

معا نحو حياة أكثر توازنا وصحة نفسية أفضل

اتصل بنا

الأزهري حي بنر عثمان جمعية جانا
لتأهيل الفتيات ذوات الإعاقة
INFO@JANAA.ORG.SA



الخدمات المقدمة

- ١ الجلسات النفسية الفردية
- ٢ جلسات الإرشاد الأسري
- ٣ برامج تعديل السلوك
- ٤ تنمية المهارات الاجتماعية
- ٥ الأنشطة النفسية والترفيهية
- ٦ برامج تعزيز الثقة بالنفس

نصائح للحفاظ على الصحة النفسية

- الحفاظ على العلاقات الإيجابية مع الأسرة والأصدقاء.
- التعبير عن المشاعر والتحدث مع شخص موثوق عند الحاجة.
- تخصيص وقت للراحة والهوايات الممتعة.
- تجنب الإفراط في التوتر والضغط قدر الإمكان.
- ممارسة تمارين الاسترخاء والتأمل.
- طلب المساعدة من مختص

فوائد التأهيل النفسي

- ✓ زيادة القدرة على التكيف مع البيئة المحيطة
- ✓ تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية
- ✓ خفض التوتر والقلق و المسكلات السلوكية
- ✓ دعم الاستقلالية و الاعتماد على النفس

الفئات التي تحتاج الي تأهيل نفسي

- ١ الأشخاص ذوي الإعاقة
- ٢ الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات النفسية
- ٣ الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات السلوكية
- ٤ الأسر التي تحتاج الي الدعم النفسي

اهداف التأهيل النفسي

تعزيز الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي

المساعدة على التكيف مع الضغوط والتحديات

تعديل السلوكيات غير مرغوبة وتعزيز السلوكيات الإيجابية

تنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات
تنمية المهارات وحل المشكلات و اتخاذ القرار

ما هو التأهيل النفسي ؟

مجموعة من الخدمات والبرامج تهدف الى دعم الافراد نفسيا وسلوكيا ومساعدتهم على التكيف وتنمية قدراتهم ودمجهم في المجتمع .

لماذا يجب ان نهتم بصحتنا النفسية

- تحسين جودة الحياة
- التعامل مع الضغوط
- الحفاظ على العلاقات
- الأداء في العمل و الدراسة
- الوقاية من المشاكل النفسية

