



Intensive Child  
and Adolescent  
Neuropsychiatric  
Disorders  
Treatment  
Program (iCAN)

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)



Our lives are dedicated to yours



# Overview

iCAN is an evidence-based skills' group approach that has proven to help teens take better control of their lives. It is the first of its kind in Lebanon and the region. iCAN provides teenagers with a 12 weeks depression and/or anxiety treatment of three-hour weekly sessions. A more intensive four weeks treatment is also offered. Teenagers attend three hour sessions, three times a week, during such treatment. Treatment sessions take place in a group setting.

## What will the adolescent learn in the program?

Your teen will work with a group therapist and other group members to master several skills including:

**Mindfulness Skills** – These help your teen identify judgmental thoughts and part them from experiences leading eventually to an important skill called 'wise mind.' With a 'wise mind,' young persons can make healthier decisions based on their logical reasoning and emotions.

**Cognitive Behavioral Therapy Skills** – They help your teen understand the link between personal thoughts, feelings, and behaviors. Your teen will learn to identify his/her unhelpful thinking habits and will be exposed to the skills needed to overcome them.

**Distress Tolerance Skills** – People struggling with very strong emotions often cope in unhealthy and unsuccessful ways with these emotions. They tend to harm themselves or act out aggressively because they do not know what else to do or how to tolerate distress. Your teen will be taught various techniques which divert his/ her attention from self-destructive behaviors and will be encouraged to pursue pleasurable activities and self-soothing and relaxing techniques.

**Emotion Regulation Skills** – They help your teen gain control over his/her emotions and the behaviors associated with them. Teens will learn to relate personal feelings to health issues such as overeating, under-eating, and getting little sleep and will understand how these can influence a person's feelings. Accordingly, teens will learn to reduce self-criticism, increase positive emotions, and apply problem solving strategies.

**Interpersonal Effectiveness Skills** – Relationships are very important in any teen’s life since they are a major source of love and support. However, keeping relationships healthy requires several interpersonal skills including listening skills, assertiveness training, and negotiation skills. Your teen will learn to ask for what he/she wants, say no and negotiate conflict whilst protecting the relationships from harm.

**Anger Management Skills** – Such skills help teens control their anger by teaching them better ways of dealing with overwhelming emotions. Your teen can learn the above skills and more in a safe, supportive, and friendly environment.

In addition to receiving group skills’ training with other teens who share similar experiences to those of your teen, iCAN also organizes regular visits to the child and adolescent psychiatrist and individual therapy sessions with your teen’s primary psychologist, whenever the need arises.





# Who can benefit from this program?

iCAN is designed for adolescents between the ages of 12 and 18 with mood and/or anxiety disorders and who need a higher level of care than that provided by outpatient services and a less intensive level of care than that provided by inpatient services.

## Our Team

Our team consists of:

- One Child and Adolescent Psychotherapist
- One Child and Adolescent Psychiatrist
- One Registered Nurse
- One Psychology or Psychiatry Trainee

## Location and Appointment Scheduling

The Child and Adolescent Psychiatry Program is located in the AUBMC, Dale Home, 1st floor.

To schedule an appointment, please call: +961 1 350 000 ext. 7888

**Email:** [ja80@aub.edu.lb](mailto:ja80@aub.edu.lb)

# من بإمكانه الاستفادة من هذا البرنامج؟

صمّم هذا البرنامج للمراهقين بين أعمار 12 و18 سنة، الذين يعانون من اضطرابات المزاج و/أو القلق والذين يحتاجون الى مستوى من الاهتمام أعلى من العلاج الفردي في العيادة وأقل من علاج يستلزم البقاء في المستشفى.

## فريقنا

يتألّف فريقنا من

- معالج نفسي للأطفال والمراهقين
- طبيب نفسي للأطفال والمراهقين
- ممرضة مجازة
- متدرّب في العلم النفسي أو الطب النفسي

## المكان وتحديد المواعيد

يقع مركز برنامج الطب النفسي للأطفال والمراهقين في المركز الطبي للجامعة الأميركية في بيروت، مبنى دايل هوم، الطابق الأول.

