



# ASFAN

## تغلب على مخاوفك من خلال الواقع الافتراضي



تجارب علاج الرهاب بالواقع الافتراضي توفر بيئة آمنة ومُوجَّهة لمواجهة المخاوف من خلال محاكاة واقعية داخل إطار مُتحكَّم به، ما يساعد المستخدمين على بناء الثقة تدريجياً وبخطوات مدروسة. تم تصميم كل تجربة لدعم مبدأ التعرُّض المتدرِّج، مع إمكانية تعديل مستوى التجربة بما يتناسب مع راحة المستخدم، مما يجعلها مثالية للجلسات المنظمة وقياس التقدُّم بشكل واضح وفَعَّال.



## محتوى الواقع الافتراضي في الصحة النفسية

2. فوبيا الأماكن الضيقة



1. فوبيا المرتفعات



4. فوبيا العناكب



3. فوبيا صعوبة الهروب



6. فوبيا الابر



5. فوبيا الدم



8. فوبيا القطط



7. فوبيا الرحلات الجوية



10. فوبيا النظافة



9. فوبيا الكلاب



12. فوبيا الثعابين



11. فوبيا المياه



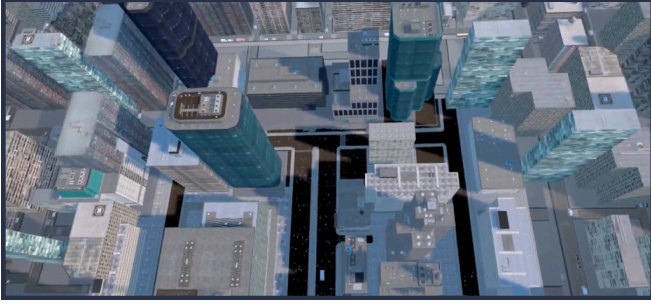
13. فوبيا السحالي



## رهاب المرتفعات

تجربة تفاعلية في بيئات مرتفعة مصممة لمساعدة المستخدمين على مواجهة استجابات الخوف بطريقة آمنة وتدرجية.

تبدأ التجربة بمشاهد بسيطة وقابلة للتحكم، ثم تتقدم عبر مهام مدروسة تعزز الثقة بالنفس، مع إرشادات تهدئة داعمة تساعد على ضبط المشاعر أثناء التعرض.



## رهاب الأماكن الضيقة

رحلة علاجية مُتحكّم بها عبر الواقع الافتراضي، تهدف إلى تقليل مشاعر القلق والانزعاج في المساحات الضيقة أو المغلقة من خلال التعرّض التدريجي والمدرّس.

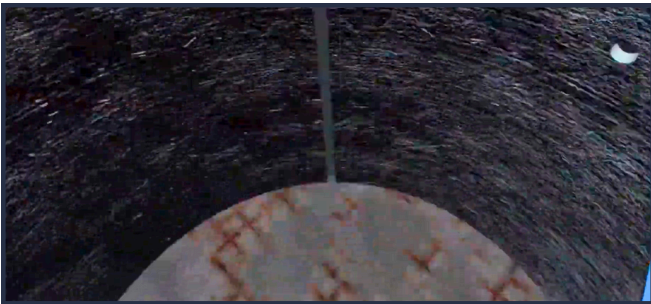
ينتقل المستخدم عبر مستويات متدرجة بعناية، مع إرشادات داخل التجربة لتمارين التنفّس والتركيز الذهني، ما يساعد على تعزيز الهدوء واستعادة الإحساس بالسيطرة.



## المواقف صعبة الخروج

تجربة تحاكي مواقف قد يشعر فيها المستخدم بصعوبة المغادرة، مثل الأماكن العامة أو المزدحمة، ضمن بيئة آمنة ومراقبة بالكامل.

ومن خلال تقنيات تكيف مُرشدة وتحديات مبنية على سيناريوهات واقعية، يتدرّب المستخدم على البقاء حاضرًا ذهنيًا، تقليل سلوك التجنّب، وبناء الثقة في بيئات تحاكي الواقع.



## رهاب الدم

تجربة لطيفة وغير صادمة، مصممة لتقليل القلق المرتبط بمثيرات الدم من خلال التعرّض التدريجي وإرشادات داعمة داخل التجربة.

