

# برنامج أمان

للبالغين من عمر 20 فما فوق

سيعرفك هذا البرنامج على اضطراب القلق العام وكيفية إدارته الإدارة الأفضل، ستتدرب على استراتيجيات عديدة تساعدك على فهم القلق، فحصه، تقييمه، وضبطه.

**مدة البرنامج:  
اشترك مدى الحياة**

## الفصل الأول

### الخوف والقلق واضطراب القلق العام

- 1 فهم القلق وخصائصه
- 2 مثيرات القلق
- 3 متى يكون القلق والخوف مشكلة؟
- 4 متى يكون الخوف مشكلة؟
- 5 أعراض اضطراب القلق العام
- 6 أنواع القلق

## الفصل الثاني

### العلاج المعرفي السلوكي للاضطراب القلق العام

- 1 ماهو العلاج السلوكي المعرفي
- 2 ما هو هدف العلاج السلوكي المعرفي
- 3 مبادئ وتوقعات العلاج المعرفي السلوكي

## الفصل الثالث

### هل القلق مفيد؟

- 1 معتقدات حول فوائد القلق
- 2 المكاسب والخسائر إذا انخفض القلق

## الفصل الرابع

### فحص الأدلة

- 1 فحص الأدلة
- 2 محامي الدفاع وتحدي المعتقدات الإيجابية عن القلق
- 3 محامي الادعاء وتحدي المعتقدات الإيجابية عن القلق
- 4 القاضي وتحدي المعتقدات الإيجابية عن القلق

## الفصل الخامس

### القلق وخطر عدم اليقين

- 1 الحساسية من عدم اليقين
- 2 دورة القلق
- 3 خطر عدم اليقين
- 4 رؤية نفسك في نموذج القلق

## الفصل السادس

### عدم التسامح مع عدم اليقين في العمل

- 1 فهم سلوكيات السلامة
- 2 أنواع سلوكيات السلامة
- 3 أنواع سلوكيات السلامة (2)

## الفصل السابع

### التسامح مع عدم اليقين: اختبار المعتقدات حول عدم اليقين

- 1 التجارب السلوكية
- 2 تطوير تجارب السلوكية الخاصة
- 3 استكشاف الأخطاء وإصلاحها في التجارب السلوكية

## الفصل الثامن

### التحرك نحو احتضان وتقبل عدم اليقين

- 1 توسيع نطاق التجارب السلوكية
- 2 احتضان عدم اليقين ورؤية فوائده

## الفصل التاسع

### التعامل مع المخاوف بشأن المشاكل الحالية

- 1 فهم حل المشكلات
- 2 التوجه السلبي للمشكلة
- 3 تطبيق مهارات حل المشكلات
- 4 تطبيق مهارات حل المشكلات (2)

## الفصل العاشر

### التعامل مع المخاوف بشأن المواقف الافتراضية

- 1 فهم الخوف
- 2 آليات التأقلم مع القلق بشأن المواقف الافتراضية
- 3 إرشادات للتعرض الكتابي
- 4 استكشاف أخطاء الكتابة وإصلاحها

## الفصل الحادي عشر

### البناء على المكاسب: إدارة المخاوف بمرور الوقت

- 1 وضع الصحة النفسية في سياقها
- 2 أن تصبح معالج نفسك الخاص

## الفصل الأخير

### المطبات في الطريق: التعامل مع الهفوات والانتكاسات

- 1 فهم الهفوات
- 2 إدارة الهفوات



**أمان**  
لإدارة اضطراب القلق العام

**د.فاطمة النجار**  
استشارية طب نفسي، متخصصة في علاج اضطرابات القلق والعلاج السلوكي المعرفي، أول بحريية حاصلة على شهادة العلاج المعرفي السلوكي بفيلاذلفيا في الولايات المتحدة، 20 سنة خبرة في علاج اضطرابات النفسية.



www.morshdy.me