**المقدمة :**

في عالم مليء بالتحديات اليومية، قد نحتاج جميعًا إلى لحظة للتوقف، التنفس، وإعادة التوازن.

[اسم التطبيق] هو رفيقك في رحلة العناية بنفسك، حيث يوفر لك الأدوات والموارد التي تساعدك على تحسين صحتك النفسية، التغلب على التوتر، والتعامل مع الضغوطات اليومية.

سواء كنت تبحث عن دعم في لحظات صعبة أو تسعى للارتقاء بحالتك النفسية، نحن هنا لنكون جزءًا من خطواتك نحو حياة أكثر توازنًا وسلامًا.

**رسالتنا :**

تقديم الدعم النفسي والعلاج المناسب لكل أفراد الأسرة، بمختلف أعمارهم أو ظروفهم.

نحن هنا لنساعدك في فهم صحتك النفسية وتقديم حلول فعّالة للتعامل مع التحديات النفسية و السلوكية و الادمانية لكل افراد الاسرة .

من خلال استشارات طبية متخصصة وأدوات تشخيصية و علاجية موجهة ، نسعى إلى تحسين جودة حياتك النفسية .

الرسالة هنا تدمج المشورة الزوجية مع الطب النفسي و الصحة النفسية العامة للأسرة، مع التأكيد على أهمية الدعم في تعزيز العلاقات وتحقيق الاستقرار العاطفي والنفسي لكل فرد في الأسرة

**نحن معك في كل خطوة نحو حياة نفسية متوازنة ومستقرة، لك ولعائلتك، لتعيشوا معًا في بيئة مليئة بالحب والتفاهم والراحة النفسية**

**التزامنا:**

نحن فريق من الاطباء و الاخصائين النفسين ملتزمون بالعمل بتفاني لتقديم الدعم و المساعدة لكل فرد من اجل الحصول علي افضل مستويات الرعاية في المجال النفسي مستندين الي ثلاث قيم اثاثية العلم , السرية التامة , الجودة .

هادفين الي تمكين الافراد من التوازن النفسي .

نعدك بأننا سنكون دائمًا هنا لدعمك في كل مرحلة من رحلتك نحو حياة أكثر توازنًا وصحة نفسية أفضل.

التزامنا هو مساعدتك على تحقيق التغيير الإيجابي، والعيش في بيئة مليئة بالسلام الداخلي والاستقرار العاطفي

**شعارنا :**

يدا في يد نفهمك , ندعمك , نساعدك من اجل حياة نفسية متوازنة .

خدماتنا :

إليك قائمة خدمات تطبيق تشمل الطب النفسي، الصحة النفسية، تعديل السلوك، وعلاج الإدمان:

استشارات طبية نفسية

تقديم استشارات مع أطباء نفسيين مختصين لتشخيص وعلاج مختلف الحالات النفسية مثل الاكتئاب، القلق، الاضطرابات العاطفية، وأمراض نفسية أخرى.

العلاج النفسي المتكامل

جلسات علاج نفسي فردي (مثل العلاج المعرفي السلوكي) لمعالجة مشاكل نفسية مثل القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى العلاج الأسري للمشاكل النفسية التي تؤثر على أفراد الأسرة.

العلاج الدوائي

تقديم استشارات طبية بشأن الأدوية النفسية المناسبة لعلاج الاضطرابات مثل اضطرابات المزاج أو القلق، مع متابعة دقيقة لفعالية العلاج.

دعم نفسي للمراهقين والكبار

استشارات نفسية موجهة بشكل خاص للمراهقين أو الكبار الذين يعانون من التحديات النفسية، سواء كانت مرتبطة بالتغيير في الحياة، مشاكل عاطفية أو ضغوط العمل.

علاج الإدمان (مخدرات، كحول، عادات غير صحية)

تقديم دعم وعلاج متخصص للإدمان يشمل العلاج النفسي، والبرامج العلاجية لمساعدة الأفراد على التخلص من الإدمان على المخدرات أو الكحول، مع متابعة دورية لضمان التعافي.

تعديل السلوك والعادات السلبية

برامج تعديل السلوك تهدف إلى تحسين العادات السلبية مثل التدخين أو الإفراط في الطعام أو القلق، وتطوير سلوكيات صحية ومستدامة من خلال تقنيات العلاج السلوكي.

استشارات الزوجية والعلاقات

المشورة الزوجية لتقديم حلول للمشاكل العاطفية والعلاقات بين الأزواج أو أفراد الأسرة، مع تحسين التواصل والتفاهم بينهم.

