

أنت تشارك في دراسة. سيتم استكشاف طريقتين مختلفتين لتقليل أعراض الإجهاد الناجم عن الصدمة في مجموعتين مختلفتين. يهدف النهج الذي سيتم تقديمه في مجموعتك إلى جمع معلومات حول استخدام أسلوب استرخاء يسمى براناياما والذي يهدف إلى تقليل القلق. يعتمد هذا التدخل على أسلوب يوغا قديم ، ويتضمن الاستنشاق حتى العد لأربعة ، ثم حبس النفس للعد لسبعة ، ثم الزفير حتى العد إلى ثمانية. يُعرف أيضًا باسم تقنية التنفس 4-7-8. في نهاية الدراسة ، إذا كان التحسن في إحدى المجموعات يفوق بشكل كبير التحسن في المجموعة الأخرى ، فسوف تحصل على فرصة لتلقي العلاج الأكثر فعالية بعد انتهاء الدراسة.

ستتم الدراسة في ثلاثة أيام. في مجموعتك ، سيُطلب منك التفكير في موقف قد يكون مزعجًا ؛ شيء تود أن تشعر بقلق أقل حياله. سيطلب منك مستشارك أن تخبره بمدى إزعاجك من هذه المشكلة على مقياس من 0 إلى 10 ، حيث أن 10 هي الأكثر إزعاجًا. ستسمح لك بالتحدث أو عدم التحدث عن المشكلة التي تزعجك. ستطلب منك إجراء التنفس 4-7-8 أثناء التفكير في المشكلة التي تعالجها. سيستغرق هذا التمرين وقتًا قصيرًا أو طويلًا حسب احتياجك.

سيتم تدريب مستشارك على التدخل 4-7-8 من قبل الدكتورة بيكا سعيدي من جامعة كريميان. تتمتع الدكتورة سعيدي بخبرة في مساعدة الآخرين على استخدام هذه التقنية لتقليل أعراض القلق.

سيتم تقييمك أنت والمشاركين الآخرين في ثلاث مناسبات من قبل طلاب الدراسات العليا من جامعة كريميان. سيجري التقييم الأول في 8 الي 10 يوليو، قبل بدء علاجك لأعراض الإجهاد الناجم عن الصدمة. سيحدث الثاني بعد فترة وجيزة من علاجاتك على 15-17 يوليو. سيتم إجراء التقييم الثالث بعد ثلاثة أشهر في - 17 أغسطس.

أثناء التقييمات ، سيطلب منك الإجابة عن الأسئلة التي تتعلق بصحتك العامة وأيضا حول أي أعراض لصدمة نفسية تعاني منها. لن يتمكن المقيمون من الوصول إلى اسمك ، فقط الرقم المخصص لك. لن يرى أي شخص آخر في الجامعة أو في أي مكان آخر أسئلتك وإجاباتك. سيتمكن خبير إحصاء فقط من رؤية أسئلتك وإجاباتك ، لكنه لن يتمكن من الوصول إلى اسمك ، فقط الرقم المخصص لك.

سيتمكن المشاركون من الانسحاب من هذه الدراسة في أي وقت دون الحاجة إلى إبداء الأسباب. للانسحاب من الدراسة، سيحتاج المشارك ببساطة إلى إخبار الدكتورة بيكا سعيدي عن طريق الاتصال بها على 07707769097 .

أثناء التقييمات ، سيطلب منك الإجابة عن الأسئلة التي تتعلق بصحتك العامة وأيضا حول أي أعراض لصدمة نفسية تعاني منها. لن يتمكن المقيمون من الوصول إلى اسمك ، فقط الرقم المخصص لك. لن يرى أي شخص آخر في الجامعة أو في أي مكان آخر أسئلتك وإجاباتك. سيتمكن خبير إحصاء فقط من رؤية أسئلتك وإجاباتك ، لكنه لن يتمكن من الوصول إلى اسمك ، فقط الرقم المخصص لك.

قد تكون الفوائد المحتملة لك نتيجة المشاركة في هذه الدراسة هي تقليل التوتر وتحسين الصحة العامة. قد تتمثل المخاطر في أنك قد تفكر في أشياء صعبة أثناء القيام بالتمرين أو أثناء التقييم وتشعر مؤقتًا ببعض الانزعاج العاطفي.

من خلال التوقيع على هذا النموذج واستكمال المعلومات أدناه ، فإنك توافق على المشاركة في هذه الدراسة.

الاسم

التاريخ

التوقيع

* رقم الهاتف

البريد

العنوان

الإلكتروني

ملاحظة: سيتم حفظ هذه المعلومات في خزانة ملفات مقفلة في الجامعة ولن يراها سوى الدكتورة بيكاه
سعيد