

ما هو هدف هذا التطبيق؟

فهم الأعراض المنتشرة بكثرة

يشرح هذا التطبيق كيف ولماذا تتفاعل نفسيتنا مع الأحداث الضاغطة. فهم هذه الحالة والأعراض المرافقة يبعث على الاطمئنان ويزيل المخاوف. هذا بحد ذاته يمكن أن يجعلك تشعر بتحسن

تطوير طرق للتعامل مع المشاكل المتكررة بصورة فعالة

بعد كل موضوع، هناك نصائح عملية حول كيفية التعامل مع المشاكل الكثيرة التكرار. هذا التطبيق لم يصمم ليحل محل المعالج النفسي أو الطبيب. الهدف منه هو اعطاء مساعدة أولية عملية. إذا لم تتحسن الأعراض بمرور الوقت، من المستحسن القيام بزيارة سبل المساعدة المتخصصة

كيف بإمكانني استخدام هذا التطبيق؟

كل موضوع يركز على شرح عرض معين من الأعراض بالإضافة لشرح أسبابه وأخيرا نصائح عملية حول كيفية التعامل معه. بعض هذه النصائح قد تكون مشتركة حيث يمكن أن يتم تطبيقها للمساعدة في عدة مشاكل.

ماذا عن الخصوصية؟

باستخدام هذا التطبيق ، يمكنك أيضا المشاركة في دراسة بحثية تبحث في فعالية هذا التطبيق. إذا وافقت على استخدام التطبيق ، سيتم طرح بعض المعلومات الشخصية في البداية (الجنس ، الفئة العمرية ، بلد المنشأ ، بلد المعيشة ، 10 أسئلة حول مستوى الإجهاد العام لديك (وكذلك كل 14 يوماً) 10 أسئلة حول مستوى الضغط العام. (يمكنك الاختيار ، إذا كنت تريد الإجابة عن هذه الأسئلة أو تخطيها. سوف يعمل التطبيق دون الإجابة على الأسئلة في أي وقت

إذا قررت الإجابة عن الأسئلة ، فستكون المعلومات مجهولة المصدر ويتم تجميعها لأغراض البحث. لا يمكن تحديد الأسئلة التي قد تجيب عليها ولن يتم نقل البيانات مجهولة المصدر إلى جهة خارجية

هل النصائح العملية المذكورة مناسبة لكل شخص وفي جميع الأحوال؟

كل النصائح الموجودة هنا مخصصة للمساعدة في حال المعاناة من المشكلة المذكورة بالتحديد. بإمكان هذه النصائح والطرق أن تساعدك على التعامل الفعال مع المشاكل التي تمر بها الآن والتي تؤثر على حالتك العاطفية.

جدير بالذكر أن ليس كل النصائح مناسبة لكل الأوضاع أو لكل شخص. من المهم هنا تجربة النصائح. والقيام بالتمارين لتجد بنفسك فيما إذا كانت مفيدة لك أم لا.

إذا وجدت الطريقة المناسبة لك، من شديد الأهمية أن تتدرب بانتظام للحصول على النتيجة المرجوة. أعط ذلك التمرين أو تلك النصيحة فرصة جدية وباهتمام وحاول ممارستها أو تطبيقها قدر ما تسمح به أوضاعك الحالية.

من بإمكانه تقديم المزيد من المساعدة؟

النصائح والتطبيقات العملية المتوفرة هنا قد لا تكون كافية للتعامل مع كل مشكلة أو عرض من الأعراض. إذا استمرت

الأعراض لديك أو اشتدت، من الأفضل أن تقوم بزيارة خبير. هنا فكرة عن من يصلح لماذا

الطبيب العام والمتخصص بتقديم المتابعة الروتينية (مثلا جهاز المناعة، البرد، السعال

المعالج النفسي والمتخصص في تقديم العلاج للمشاكل النفسية باستخدام طرق العلاج التابعة لعلم النفس. ويتضمن هذا في العادة جلسات علاجية منتظمة يتم فيها الحديث

،العاملون الاجتماعيون يدعمون الأشخاص للتعامل مع شؤون حياتهم اليومية مثل المنزل، التغذية، العمل، رعاية الأطفال، التعليم والأمور المالية. هناك بعض خدمات العمل الاجتماعي التي تقدم دعما متخصصا للقادمين الجدد.