هل يغلب عليك الشعور بالحزن والانكسار والضعف؟

هل تشعر كثيرًا بالإجهاد والتعب وتجد صعوبة في التركيز؟

هل ما زلت تفكر دومًا في الوقائع الأليمة التي حدثت لك قبل أو أثناء أو بعد الهروب؟

قد تطرأ مثل هذه الأعراض عقب المرور بأحداث مؤلمة وقد تؤدي إلى شعورك بعناءٍ نفسي شديد ومتزايد

NET

العلاج التعرضي السردي

هو إجراء العلاج النفسي الذي يقلل بشكل واضح مثل هذه الشكاوى. النشاط الرياضي يمكن أن يدعم هذا العلاج ويساعدك على الشعور بتحسن مرة أخرى

UNIVERSITÄT DES SAARLANDES

Sportmedizin Saarbrücken

Gefördert durch DFG Deutsche Forschungsgemeinschaft

NET Studie UdS

@net_studie_uds

SCAN ME

نبحث عن مشاركين في الدراسة

NET Studie

العلاج التَعَرُّضِي السَردي

سنقدم لكم المساعدة

يُستخدم العلاج التَعَرُّضِي السَرديّ في المقام الأول عقب المرور بتجارب صادمة، ويهدف إلى معالجتها وتصنيفها في الذاكرة، ومن ثَمَّ تقليل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والعناء النفسي الناتج عنها، وقد أثبتت ممارسة الأنشطة، كرياضات التحمل فعاليتها في الحد من المشاعر والأفكار السلبية.

مسار الدراسة

فحص (استبيانات)

يصر نفسي (حوار)

تشخيص طبي (فحص طبي عام)

تمرينات متوسطة لرياضات التَحَمُّل إذا لزم الأمر

لا يُشترط إتقان اللغة الألمانية للمشاركة في الدراسة

يوجد مترجمون/مترجمات يمكن الاستعانة بهم إذا لزم الأمر

مكان تلقي العلاج

العيادة الخارجية للطب النفسي

بجامعة السارلاند

Gebäude, A1.3

66123 Saarbrücken

إذا كان لديك أي أسئلة أو كنت مهتمًا بالمشاركة في هذه الدراسة، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف

بريد إلكتروني: charina.lueder@uni-saarland.de

هاتف: +49 681 302-71037

للاطلاع على مزيدٍ من المعلومات يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني على الإنترنت:

https://www.uni-saarland.de/lehrstuhl/michael/net-studie.html

تخضع جميع المعلومات المُجمَّعة في الدراسة لحماية البيانات، وجميع المشاركين في الدراسة ملزمون بالكتمان وعدم البوح بالمعلومات.

UNIVERSITÄT DES SAARLANDES

Sportmedizin Saarbrücken

Gefördert durch DFG Deutsche Forschungsgemeinschaft