يتقدّم المستخدم وفق وتيرة مريحة له، مع تعليمات تهدئة وتمارين تنفّس تساعد على تنظيم التوتر وتعزيز القدرة على التحمّل بمرور الوقت.



## رهاب الإبر

تجربة تعرّض مننظمة عبر الواقع الافتراضي، تساعد المستخدمين على التعامل مع محفّزات الإبر بطريقة متحكّم بها وعلى مراحل متدرّجة.

ومن خلال تصاعد مدروس في مستوى التجربة وإرشادات داعمة، يتعلّم المستخدمون التحكم بقلق الترقّب وبناء الثقة للتعامل مع المواقف الطبية الواقعية بثبات واطمئنان.



## رهاب الثعابين

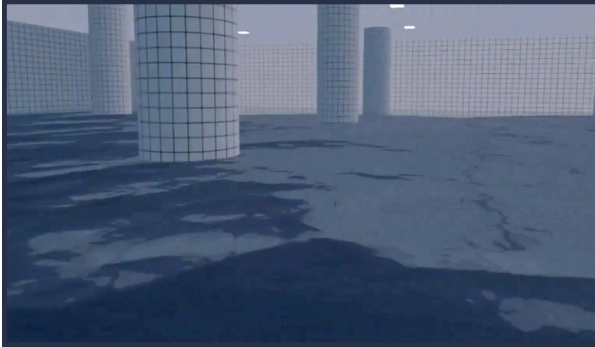
تجربة واقعية تركز على الثعابين، تبدأ بمستويات بسيطة ولطيفة ثم تتدرّج في التعرّض وفق جاهزية المستخدم. يبني المستخدم قدرته على التحمّل من خلال إزالة التحسّس التدريجية ومهام تفاعلية مدروسة، تعزّز الشعور بالسيطرة والاستقرار النفسي والنجاح في اجتياز كل مرحلة بثقة.



## رهاب الماء

تجربة واقع افتراضي مصمّمة لدعم الأشخاص الذين يعانون من الخوف المرتبط بالماء، حيث يتم تقديم سيناريوهات مائية بشكل تدريجي وآمن.

يتقدّم المستخدم عبر مستويات مدروسة تعزّز الاستجابات الهادئة وبناء الثقة، مدعومة بتقنيات تكيف وإرشادات موجهة داخل التجربة.



## رهاب النظافة

تجربة واقع افتراضي مصمّمة لدعم المستخدمين الذين يعانون من القلق المرتبط بالتلوّث، من خلال تعرّض متحكّم به لمواقف يومية قد تكون صعبة عليهم.

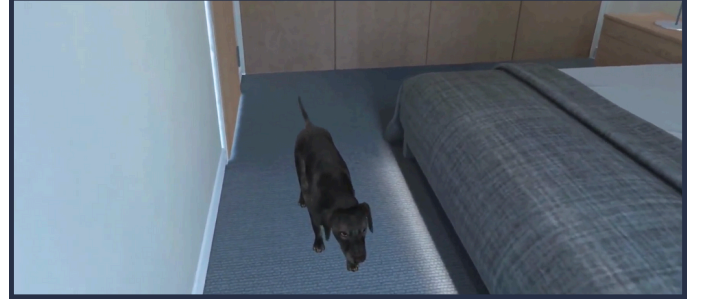
ومع التدرّج في مستوى التجربة وإرشادات تكيف موجهة، يتدرّب المستخدم على تقليل سلوكيات التجنّب وزيادة الشعور بالراحة عبر تعرّض آمن ومتكرر.