دعم ما بعد العلاج

دعم مستمر بعد العلاج لضمان استمرارية التحسن النفسي والتعامل مع التحديات اليومية التي قد تظهر بعد العلاج النفسي أو علاج الإدمان.

دورات تدريبية وورش عمل

تقديم ورش عمل ودورات تعليمية تهتم بتطوير الوعي النفسي، تقنيات التعامل مع التوتر، والتعامل مع المشاكل النفسية اليومية.

استشارات للأسر

دعم للأسرة في كيفية التعامل مع الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية أو إدمان، من خلال توفير استراتيجيات دعم فعّالة ورفع الوعي حول الصحة النفسية.

هذه الخدمات تهدف إلى توفير رعاية شاملة عبر الطب النفسي والعلاج السلوكي، مع التركيز على تحقيق التوازن النفسي وعلاج الإدمان، بما يساهم في تحسين الصحة النفسية لجميع أفراد الأسرة.

خدماتنا :

1. علاج الاضطرابات النفسية

نحن نقدم استشارات طبية نفسية مع أطباء نفسيين متخصصين لتشخيص ومعالجة الأمراض النفسية المختلفة في مجال الطب النفسي العام و طب نفسي الاطفال و المراهقين و طب نفسي المسنين

كيفية العمل:

يُقيم الطبيب الحالة النفسية للمستخدم باستخدام تقنيات التقييم النفسي المعترف بها مثل الاستبيانات، المقاييس النفسية، والتاريخ المرضي.

تشخيص دقيق للحالة النفسية بناءً على الأعراض والعوامل النفسية والجسدية.

وضع خطة علاج فردية تتضمن العلاجات النفسية والدوائية

.

2. العلاج النفسي المتكامل (العلاج المعرفي السلوكي)

الوصف: يوفر التطبيق جلسات علاج نفسي فردية وجماعية باستخدام أساليب مثل العلاج المعرفي السلوكي (CBT) و العلاج النفسي الديناميكي لتقديم الدعم للأفراد في إدارة الاضطرابات النفسية، وتحسين تفكيرهم وسلوكياتهم.

كيفية العمل:

العلاج المعرفي السلوكي (CBT): يهتم بتغيير أنماط التفكير السلبية التي تؤدي إلى السلوكيات غير الصحية، مثل القلق المفرط أو الاكتئاب.

العلاج النفسي الديناميكي: يساعد على فهم كيف تؤثر التجارب السابقة على سلوكيات وتفاعلات الشخص الحالية.

العلاج الأسري: يهتم بتعزيز التفاهم بين أفراد الأسرة وكيفية التعامل مع القضايا النفسية المشتركة.

.

4. علاج الإدمان (المخدرات، الكحول، عادات غير صحية)

الوصف: يقدم التطبيق علاجًا متكاملاً للإدمان باستخدام أساليب نفسية وطبية، حيث يتم تقديم الدعم والعلاج للأشخاص الذين يعانون من إدمان المخدرات، الكحول، أو العادات غير الصحية مثل الإدمان على الإنترنت أو الطعام.

كيفية العمل:

التقييم النفسي: يتضمن فحصًا شاملاً لفهم عمق الإدمان، والتاريخ الشخصي، والأعراض المصاحبة له.

العلاج السلوكي المعرفي (CBT): يستخدم للتعامل مع الأسباب النفسية والسلوكية وراء الإدمان.

علاج الديتوكس: قد يتم استخدامه لإزالة السموم من الجسم تحت إشراف طبي.

الدعم الجماعي والفردي: جلسات علاجية فردية وجماعية تساعد على تغيير العادات السلبية وتعزيز الدعم النفسي خلال مرحلة التعافي.

5. تعديل السلوك والعادات السلبية

الوصف: يقدم التطبيق برامج تعديل السلوك باستخدام تقنيات مثل العلاج السلوكي المعرفي و التعزيز الإيجابي لتحسين سلوكيات الأفراد وتغيير العادات غير الصحية.

كيفية العمل:

تحديد السلوكيات السلبية مثل التدخين، الإفراط في تناول الطعام، أو السلوكيات العدوانية.

تطوير خطة علاج فردية تشمل استراتيجيات لتغيير هذه السلوكيات مثل التوعية، التدريبات السلوكية، والتعزيز الإيجابي.

تتبع التقدم والتقييم المستمر لتحسين العادات.

