

MSB Medical School Berlin  
Hochschule für Gesundheit und Medizin  
Rüdesheimer Str. 50, 14197 Berlin  
Studienleitung: Prof. Dr. phil. Birgit Wagner  
Tel.: 030 7668375375,  
E-Mail: [birgit.wagner@medicalschoole.de](mailto:birgit.wagner@medicalschoole.de)  
Projektleitung: Hannah Nilles, Tel.: 030 7668375810  
E-Mail: [hannah.nilles@medicalschoole-berlin.de](mailto:hannah.nilles@medicalschoole-berlin.de)

Freie Universität Berlin  
Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Habelschwerdter Allee 45, 14195 Berlin  
Studienleitung: Prof. Dr. Babette Renneberg  
Tel.: 030 83856188  
E-Mail: [b.renneberg@fu-berlin.de](mailto:b.renneberg@fu-berlin.de)  
Projektleitung: Martina Hernek, Tel.: 030 83850572  
E-Mail: [m.hernek@fu-berlin.de](mailto:m.hernek@fu-berlin.de)

## اطلاعات در مورد برنامه "آلامار"

### اطلاعاتی در مورد برنامه "آلامار"

شرکت کنندگان محترم

ما به گرمی از شما دعوت می کنیم در مطالعه ما در مورد اثربخشی برنامه روانشناسی به زبان عربی و فارسی افراد شرکت کنید

### در مورد چه چیزی است؟

در مطالعه علمی ما می خواهیم متوجه شویم چقدر برنامه حمایت روانشناختی "آلامار" موثر است. محتواهای "آلامار" تاکنون به طور مکرر تحت مطالعات علمی قرار گرفته اند، از جمله در عراق و لبنان. نتایج نشان داده اند که این برنامه بهبود خوبی در علائم روانی ایجاد کرده است.

در مطالعه ما می خواهیم بررسی کنیم چقدر "آلامار" موثر است. ما "آلامار" را به عنوان یک درمان در اتاق مشاوره ارائه می دهیم. در این راستا "آلامار" را با عدم درمان مقایسه می کنیم و دو گروه تشکیل می دهیم. اگر با این مطالعه موافقت کنید، به یکی از این دو گروه به صورت تصادفی تخصیص داده می شوید. ما باید این کار را انجام دهیم تا بتوانیم گروهها را به خوبی مقایسه کنیم.

(۱) گروه "آلامار" در اتاق مشاوره

در این گروه، شما از تراپیستهای تجربی ما در یکی از سه مرکز درمانی در برلین حمایت می شوید. درمان با مترجمهای زبان عربی یا فارسی صورت می گیرد.

(۲) گروه انتظار

در این گروه شما می بایست به مدت 3 ماه منتظر بمانید. در این مدت ما شما را به صورت منظم به پرسشنامهها در اپلیکیشن دعوت خواهیم کرد. پس از آن، شما "آلامار" را در اتاق مشاوره دریافت خواهید کرد.

ما به گروه انتظار نیاز داریم تا بتوانیم بررسی کنیم که "آلامار" چقدر در مقایسه با هیچ درمانی موثر است.

### چگونه این اتفاق می افتد؟

۱. دانلود برنامه و ثبت نام

برنامه آلمامار مناسب برای گوشی هوشمند خود را دانلود کنید. اطلاعات مطالعه را بخوانید و در صورت تمایل به شرکت، با اظهارنامه موافقت کنید.

## ۲. تشخیص آنلاین از طریق پرسشنامه

در برنامه، یک سری پرسشنامه پر می‌کنید که بررسی می‌کند آیا برنامه پشتیبانی روانشناختی کمک مناسبی برای شماست یا خیر. این پرسش‌ها از تجربیات و علائم فشار روانی شما سوال می‌کنند.

## ۳. مصاحبه تلفنی

ما با شما یک گفتگوی تلفنی می‌رتابیم تا وضعیت فعلی شما را بهتر درک کنیم. این گفتگو به زبان عربی یا فارسی انجام می‌شود. شما همچنین می‌توانید درخصوص درمان سوالاتی داشته باشید. این گفتگو تقریباً ۶۰ دقیقه طول می‌کشد. اگر شرکت در برنامه مناسب نباشد، ما به شما پیشنهادهای مناسب‌تری می‌دهیم. سپس تمام شرکت‌کنندگان به طور تصادفی یا به عنوان برنامه آلمامار یا به عنوان گروه انتظار تخصیص داده می‌شوند.

