



ALMAMAR

آلمامار - برنامه ی حمایتی روانشناختی به عربی و فارسی

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

# آلمامار- برنامه ی حمایتی روانشناختی به عربی و فارسی

- ← اگر آماده‌اید حدود ۶ تا ۱۶ هفته به همراه ما در رفع مشکلات سلامت روان خود کار کنید.
- ← در آلمان زندگی می‌کنید.
- ← دسترسی به اینترنت دارید

## روند:

- ← اپلیکیشن را از وبسایت [www.almamar.de/fa/online](http://www.almamar.de/fa/online) یا از فروشگاه‌های اپلیکیشن (Google, Apple) دانلود کنید.
- ← در اپلیکیشن ثبت‌نام کنید.
- ← بازخوردی از تیم پژوهشی دریافت خواهید کرد

## تماس:

برای سوالات بیشتر با ما تماس بگیرید:  
[almamar@ewi-psy.fu-berlin.de](mailto:almamar@ewi-psy.fu-berlin.de)

آیا از استرس، افسردگی، عصبانیت یا خاطرات ناراحت‌کننده رنج می‌برید؟ برنامه آلمامار آنلاین یک برنامه حمایتی روانشناسی به زبان‌های عربی و فارسی است که از طریق یک اپلیکیشن موبایل ارائه می‌شود. آلمامار بر اساس یک برنامه توسعه یافته است که در کشورهای مختلف با موفقیت برای درمان افسردگی، اختلالات اضطرابی، سوء مصرف مواد و اختلالات پسا ترومایی مورد استفاده قرار گرفته است. این برنامه با راهنمایی شخصی از طریق نوشتاری انجام می‌شود.

برنامه آلمامار در چارچوب یک مطالعه علمی ارزیابی می‌شود. به همین دلیل، شما در ابتدا به صورت تصادفی به یکی از گروه‌ها تخصیص داده می‌شوید، که یا بلافاصله شروع می‌کند یا پس از یک دوره انتظار کوتاه. شما به صورت منظم پرسش‌نامه‌هایی را دریافت می‌کنید تا اثربخشی برنامه را بررسی کنیم.

شما می‌توانید درخواست خود را ثبت کنید اگر:

- ← حداقل ۱۸ سال سن دارید.
- ← قادر به تکلم، خواندن و نوشتن به زبان عربی یا فارسی هستید.
- ← از تجربه‌های ناراحت‌کننده، افسردگی، اضطراب یا سوء مصرف مواد رنج می‌برید.

