



مجموعة دعم البالغين المصابين باضطراب القلق العام

(البالغين الـ ADHD من عمر 18 سنة فما فوق)

مدة البرنامج: عام كامل

ستتدرب في هذه المجموعة
إدارة اضطراب القلق العام
في 11 فصل



الفصول

1 الخوف والقلق واضطراب القلق العام

2 العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب
القلق العام

3 هل القلق مفيد؟

4 فحص الأدلة

5 القلق وخطر عدم اليقين

6 عدم التسامح مع عدم اليقين
في العمل

7 التسامح مع عدم اليقين:
اختبار المعتقدات حول عدم اليقين

8 التحرك نحو احتضان وتقبل عدم
اليقين

9 التعامل مع المخاوف بشأن المشاكل
الحالية

10 التعامل مع المخاوف بشأن المواقف
الافتراضية

11 البناء على المكاسب:
إدارة المخاوف بمرور الوقت



بإمكانك التواصل بشكل يومي مع
أعضاء المجموعة بالصوت والصور والفيديو

