



مجموعة دعم البالغين المصابين بالقلق العام

(للبالغين من عمر 18 سنة فما فوق)

مدة البرنامج: 6 أشهر

ستتدرب في هذه المجموعة
على جلسات العلاج السلوكي
المعرفي لإدارة اضطراب القلق
الاجتماعي في 6 فصول



الفصول

1

تعرف على قلقك

2

مكونات القلق الاجتماعي

3

التسلسل الهرمي للخوف والتجنب

4

تحدي الأفكار

5

التعرض

6

الاستمرار في التقدم



بإمكانك التواصل بشكل يومي مع
أعضاء المجموعة بالصوت والصور والفيديو

