



برنامج اطمئن

(من عمر 18 سنة فما فوق)

اشترك مدى الحياة

ستتعرف في هذا البرنامج على مفهوم اضطراب الهلع ورهاب الخلاء بطريقة مبسطة وعلمية، لتفهم ما يحدث في جسدك وعقلك أثناء النوبات. سنوضح لك أن نوبات الهلع ليست ضارة كما تبدو، بل هي استجابة فسيولوجية لها غرض واضح. كما ستتعلم عن دور التنفس المفرط في تفاقم الأعراض، وكيفية التعامل معه بطرق عملية تساعدك على استعادة الشعور بالأمان.



الفصول

الفصل الأول

مفهوم الاضطراب

مقدمة

- 1- ما هو اضطراب الهلع؟
- 2- ما هو رهاب الخلاء؟
- 3- المشاكل الطبية
- 4- سلوكيات السلامة
- 5- أسباب الاضطراب

الفصل الثاني

الغرض من القلق

- 1- أسباب القلق
- 2- دورة الهلع
- 3- دورة رهاب الخلاء

الفصل الثالث

نوبات الهلع ليست ضارة

- 1- التفسير العلمي لنوبة الهلع
- 2- فهم الأعراض الجسدية
- 3- تأثير الأعراض الجسدية على التفكير والسلوك
- 4- معتقدات خاطئة

الفصل الرابع

التنفس المفرط

- 1- هل تتنفس بإفراط؟
- 2- التنفس المفرط غير مؤذي
- 3- صعوبات التعلم