

FAMILIENSEMINAR

Ihre psychische Gesundheit ist uns wichtig!

- Was tun, wenn alles zu viel wird?
- Wenn Sie merken etwas stimmt mit Ihnen nicht?
- Worauf sollten Sie achten?
- Was ist noch „normal in der Pandemiezeit“?
- Wer hilft Ihnen? An wen können Sie sich wenden?
- Wie können Sie sich und ihre Kinder psychisch gesund halten?

Mit einem Psychiater sprechen wir darüber, wie wir solche Schwierigkeiten überwinden und uns psychisch gesund halten, damit aus den alltäglichen Belastungen keine psychischen Erkrankungen werden.

• **Woran erkenne ich eine depressive Verstimmung?**

z.B. sind Sie ohne einen Grund traurig, haben gedrückte Stimmung, können sich nicht mehr richtig freuen, haben keine Hoffnung auf eine Verbesserung?

• **Was sind Angstzustände?**

z.B., wenn Sie unter Menschen sind, haben Sie häufig Herzrasen, Schwitzen, Zittern, bekommen Atemnot, es ist Ihnen Übel, spüren Brustenge und entwickeln Schwindelgefühle?

• **Wann spricht man von Sucht?**

z.B. hilft es Ihnen, wenn Sie Alkohol trinken oder bestimmte Substanzen einnehmen? Wie können sie es schaffen ohne ein Suchtverhalten psychische Krisen zu überwinden?

Diese und andere Fragen diskutieren wir mit unserem Referenten:

Referent: Dr. Mahmoud Negm

(Oberarzt - Asklepios Fachklinik in Göttingen)

Das Seminar wird

Do., 17.03. 2022 um 18h online über ZOOM statt.

Die Seminarsprache ist arabisch.

• **Anmeldung unter:**

Tel.: 0551 525-2726 /-2795 oder

per Email: sandiraz@landkreisgoettingen.de | kepke-hartwig@landkreisgoettingen.de

Isa Sandiraz lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.

Thema: Seelische und psychische Gesundheit, Familienseminar auf Arabisch
Uhrzeit: 17.März.2022 06:00 PM Amsterdam, Berlin, Rom, Stockholm, Wien

Zoom-Meeting beitreten

<https://zoom.us/j/91982650140?pwd=cFdFb2R4Q2JQeldzYVptZk9TMWFFUT09>

Meeting-ID: 919 8265 0140

Kenncode: 803280

Schnelleinwahl mobil

+496938079883,,91982650140#,,,,*803280# Deutschland

+496950502596,,91982650140#,,,,*803280# Deutschland

Einwahl nach aktuellem Standort

+49 69 3807 9883 Deutschland

+49 695 050 2596 Deutschland

+49 69 7104 9922 Deutschland

Meeting-ID: 919 8265 0140

Kenncode: 803280

Ortseinwahl suchen: <https://zoom.us/j/91982650140?pwd=cFdFb2R4Q2JQeldzYVptZk9TMWFFUT09>

ندوة عائلية

صحتك النفسية مهمة بالنسبة لنا!

- ماذا تفعل عندما يصبح كل شيء أكثر من اللازم؟
- عندما تدرك بأن هناك خللًا ما فيك؟
- ما هي الأشياء التي يجب أن تنتبه إليها؟
- ما هي الأشياء التي ما زالت تعد "عادية في فترة الجائحة"؟
- من سيساعدك؟ من الذي يمكنك التواصل معه؟
- كيف يمكنك الحفاظ على صحتك وصحة أطفالك النفسية؟

سنحدث مع طبيب نفسي حول كيفية التغلب على هذه الصعوبات والحفاظ على صحتنا النفسية حتى لا تتحول الضغوطات اليومية إلى أمراض نفسية.

• كيف أتعرف على الحالة المزاجية المكتنبة؟

على سبيل المثال، هل أنت حزين بلا سبب ومزاجك متدنٍ ولا يمكنك أن تفرح مثل السابق وليس لديك أمل في حصول تحسن؟

• ما هي حالات الإصابة بالذعر؟

على سبيل المثال، عندما تكون متواجداً بين الناس، هل تعاني في كثير من الأحيان من تسارع في دقات القلب والتعرق والارتجاف وضيق التنفس وهل تشعر بالغثيان وتشعر بضيق في صدرك وتصاب بدوخة؟

• متى نتحدث عن وجود حالة الإدمان؟

على سبيل المثال، هل يساعدك تناول المشروبات الكحوليات أو تناول بعض العقاقير؟ كيف تستطيع التغلب على الأزمات النفسية من دون اتخاذ سلوك الإدمان؟

سنناقش هذه الأسئلة وغيرها من الأسئلة مع محاضرينا:

المحاضر: الدكتور محمود نجم

(طبيب مشرف - مستشفى أسكليبيوس التخصصي في جوتينجن)

ستعقد الندوة في يوم الخميس، 17 مارس 2022 في تمام الساعة السادسة مساءً عبر الإنترنت.
لغة الندوة هي اللغة العربية.

التسجيل عن طريق:

الهاتف: 0551 525-2726 / 2795 أو

عبر البريد الإلكتروني: sandiraz@landkreisgoettingen.de | kepke-hartwig@landkreisgoettingen.de

Isa Sandiraz lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.

Thema: Seelische und psychische Gesundheit, Familienseminar auf Arabisch
Uhrzeit: 17.März.2022 06:00 PM Amsterdam, Berlin, Rom, Stockholm, Wien

Zoom-Meeting beitreten

<https://zoom.us/j/91982650140?pwd=cFdFb2R4Q2JQeldzYVptZk9TMWFFUT09>

Meeting-ID: 919 8265 0140

Kenncode: 803280

Schnelleinwahl mobil

+496938079883,,91982650140#,,,,*803280# Deutschland

+496950502596,,91982650140#,,,,*803280# Deutschland

Einwahl nach aktuellem Standort

+49 69 3807 9883 Deutschland

+49 695 050 2596 Deutschland

+49 69 7104 9922 Deutschland

Meeting-ID: 919 8265 0140

Kenncode: 803280

Ortseinwahl suchen: <https://zoom.us/u/aAIS87WMZ>