



برنامج "أمل"

(للمصابين بالاكتئاب والذين لديهم
أعراض اكتئابية)

اشترك مدى الحياة

برنامج أمل هو رحلة علاجية متكاملة تهدف إلى مساعدة الأفراد المصابين بالاكتئاب، أو الذين يعيشون أعراضًا اكتئابية، على فهم طبيعة الاكتئاب وتأثيره على التفكير، والمشاعر، والحياة اليومية. يسلط البرنامج الضوء على أنماط الاكتئاب المختلفة، وكيف ينعكس على العلاقات، والوظيفة، والدافعية، والصورة الذاتية، بعيدًا عن التهوين أو الوصم.

يركز البرنامج على تزويد المشاركين بالوعي النفسي والأدوات العملية التي تساعدكم على التعامل مع الأعراض بواقعية وأمان، وبناء استراتيجيات يومية تخفف حدتها، وتدعم استعادة التوازن النفسي، والقدرة على الاندماج في الحياة بشكل تدريجي ومستقر.



الفصول

الفصل الأول

فهم الاكتئاب

- 1- البداية
- 2- ما هو الاكتئاب؟
- 3- أنواع الاكتئاب
- 4- مسببات الاكتئاب
- 5- تشخيص الاكتئاب

الفصل الثاني

محطات الاكتئاب

- 1- كيف يؤثر الاكتئاب على حياتك؟
- 2- الجانب الفكري في الاكتئاب
- 3- الجانب العاطفي في الاكتئاب
- 4- الجانب السلوكي والاجتماعي في الاكتئاب
- 5- الجانب الجسدي والفيسيولوجي في الاكتئاب
- 6- الجانب الروحي في الاكتئاب
- 7- هل أنا فعلاً مكتئب؟

الفصل الثالث

خرافات حول الاكتئاب

- 1- خرافات عن الإكتئاب (1)
- 2- خرافات عن الإكتئاب (2)
- 3- ما الذي يمنعك؟

الفصل الرابع

علاج الاكتئاب

- 1- العلاج النفسي
- 2- العلاج الدوائي للاكتئاب
- 3- نمط الحياة والعلاقات
- 4- ما الذي يريد أن يخبرك به الاكتئاب؟

الفصل الخامس

رسائل الاكتئاب

- 1- البحث عن المعنى
- 2- إعادة اكتشاف الذات
- 3- تغيير المسار والاتساق مع الذات
- 4- لم عليك أن تستجيب لهذه الرسائل؟

الفصل السادس

هدايا الاكتئاب

- 1- إعادة ترتيب حياتك وأولوياتك
- 2- الحزن كمساحة قوة
- 3- اتساع الأفق
- 4- أن تكون صديق نفسك
- 5- الخاتمة



لعلاج الاكتئاب

أ. رُسل علاوي

أخصائية دعم وإرشاد نفسي للبالغين والمربين
في المسارات العلاجية في مرشدي



www.morshdy.me