

آیا مدام درباره اتفاقات تروماتیکی (اتفاقاتی که ضربه روحی یا جسمی شدیدی به شما وارد کرده‌اند) که در گذشته، در حین پناهندگی و/یا پس از آن برایتان اتفاق افتاده‌اند فکر می‌کنید؟

آیا اغلب خسته هستید و در تمرکز کردن مشکل دارید؟

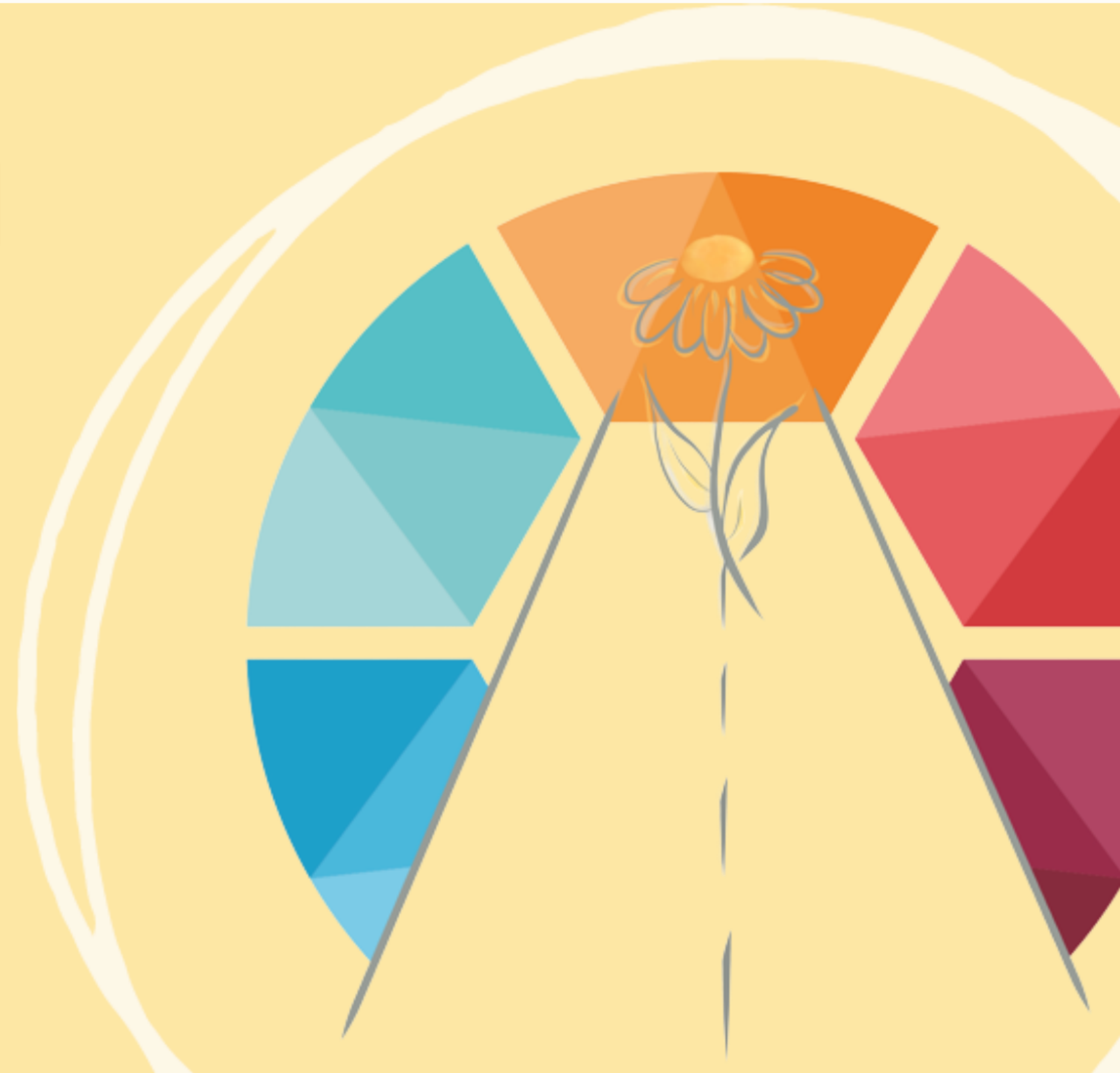
آیا اغلب احساس غم، افسردگی و ناتوانی دارید؟

ممکن است پس از اتفاقات تروماتیک این علائم بروز پیدا کنند و بیش از پیش منجر به پریشانی شدید شوند.

مواجهه‌درمانی روایتی

NET

روش‌های درمانی، مانند «مواجهه‌درمانی روایتی» می‌توانند آشکارا این نوع پریشانی را کاهش دهند.



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES



Sportmedizin
Saarbrücken

Gefördert durch



Deutsche
Forschungsgemeinschaft

NET Studie UdS



@net_studie_uds