## ۴. مدت زمان آلمامار

آلمامار تقریباً ۶-۱۶ هفته طول خواهد کشید و برای هر جلسه باید حدود ۴۵ دقیقه را در نظر بگیرید.

## ۵. پایان آلمامار

از آنجا که می‌خواهیم بفهمیم چگونه برنامه ما به شما کمک کرده است، در تاریخ‌های زیر از شما خواهیم خواست که دوباره پرسشنامه‌ها را در برنامه پر کنید:

- پس از پایان برنامه
  - پس از ۳ ماه
  - پس از ۶ ماه
- هر بررسی حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد.

## چه کسانی می‌توانند شرکت کنند؟

شما می‌توانید شرکت کنید اگر:

- دارای مهارت‌های زبانی عربی یا فارسی در گفتار و نوشتار هستید
- حداقل ۱۸ سال سن دارید
- در آلمان زندگی می‌کنید
- دسترسی به اینترنت (گوشی هوشمند، تبلت، لپ‌تاپ/کامپیوتر) دارید
- از مشکلات روانی رنج می‌برید، مانند:

- افت‌های مداوم

- افسردگی

- کاهش انگیزه

- خاطرات تروماتیک

- اضطراب

- مشکلات در مدیریت مواد مخدر یا الکل و غیره

### چه کسی نمی تواند شرکت کند؟

متأسفانه، شما نمی توانید شرکت کنید اگر:

- شما در حال حاضر تحت روان درمانی هستید
- در سه ماه گذشته شروع به مصرف (یا تغییر دوز) دارو برای اضطراب و افسردگی کرده اید

### چه فایده ای از شرکت در این مطالعه به دست می آید؟

یافته‌های علمی قبلی نشان می‌دهد که برنامه حمایت روان‌شناختی می‌تواند به مقابله با تجارب استرس‌زای زندگی کمک کند و استرس روانی را کاهش دهد. مطالعات نشان می‌دهد که افراد پس از برنامه دوباره احساس راحتی بیشتری می‌کنند و می‌توانند بهتر با زندگی روزمره خود کنار بیایند.

### خطرات کجاست؟

هنگام مواجهه با تجربیات و مشکلات زندگی استرس‌زا، احساساتی مانند:

احساس غمگینی یا عصبانیت. برای بسیاری از مردم، این بخشی از کنار آمدن با گذشته خود است.

آنها همچنین برنامه‌های حمایت روانی نیز دارند

دارو، گاهی اوقات عوارض جانبی.

این نادر است و معمولاً یک احساس موقتی مانند استرس، اضطراب یا خستگی است. اگر عوارض جانبی را تجربه کردید، با پزشک خود صحبت کنید.

### رفتار در برخورد با بحران

برای مواجهه با بحران احتمالی، در این برنامه یک برنامه اضطراری تدوین می‌شود. در صورت لزوم،

اعضای تیم ممکن است مطلع شده و به سرعت با شما تماس بگیرند. با این حال، تیم آلمانار هفته ۲۴

ساعته در دسترس نیست. اگر نیاز به پشتیبانی فوری دارید، لطفاً به پزشک خانواده خود یا

پزشک خانوم خود یا به تلفن روان‌نجات (۰۸۰۰ / ۱۱۱ / ۰۸۰۰، ۱۱۱ / ۱۱۱ / ۰۸۰۰) مراجعه کنید. در

موارد ضروری، به شماره بین‌المللی اورژانس ۱۱۲ مراجعه کنید

### محرمانه بودن، ناشناس بودن و حفاظت از داده‌ها

کارمندان و کارمندان به محرمانگی (بخش ۸، تبصره ۱ از دستورالعمل نمونه اتحادیه روان‌درمان‌گران