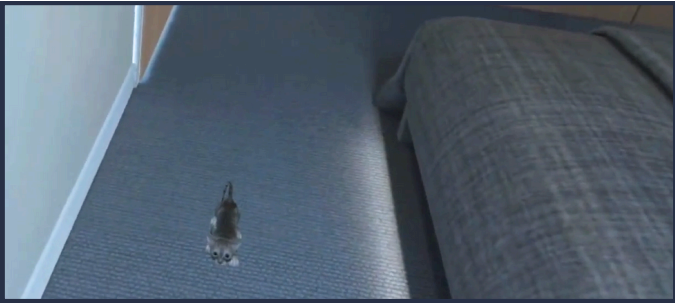
### رهاب الزواحف والسحالي

جربة واقع افتراضي مع تعرّض مُتحكّم به، مصمّمة لدعم الأشخاص الذين يعانون من الخوف من السحالي، مع إمكانية ضبط مستوى الواقعية والتقدّم التدريجي. يتدرّب المستخدم خطوة بخطوة، بدءًا من أقل مستويات التعرّض وصولًا إلى التفاعل المباشر، لبناء القدرة على التحمل والثقة من خلال مهام موجهة وداعمة.



### رهاب الكلاب

تجربة واقع افتراضي واقعية وقابلة للتعديل، تساعد المستخدمين على تقليل استجابات الخوف من خلال تعرّض منظم ومدروس. يبدأ المستخدم بمستويات آمنة ومساحات بعيدة وسيناريوهات هادئة، ثم يتقدّم تدريجيًا مع ممارسة تقنيات التكيف وإرشادات التنفّس الهادئ لتعزيز الثقة والسيطرة.



### رهاب القطط

تجربة واقع افتراضي موجهة لدعم الأشخاص الذين يعانون من الخوف من القطط، مع تعرّض تدريجي ضمن بيئة آمنة ومُتحكّم بها. ومن خلال مستويات متدرجة ومهام تفاعلية، يعزز المستخدم شعوره بالراحة والثقة، ويتعلّم إدارة استجابات القلق بفعالية.



### رهاب الطيران


تجربة واقع افتراضي تحاكي اللحظات الرئيسية للسفر الجوي، مصمّمة لمساعدة المستخدمين على تقليل القلق المرتبط بالطيران في بيئة واقعية وآمنة بالكامل. يتقدّم المستخدم عبر سيناريوهات منظمة، مع ممارسة تقنيات تهدئة موجهة، وزيادة التحمل تجاه المحفّزات، وبناء الثقة استعدادًا لتجارب السفر الحقيقية.



## رهاب العنكب

تجربة واقع افتراضي مُنظمة بعناية لمواجهة الخوف من العنكب، مع إمكانية ضبط شدة التعرّض بما يتناسب مع المستخدم، لضمان تجربة آمنة دون شعور بالإرهاق. من خلال إزالة التحسّس التدريجية ومهام تفاعلية، يعزز المستخدم شعوره بالسيطرة، وينتقل من تجنّب الموقف إلى تعامل واثق ومسيطر عليه.

## فوائد الواقع الافتراضي لعلاج الفوبيا




### بيئة آمنة

تضع الشخص أمام مخاوفه، داخل بيئة آمنة ومضبوطة بعيداً عن أي مخاطر واقعية.




### مواجهة تدريجية

تتم المواجهة بصورة تدريجية ومدروسة، بحيث يمكن رفع مستوى التحدي خطوةً بعد خطوة وفق قدرة المستفيد واستعداده.




### سيناريوهات واقعية

بدل الهروب من المثيرات المخيفة، يتدرب المستخدم على التعامل معها عملياً ضمن سيناريوهات واقعية تحاكي الحياة.



### إرشادات مهذنة

ترافق التجربة إرشادات تساعد على تهدئة التوتر، وضبط الاستجابة الانفعالية، مثل التنفّس العميق وتقنيات التركيز واستعادة الاتزان.



### تعزيز الدافعية

ولأنها تجربة تفاعلية وغنية بالمشاركة، فإنها تعزّز الدافعية وتسهّل الاستمرار في الجلسات وتكرارها لتحقيق تقدّم ملموس.

## لماذا تختار أصفان؟

شركة ASFAN تقدّم تجارب واقع افتراضي مخصّصة لعلاج الرهاب، من خلال سيناريوهات منظمة وتدريبية مصمّمة لتحقيق تحسن قابل للقياس، وليس محاكاة عشوائية. البرامج متاحة باللغتين العربية والإنجليزية، ما يُسهّل على المستخدمين التفاعل وفهم الإرشادات بوضوح، ويزيد شعورهم بالراحة خلال الجلسات، خصوصاً في الأوقات التي تكون فيها المشاعر عالية.

