

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@medicalschoold.de
Projektleitung: Hannah Nilles, Tel.: 030 7668375810
E-Mail: hannah.nilles@medicalschoold-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
Projektleitung: Martina Hernek, Tel.: 030 83850572
E-Mail: m.hernek@fu-berlin.de

اطلاعاتی در مورد برنامه آلمامار

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 "آلمامار" موثر است. محتوای "آلمامار" 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 "آلمامار" موثر است. ما "آلمامار" را به عنوان یک درمان در اتاق مشاوره ارائه می دهیم. در این راستا "آلمامار" 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 "آلمامار" در اتاق مشاوره

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

(۲) گروه انتظار

در این گروه شما می بایست به مدت ۳ ماه منتظر بمانید. در این مدت ما شما را به صورت منظم به پرسشنامه ها در اپلیکیشن دعوت خواهیم کرد. پس از آن، شما "آلمامار" را در اتاق مشاوره دریافت خواهید کرد.

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

چگونه می شود؟

۱. برنامه را دانلود و ثبت نام کنید

ما همه چیزهایی را که برای شرکت در مطالعه نیاز دارید در برنامه آلمامار خود جمع آوری کرده ایم. برنامه آلمامار مناسب را برای گوشی هوشمند خود دانلود کنید. اطلاعات مطالعه را بخوانید و در صورت تمایل با فرم رضایت نامه موافقت کنید.

۲. تشخیص آنلاین از طریق پرسشنامه

در برنامه، شما یک سری پرسشنامه طراحی شده برای تعیین اینکه آیا برنامه حمایت روانشناختی کمک مناسبی برای شما است پر می کنید. سوالات، از جمله، به تجربیات و علائم استرس روانی شما مربوط می شود.

۳. مصاحبه تلفنی

ما یک مکالمه تلفنی با شما ترتیب خواهیم داد تا وضعیت فعلی خود را بهتر درک کنید. گفتگو به زبان عربی یا فارسی انجام خواهد شد. همچنین می توانید در اینجا سوالاتی در مورد درمان از ما پرسید. مکالمه تقریباً ۶۰ دقیقه طول می کشد. اگر شرکت در برنامه نامناسب است، پیشنهادات مناسب تری را پیشنهاد می کنیم. سپس همه شرکت کنندگان به طور تصادفی به آلمان در اتاق مشاوره یا گروه انتظار اختصاص داده می شوند.

۴. مدت آلمان

آلمان تقریباً ۶-۱۶ هفته طول می کشد و شما باید برای هر جلسه حدود ۹۰ دقیقه برنامه ریزی کنید.

۵. تکمیل المار

از آنجایی که ما بایم بدنیم برنامه ما چگونه به شما کمک کرده است، از شما می خواهیم در تاریخ های زیر دوباره پرسشنامه ها را در برنامه پر کنید:

- پس از پایان برنامه
 - بعد از ۳ ماه
 - بعد از ۶ ماه
- هر نظرسنجی تقریباً ۳۰ دقیقه طول می کشد.

چه کسانی می توانند شرکت کنند؟

- شما می توانید شرکت کنید اگر:
- دارای مهارت های زبانی عربی یا فارسی در گفتار و نوشتار هستید
- حداقل ۱۸ سال سن دارید
- در آلمان زندگی می کنید
- دسترسی به اینترنت (گوشی هوشمند، تبلت، لپ تاپ/ کامپیوتر) دارید
- از مشکلات روانی رنج می برید، مانند:

- افت های 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 آورید؟

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 آلامار 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 ناشناس 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 زودهنگام 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 خسته کننده 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 طولانی تری شرکت کنید. شما تا ۶۰ یورو در قالب کوپن‌های آمازون دریافت خواهید کرد.

در گروه «آلامار 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 کوپن‌ها به یک آدرس ایمیل معتبر از طرف شما نیاز داریم.

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