



من نحن؟

علاج نفسي عبر الانترنت  
Online Psychotherapy  
Ilajnafsy

علاج نفسي هو برنامج تابع لمركز تأهيل ضحايا العنف في برلين bzfo. منذ عام ٢٠٠٨ يستطيع كل شخص من البلدان العربية ويعاني من الاكتئاب أو من آثار الصدمة النفسية الحصول على الدعم النفسي المتخصص من خلال برنامج علاج نفسي. على هذا الأساس يمكن للعلاجات المقدمة عبر الإنترنت ان تقدم مساعدة اولية في المناطق المنكوبة او التي كانت منكوبة. اللغة العربية هي اللغة الأولى لأفراد طاقم المعالجين.

هنا البرنامج: WWW.ILAJNAFSY.BZFO.DE

للإتصال

علاج نفسي عبر الانترنت  
Online Psychotherapy  
Ilajnafsy

في مركز ÜBERLEBEN

Turmstr.21  
Haus K, Eingang C  
10559 Berlin

Telefon: +49 (0)30 30 39 06 -0  
Telefax: +49 (0)30 30 61 43 71  
E-Mail: info@ueberleben.org

حساب التبرع

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE82 1002 0500 0001 5048 00  
BIC: BFSWDE33BER

ZENTRUM ÜBERLEBEN  
Wege in eine menschenwürdige Zukunft

WWW.UEBERLEBEN.ORG

ZENTRUM ÜBERLEBEN  
Wege in eine menschenwürdige Zukunft



علاج نفسي عن طريق  
الانترنت

WWW.ILAJNAFSY.BZFO.DE

علاج نفسي عبر الانترنت  
Online Psychotherapy  
Ilajnafsy

## ما الذي نقدمه؟

حاليا نقدم ثلاثة علاجات مختلفة:



علاج نفسي عبر الانترنت لاضطراب ما بعد الصدمة النفسية



علاج نفسي عبر الانترنت لعلاج حالات الاكتئاب



علاج أعراض الاكتئاب بمساعدة تطبيق هاتف ذكي على هواتف iPhone الذكية (برنامج الخدمة الذاتية)

مصدر الصور iStockphoto.com

## طريقة العلاج

### علاج نفسي عبر الإنترنت

يستند علاج الاكتئاب وعلاج الصدمة النفسية الذي نقدمه إلى بروتوكول معين وهو علاج كتابي من خلال الانترنت إذ يتم التواصل بمجملة عبر الانترنت. يدوم العلاج في العادة مدة خمسة إلى ثمانية أسابيع.

بإمكان المتعالجين في إطار هذا العلاج وبمساعدة التواصل الشخصي مع معالج نفسي مختص معالجة الصدمات النفسية التي تعرضوا لها وإعادة صياغتها ودمجها في حياتهم. أو انهم يتعلمون التعرف على الأسباب التي أدت إلى نشوء الاكتئاب وكيفية التعامل الناجح معها في المستقبل.

### تطبيق الإكتئاب

وأیضا، يستطيع الذين يعانون من فترات طويلة من المزاج الاكتئابي تنزيل تطبيق الاكتئاب (S.M.I.L.E.R.S.) من آبل آي ستور. يعطي التطبيق شروحا عن الإكتئاب ويقدم تمارينا صغيرة. رغم ذلك، لا يمكن التسجيل المزدوج في التطبيق والعلاج الكتابي في الوقت ذاته.

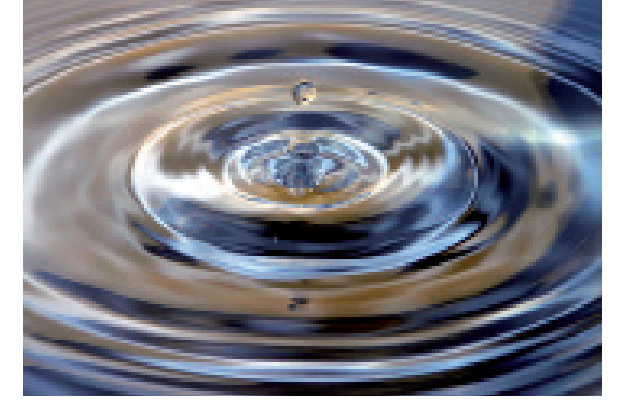
### الإشراك

الإشراك في جميع البرامج العلاجية المقدمة مجاني. نحن نقوم بتقييم فعالية العلاج ودرجة الاستفادة منه بشكل علمي محافظين في ذلك في الوقت ذاته على سرية المعلومات الشخصية. يُقدّم العلاج الكتابي من خلال بوابة الكترونية خاصة ببرنامج علاج نفسي طُوّرت خصيصا لهذا الغرض وتخضع لاجراءات الأمان والتشفير الصارمة. ويتم إستعمال المعلومات مجهولة المصدر في المنشورات العلمية.

### شروط الاشتراك

بما أن العلاج يتم حصرا من خلال الانترنت والهاتف الذكي، من الضروري أن يكون لديك بريد الكتروني خاص وإمكانية الدخول للانترنت. كما أنه من الضروري أن يتوفر لديك حساب شخصي على برنامج سكايب حيث أننا نقوم في بداية كل علاج بإجراء جلسة مقابلة تشخيصية.

يُستبعد من العلاج الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب شديد أو نيوون الانتحار أو من تتابهم بشكل متكرر نوبات الانفصال العاطفي أو الذين يتلقون علاجاً بالعقارات النفسية. كما تنطبق شروط الاستبعاد على من لم يبلغ سن الثامنة عشر بعد أو الذين يتعاطون المخدرات أو الكحول بكميات كبيرة أو الذين يخضعون حاليا لعلاج نفسي آخر.



## التعاون والتمويل

يقدم البرنامج بالتعاون مع المدرسة الطبية في برلين، جامعة برلين الحرة، بالإضافة إلى مشفى ساينت فينسينت في سيدني. البرنامج ممول من قبل منظمة ميزيريور.

## في مركز ÜBERLEBEN



يقدم مركز تأهيل ضحايا العنف في برلين منذ عام ١٩٩٢ الدعم الطبي

والعلاج النفسي والاجتماعي من دون مقابل لمن عانى من ظروف الحرب والأزمات في بلدانهم. يتم

العمل بالتشارك ضمن فريق متعدد الاختصاصات من فروع الطب وعلم النفس والعلاج النفسي

والعمل الاجتماعي والعلاجات الإبداعية. إلى جانب العلاج والدعم النفسي يحاول مركز تأهيل ضحايا العنف من خلال العديد من النشرات

والدوريات المتخصصة والندوات والمؤتمرات على المستوى المحلي والعالمية إثارة قضايا ضحايا العنف واللاجئين ولفت الانتباه لها.