



ALMAMAR

برنامج الدعم النفسي باللغتين العربية والفارسية

[www.almamar.de/ar/online](http://www.almamar.de/ar/online)

# برنامج الدعم النفسي باللغتين العربية والفارسية

- ← تبلغ/ين ١٨ عامًا على الأقل.
- ← تتكلم/ين، تقرأ/ين وتكتب/ين الفارسية أو العربية.
- ← تعاني/ن من تجارب مؤلمة أو اكتئاب أو قلق أو تعاطي مواد ضارة.
- ← لديك وصول إلى الإنترنت، كي تتمكن/ي من ملء الاستبيانات.

## كيف يمكنني التسجيل؟

- ← تنزيل التطبيق عبر الموقع التالي [www.almamar.de/ar/online](http://www.almamar.de/ar/online) أو عبر متاجر التطبيقات.  
(Google, Apple)
- ← التسجيل في التطبيق.
- ← بازخوردی از تیم پژوهشی دریافت خواهید کرد

## التواصل

في حال كان لديك أي أسئلة بإمكانك التواصل معنا عبر:

[almamar@ewi-psy.fu-berlin.de](mailto:almamar@ewi-psy.fu-berlin.de)

هل تعاني/ن من التوتر، الاكتئاب، العصبية أو الذكريات المؤلمة؟ برنامج الممر هو برنامج للدعم النفسي باللغتين العربية والفارسية. يتم المشاركة في برنامج الممر عبر هاتفك الذي. يعتمد برنامج الممر على برنامج تم استخدامه بالفعل بنجاح في العديد من البلدان لمعالجة الاكتئاب، اضطرابات الخوف، تعاطي المواد الضار واضطراب ما بعد الصدمة. يتم تنفيذ البرنامج مع مرافقة شخصية كتابية.

نحن نجري دراسة علمية على برنامج الممر. لذلك، سيتم تعيينك عشوائيًا لإحدى المجموعتين. إما المجموعة الأولى التي تبدأ مباشرة، أو المجموعة الثانية التي تبدأ بعد فترة انتظار قصيرة. ستحصل/ين منا على استبيانات بشكل دوري كي نتمكن من فحص فعالية برنامج الممر.

لا تتردد/ي في التسجيل إذا كنت:

← على استعداد للعمل معنا على صحتك النفسية لحوالي ٦-١٦ أسبوعًا.

← تسكن/ين في ألمانيا.