لحجز موعد، الرجاء الاتصال على: +961 1 350 000 مقسم 7888  
البريد الإلكتروني: ja80@aub.edu.lb







**مهارات تحفز الفعالية في التعامل مع الآخرين – العلاقات هامة جداً في حياة أي مراهق/ة بما أنها توفر الحب والدعم. ولكن ابقاء صحة العلاقات يتطلب عدة مهارات شخصية ومنها مهارات الاستماع، التدريب على أسلوب التواصل الحازم والتفاوض. سيتعلم ابنك/ابنتك المراهق/ة كيف يطلب/تطلب ما يريد/تريد، ويقول/تقول لا، ويتفاوض/تتفاوض في النزاع بينما يحافظ على العلاقات السليمة.**

**مهارات التحكم بالغضب – تساعد هذه المهارة المراهقين على السيطرة على غضبهم من خلال تعليمهم طرق صحيحة للتعامل مع أحاسيسهم الغامرة. يستطيع ابنك/ابنتك المراهق/ة تعلم المهارات السابقة وأكثر في محيط آمن، داعم وودّي من خلال الانضمام الى هذا البرنامج.**

بالإضافة الى تلقّي تدريب المهارات ضمن مجموعة مع مراهقين آخرين يشاطرون ابنك/ابنتك التجارب نفسها، يتضمن برنامج iCAN أيضاً زيارات منتظمة عند الطبيب النفسي للأطفال والمراهقين وجلسات علاج فردية مع المعالج النفسي الأوّلي تحدد عندما تدعو الحاجة.



## وصف عام

يقدم البرنامج المكثف لمعالجة الاضطرابات النفسية والعصبية عند الأطفال والمراهقين (iCAN) علاجاً مكثفاً للمراهقين الذين يعانون من الكآبة و/أو القلق وهو الأول من نوعه في لبنان والمنطقة. يعطى العلاج على فترة 12 اسبوع ولجلسة واحدة في الاسبوع مدتها ثلاث ساعات، أو على فترة 4 اسابيع يتخللها ثلاث جلسات في الأسبوع مدة كل منها ثلاث ساعات. تجرى جلسات العلاج ضمن مجموعات. تعتمد هذه المجموعات إلى تنمية المهارات، المرتكزة على أدلة علمية، والتي أثبتت بأنها تساعد المراهقين على السيطرة بشكل أفضل على حياتهم.

## ماذا سيتعلم المراهق من خلال هذا البرنامج؟

سيعمل/تعمل ابنك/ابنتك المراهق/ة مع معالج المجموعة ومع باقي أفراد المجموعة لاتقان عدة مهارات ومنها:

**مهارات الوعي الذاتي** – هي تساعد ابنك/ابنتك المراهق/ة على ملاحظة الأفكار المبهمة التي يُعتمد عليها بالأحكام وفصلها عن التجارب مما يؤدي إلى اكتساب مهارة مهمة تسمى "العقل الحكيم." عند استخدام "العقل الحكيم" يتمكن الشاب/ة من اتخاذ قرارات صحيحة تستند على أفكار عقلانية وأحاسيس شخصية.

**مهارات العلاج الإدراكي السلوكي** – تساعد ابنك/ابنتك المراهق/ة على فهم صلة الوصل بين أفكارهم، أحاسيسهم وسلوكهم. سيتعلم ابنك/ابنتك المراهق/ة تحديد الأنماط الفكرية الغير مُجدية ويكتسب المهارات التي تؤدي لنحطّيتها.

**مهارات تحمّل الانزعاج** – غالباً ما يتعامل الأشخاص الذين يعانون من مشاعر قوية جداً مع هذه المشاعر بطرق غير صحيحة كأذنية الذات أو التصرف بعدائية. سيتعلم ابنك/ابنتك المراهق/ة عدة طرق لالهائه/ها عن التصرفات التي تدمر الذات وتشجعه/ها على القيام بنشاطات ممتعة، وتطبيق تقنيات تساعد على طمأننة الذات والاسترخاء.

**مهارات السيطرة على المشاعر** – هي مهارات يمكن أن تساعد ابنك/ابنتك المراهق/ة على السيطرة على مشاعره/ها وعلى التصرفات المتعلقة بها. سيتعلم ابنك/ابنتك المراهق/ة أن يتعرف/تتعرف على مشاعره/ها وربطها بالمشاكل المتعلقة بالصحة كالأكل الزائد أو القليل وعدم النوم جيداً وفهم كيفية تأثيرها على مشاعر الشخص. سيتقن ابنك/ابنتك المراهق/ة أيضاً كيف يخفف/تخفف النقد الذاتي، ويزيد/تزيد المشاعر الايجابية ويطبق/تطبق تقنيات حل المشاكل.





البرنامج المكثف  
لمعالجة الاضطرابات  
النفسية والعصبية  
عند الأطفال  
والمراهقين (iCAN)

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا لسلامة صحتكم