

# معلومات عن COPE



هو برنامج صحة نفسية مجتمعي بقيادة RAIC مصممة لتزويد أفراد مجتمع اللاجئين بالمهارات الأساسية لتحسين صحتهم العقلية ورفاهيتهم COPE



## المشاركون في هذا البرنامج سوف يتسنى لهم:

- الانخراط في مجموعة دعم الأقران التفاعلية والمنظمة.
- تعلم تقنيات للتعرف على علامات الضيق و ممارسة مهارات التأقلم.
- تطوير تقنيات للاستجابة ودعم الأشخاص التي تعاني من أزمات الصحة النفسية.



## تشمل الموضوعات التي سوف يتم تناولها في Cope ما يلي:

1. المقدمة
2. المشاعر والاسترخاء
3. المحفزات واليقظة
4. نقاط القوة والمجتمع
5. الصدمة والاكئاب
6. القلق
7. الحزن والخسارة
8. النوم والإرهاق
9. PFA والرعاية الذاتية
10. الإسعافات الأولية النفسية



## التفاصيل:

- مدة البرنامج: ٢٠ أسبوع  
عدد الجلسات: مرة واحدة في الأسبوع  
مدة الجلسة: ساعتين  
اللغة: اللغة التي ترغب بها  
التكلفة: مجاناً

إذا كنت ترغب في المشاركة في البرنامج يرجى زيارة:  
[www.raicindonesia.org/join-cope](http://www.raicindonesia.org/join-cope)

