

# در باره مقابله کردن (کنار آمدن)



Cope یک برنامه سلامتی روان میباشد که توسط RAIC Indonesia ترتیب داده شده و تحت رهبری هممتایان و جامعه می باشد. تا اعضای جامعه پناهندگان را با مهارت های کلیدی آماده سازند و روان و رفاه آنها را بهبود بخشند.



## شرکت کنندگان در Cope

- در یک گروه مشارکتی تعاملی و ساختاریافته شرکت کنید.
- تکنیک هایی را برای شناسایی علائم پریشانی یاد گیرید و مهارت های مقابله ای را تمرین کنید.
- تکنیک هایی را برای پاسخگویی و حمایت از افرادی که بحران سلامت و روان را تجربه میکنند؛ توسعه دهید.



## موضوعات مورد بحث در Cope عبارتند از:

- معرفی
- احساسات و آرامش
- محرک ها و آگاهی ذهنی
- نقاط قوت و اجتماع
- ضربه روحی و افسردگی
- اضطراب
- اندوه و از دست د
- خواب و افسردگی
- کمک های اولیه فیزیکی
- کمک های اولیه روحی روانی و مراقبت از خود.



## جزئیات:

- مدت زمان برنامه : ۲۰ هفته
- تعداد جلسات: هفته ای یکبار
- طول جلسه: ۲ ساعت
- مکان : آنلاین و/یا حضوری
- زبان : زبان مورد نظر شما
- هزینه: رایگان

اگر مایل به شرکت در برنامه Cope هستید، لطفاً به آدرس زیر مراجعه کنید  
[www.raicndonesia.org/join-cope](http://www.raicndonesia.org/join-cope)

