

مجموعة دعم البالغين المصابين باضطراب القلق العام

(للبالغين من عمر 18 سنة فما فوق)

مدة البرنامج: 6 أشهر

ستتدرب في هذه المجموعة
إدارة اضطراب القلق العام
بالعلاج السلوكي المعرفي
في 6 فصول



الفصول

1 ما هو القلق العام؟

2 تقييم القلق والاسترخاء

3 تقييم المخاطر وحل المشكلات

4 التعرض

5 إيقاف الأفكار

6 الوقاية من الانتكاسات



بإمكانك التواصل بشكل يومي مع
أعضاء المجموعة بالصوت والصور والفيديو



www.morshdy.me