فدرال) ملزم به رعایت محرمانگی هستند. بنابراین، همه اظهاراتی که در چارچوب برنامه پشتیبانی روان‌شناختی انجام شده‌اند به شدت محرمانه اداره می‌شوند. اگر پس از خواندن اطلاعات مطالعاتی به شرکت در مطالعه علاقه‌مند هستید، اقدام به اظهارنامه‌ای در اپلیکیشن کنید. تمام داده‌های جمع‌آوری شده و ذخیره شده به صورت محرمانه طبق حریم داده‌ها و محرمانگی روان‌درمانی (حریم داده‌ها) اداره می‌شوند: حساب‌ها دارای رمز عبور محافظت می‌شوند. داده‌های ذخیره‌شده و انتقال داده‌ها (پیام‌ها، پاسخ‌های پرسشنامه) رمزگذاری می‌شوند. داده‌ها در سرورهای امن در اتحادیه اروپا ذخیره می‌شوند. توضیحات دقیق در مورد اینکه داده‌ها چگونه و در کجا ذخیره می‌شوند در قوانین حریم خصوصی ما آمده است.

پس از اتمام مطالعه، تمام داده‌ها به طور کامل ناشناسی می‌شوند، به این معنا که همه اشارات به شما به عنوان یک فرد پاک می‌شود. داده‌های به طور کامل ناشناس شده به سایر پژوهشگران دسترسی پیدا می‌کند. این رویکرد به حفظ یک کار علمی خوب کمک می‌کند. دیگر پژوهشگران می‌توانند به عنوان مثال تحلیل‌ها را پیگیری کنند.

### مشارکت داوطلبانه و خروج

مشارکت شما در این برنامه به صورت داوطلبانه است. شما هر زمان حق دارید مشارکت خود را لغو کنید. شما موظف به توجیهی از لغو رضایت یا خروج از مشارکت نیستید. اگر تصمیم به خروج زود هنگام از مطالعه بگیرید، ما خوشحال می‌شویم اگر مایل به تماس مجدد با شما شویم و شما را دعوت کنیم که دلایل تصمیم شما در مورد خاتمه مطالعه کلینیکی را با ما به اشتراک بگذارید. این تماس توسط یکی از کارکنان مطالعه‌ی ما انجام خواهد شد. شما هر زمان می‌توانید این دعوت را رد کنید و بدون ذکر دلیل و بدون اینکه هزینه یا ضرری برای شما داشته باشد.

### جبران مشارکت

برای بررسی میزان تأثیر آلامار، ما مرتباً از شما دعوت می‌کنیم که به سؤالات مربوط به وضعیت خود در برنامه ما پاسخ دهید. برای ما بسیار مهم است که همیشه به همه سؤالات پاسخ دهید. این تنها راهی است که می‌توانیم ثابت کنیم آلامار به بهبود رفاه شما کمک می‌کند.

ما می‌دانیم که همیشه پاسخ دادن به سؤالات زیادی در برنامه خسته‌کننده است. به همین دلیل است که ما می‌خواهیم حداقل مقداری از زحمات شما را جبران کنیم.

ما از شما دعوت می‌کنیم که هر هفته در طول درمان به سؤالات کوتاه پاسخ دهید.

پس از پایان درمان و در ۳ (و ۶) ماه، از شما دعوت می‌کنیم تا در نظرسنجی‌های آنلاین طولانی‌تری شرکت کنید. شما تا ۶۰ یورو در قالب کوپن‌های آمازون دریافت خواهید کرد.

در گروه «آلمامار در اتاق مشاوره» پس از پایان درمان و پس از ۳ و ۶ ماه هر کدام ۲۰ یورو دریافت خواهید کرد. اگر در هر سه نظرسنجی آنلاین شرکت کنید، مجموعاً ۶۰ یورو دریافت خواهید کرد. در گروه "گروه انتظار" هر کدام ۳۰ یورو پس از پایان درمان و پس از ۶ ماه دریافت خواهید کرد. اگر در هر دو نظرسنجی آنلاین شرکت کنید، مجموعاً ۶۰ یورو دریافت خواهید کرد.

برای دریافت کوپن ها به یک آدرس ایمیل معتبر از طرف شما نیاز داریم.

خوشحال می شویم اگر در مطالعه ما شرکت کنید و امیدواریم که آلمامار برای شما مفید باشد. اگر سوالی دارید فقط تماس بگیرید.