في 12 فصل



الفصول

1 طبيعة اضطراب القلق و رهاب الخلاء

2 تعلم تدوين القلق و القلق

3 الدورات السلبية للقلق و رهاب الخلاء

4 نوبات القلق غير مؤذية

5 إنشاء التسلسل الهرمي
لمواقف رهاب الخلاء الخاص بك

6 مهارات التنفس

7 مهارات التفكير

8 مواجهة مواقف رهاب الخلاء

9 احتواء الآخرين

10 مواجهة الأعراض الجسدية

11 الأدوية

12 الإنجازات و المداومة و الوقاية
من الانتكاس



بإمكانك التواصل بشكل يومي مع
أعضاء المجموعة بالصوت والصورة والفيديو



www.morshdy.me