6. استشارات الزوجية والعلاقات

الوصف: يقدم التطبيق استشارات نفسية زوجية لتحسين التواصل، فهم المشاعر، وحل الخلافات الزوجية أو الأسرية.

كيفية العمل:

استخدام العلاج الزوجي لفهم أسباب الخلافات وتحسين التواصل بين الزوجين.

تطبيق استراتيجيات لتحسين التفاهم مثل التدريب على مهارات حل المشكلات والتفاوض.

تحسين العلاقات الأسرية من خلال إشراك جميع أفراد الأسرة في عمليات العلاج.

7. دورات تدريبية وورش عمل لتحسين الصحة النفسية

الوصف: يقدم التطبيق دورات تدريبية و ورش عمل على مواضيع مختلفة مثل إدارة التوتر، التأمل واليقظة الذهنية، و مهارات التفكير الإيجابي.

كيفية العمل:

تنظيم ورش عمل تركز على مهارات الحياة الصحية مثل التأمل والتمارين الذهنية.

استخدام تقنيات الوعي الذاتي و تقنيات التنفس العميق للتعامل مع التوتر.

جلسات تدريبية لتحسين إدارة المشاعر وتطوير مهارات الاتصال الفعّال.

8. دعم ما بعد العلاج والمتابعة المستمرة

الوصف: يقدم التطبيق دعمًا مستمرًا بعد فترة العلاج النفسي أو علاج الإدمان لضمان استمرارية التحسن والوقاية من الانتكاسات.

كيفية العمل:

متابعة جلسات علاجية دورية لمراجعة التقدم وتقديم الدعم النفسي المستمر.

تقديم استراتيجيات للحفاظ على التعافي ومنع الانتكاسات، مثل تحسين أساليب التأقلم والقدرة على التعامل مع الضغوطات.

9. استشارات للأسر

الوصف: تقديم استشارات أسرية لدعم الأسرة في التعامل مع القضايا النفسية التي تؤثر على أفراد الأسرة، مثل الاضطرابات النفسية أو الإدمان.

كيفية العمل:

توجيه الأسر إلى أساليب الدعم الصحيحة لمساعدة الأفراد المتأثرين.

تحسين التفاهم الأسري وتعزيز الدعم المتبادل بين أفراد الأسرة.

اسماء المقايسس :

**أشهر المقاييس النفسية والاختبارات في ساي كير كلينك**

**يمكنك اجراء الاختبارات النفسية في ساي كير فهي أهم أماكن عمل اختبار الذكاء للكبار وغيرها من الاختبارات**

* **مقياس اختبار الشخصية متعددة الأوجه (MMPI)**
* **مقياس الوسواس القهري (براون)**
* **مقياس ضبط الذات للمراهقين**
* **مقياس الذكاء**
* **اختبار مقياس الرهاب الاجتماعي**
* **مقياس استانفورد بينيه للذكاء – الصورة الخامسة**
* **مقياس كارس 1 و 2**
* **مقياس التكيف البيئي– فاينلاند**
* **مقياس حل الوظائف الادراكية**
* **مقياس أثر ما بعد الصدمة**
* **مقاييس نفسية للأطفال للأمن النفسي**
* **مقياس الرضا الوظيفي**
* **مقياس الكفاءة الوالدية**
* **مقياس الثقة بالنفس للكبار والصغار**
* **مقياس العنف الأسري**
* **اختبارالاكتئاب و القلق (هاملتون)**
* **مقياس مفهوم الذات (للكبار والأطفال)**
* **مقياس كونرز**
* **مقياس صعوبات التعلم**
* **مقياس جليان بنية**
* **مقايس الانتحار**
* **مقياس المهارات الحياتية**

**التزامنا:**

نحن فريق من الاطباء و الاخصائين النفسين ملتزمون بالعمل بتفاني لتقديم الدعم و المساعدة لكل فرد من اجل الحصول علي افضل مستويات الرعاية في المجال النفسي مستندين الي ثلاث قيم اثاثية العلم , السرية التامة , الجودة .

هادفين الي تمكين الافراد من التوازن النفسي .

نعدك بأننا سنكون دائمًا هنا لدعمك في كل مرحلة من رحلتك نحو حياة أكثر توازنًا وصحة نفسية أفضل.

التزامنا هو مساعدتك على تحقيق التغيير الإيجابي، والعيش في بيئة مليئة بالسلام الداخلي والاستقرار العاطفي

**شعارنا :**

يدا في يد نفهمك , ندعمك , نساعدك من اجل حياة نفسية متوازنة .

.

Top of Form

Bottom of Form