

Social and legal awareness promotion

Caritas Jordan/ Counseling Unit launched a counseling support campaign to give support and consultation during the Covid-19 crisis. The campaign includes (10) different counseling messages and information reflected within a daily post as to give positive ideas on how we could over- go certain misleading or tough moments during quarantine and corona times.

Counseling awareness info. Short videos, posted through Caritas web-pages and social media, as part of CJ responding to increase the social awareness to fight COVID-19 Spread in Jordan.

Psychosocial Support:

During COVID-19 lockdown, CJ provides On-line psychosocial support services for whoever request it from different nationalities; Refugees, Migrants and Vulnerable Jordanians through posting contact information:(WhatsApp number + E-mail) into CJ web-pages to receive the written and recorded messages, while CJ phycologists reply and answer questions in cooperation with Jordan Psychosocial Association.

#يوميات_كورونا (1)

مهما فعلت لا أستطيع حماية نفسي من الفايروس لأنه غير مرئي!

#فكرة بديلة
أنا أشعر بالخوف والقلق من فايروس كورونا، ولكنني أستطيع أن أستمر بحماية نفسي من خلال اتباع إرشادات النظافة والتعقيم.

التأسيس الأردنية Caritas Jordan
الجمعية الأردنية لعلم النفس
counseling@caritasjordan.org.jo 0775464667

#يوميات_كورونا (2)

أن أكون إيجابيًا بهذه الفترة يعني أنني مستهترا

#فكرة بديلة
أن أتعامل بإيجابية مع هذه الفترة يعني أنني ما زلت قادرًا على التعامل مع الأزمة من خلال مصادر القوة الذاتية المختلفة.

التأسيس الأردنية Caritas Jordan
الجمعية الأردنية لعلم النفس
counseling@caritasjordan.org.jo 0775464667

#يوميات_كورونا (3)

علي أن أعزل نفسي داخل غرفتي حتى لا يشع أحدهم بخوفي!

#فكرة بديلة
أستطيع أن أستمع لأفراد أسرتي وأشاركهم بما أشعر وأفكر.

التأسيس الأردنية Caritas Jordan
الجمعية الأردنية لعلم النفس
counseling@caritasjordan.org.jo 0775464667

#يوميات_كورونا (4)

ليس من الممكن التعامل مع الأطفال داخل المنزل كل هذه الفترة!

#فكرة بديلة
أستطيع تنظيم بعض الألعاب التي تساعد الأطفال على التكيف مع وجودهم في المنزل.

التأسيس الأردنية Caritas Jordan
الجمعية الأردنية لعلم النفس
counseling@caritasjordan.org.jo 0775464667

#يوميات_كورونا (٥)

يجب أن أتابع الأخبار طوال الوقت حتى أستطيع حماية نفسي وعائلتي!

#فكرة_بديلة
سأكون على اطلاع بأخر المستجدات من خلال تخصيص أوقات محددة لمتابعة الأخبار.

المجلس الأردني
Caritas Jordan
الجمعية الأردنية
للعلم النفسي
counseling@caritasjordan.org.jo 0775464667

#يوميات_كورونا (٦)

يجب أن أنشر أكبر قدر ممكن من الأخبار حتى نحارب هذا الفيروس!

#فكرة_بديلة
عندما أنشر أخبار غير موثوقة قد ألق الضرر بأشخاص آخرين وأثير التوتر والهلع.

المجلس الأردني
Caritas Jordan
الجمعية الأردنية
للعلم النفسي
counseling@caritasjordan.org.jo 0775464667

#يوميات_كورونا (٧)

أستطيع إضافة رأيي على الأخبار التي أسمعا وبهذا أساهم بالمسؤولية المجتمعية!

#فكرة_بديلة
تأويل الأخبار قد يؤدي إلى زيادة الإشاعات وانتشار معلومات غير دقيقة وغير علمية.

المجلس الأردني
Caritas Jordan
الجمعية الأردنية
للعلم النفسي
counseling@caritasjordan.org.jo 0775464667

#يوميات_كورونا (٨)

سوف أقوم بتناول الطعام لملىء وقت فراغي!

#فكرة_بديلة
تناول الطعام الصحي من خلال وجبات محددة يعزز جاهز المناعة وبهذا أحمي نفسي.

المجلس الأردني
Caritas Jordan
الجمعية الأردنية
للعلم النفسي
counseling@caritasjordan.org.jo 0775464667

#يوميات_كورونا (٩)

تبدو جميع الأيام متشابهة ولا نميز الصباح من المساء!

#فكرة_بديلة
لخير أسرتي أقوم بتنظيم أوقات النهار بشكل يقلل من أثرها السلبي.

المجلس الأردني
Caritas Jordan
الجمعية الأردنية
للعلم النفسي
counseling@caritasjordan.org.jo 0775464667

#يوميات_كورونا (١٠)

وقت الفراغ يجعلني أشعر بالاختناق!

#فكرة_بديلة
سوف أستغل وقتي وتنظيمه من خلال أنشطة رياضية وقراءة والإجابة على استفسارات أطفالي.

المجلس الأردني
Caritas Jordan
الجمعية الأردنية
للعلم النفسي
counseling@caritasjordan.org.jo 0775464667