

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT

بُلْبُل
BULBUL

Dalida Raad

Bachelor of Fine Arts In Graphic Design
Department of Architecture And Design
Maroun Semaan Faculty Of Engineering And Architecture
Beirut, Lebanon, May 14 2020

Appendix 1: Project Release Form

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT

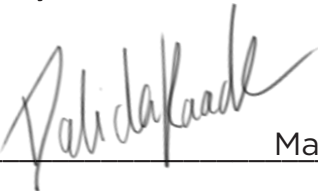
THESIS, DISSERTATION, PROJECT RELEASE FORM

Student Name: Raad Dalida
Last First Middle

- ArDT Project (Architecture Design Thesis)
- GDRP Project (Graphic Design Research Project)

I authorize the American University of Beirut to: (a) reproduce hard or electronic copies of my project; (b) include such copies in the archives and digital repositories of the University; and (c) make freely available such copies to third parties for research or educational purposes.

- I authorize the American University of Beirut, to: (a) reproduce hard or electronic copies of my project; (b) include such copies in the archives and digital repositories of the University; and (c) make freely available such copies to third parties for research or educational purposes after :
- One year from the date of submission of my capstone project.**
 - Two years from the date of submission of my capstone project.**
 - Three years from the date of submission of my capstone project.**

Raad Dalida  May 21 2020
Signature Date

This form is signed when submitting the thesis, dissertation, or project to the University Libraries.

Appendix 3: GDRP Thesis Approval Form

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT
UNDERGRADUATE SENIOR PROJECT
IN
GRAPHIC DESIGN
SUBMITTAL FORM

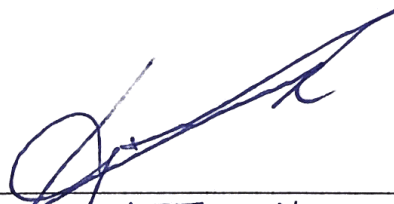
BULBUL - بلبل

by
DALIDA RAAD

GD 406/407 – FINAL YEAR THESIS I & PROJECT
FALL/SPRING 2019-2020

ADVISOR: KHAJAG APELIAN

Approved by Thesis Advisor:



[Signature]

[Full Name, rank] KHAJAG APELIAN / LECTURER
[Department] ARCHITECTURE & DESIGN
(as listed in AUB Catalogue of current year)

Date of Thesis final presentation: [Month Day, Year]

MAY 14. 2020

ACKNOWLEDGMENTS

I would like to acknowledge everyone who contributed to the past 4 years of my academic journey.

A special thank you to my advisor Khajag Apelian for his continuous support and incredible advice. Without his encouragements my project would have never taken shape. I am extremely grateful for his guidance throughout this process.

I would also like to express my sincere gratitude to the instructors at the American University of Beirut for all they have taught me throughout the years and for pushing me to become a better designer.

Thank you to Aida El-Zein for voice acting in my animations.

Thank you to Amal Kodieh for copy-writing the terms and conditions.

To my family, thank you for always being by my side.

Last but not least, to all my classmates and friends, I am so thrilled to have shared this journey with you. Thank you for making the studio my second home. You will always be a family to me.

ABSTRACT

Bulbul is an Arabic mobile application that guides the user to find accessible, affordable and appropriate mental health support and services.

The app was created to bridge a gap in the existing mental health framework in Lebanon by addressing important socio-cultural requirements.

Due to social stigma, the app is designed as a mindfulness app that provides at home activities, informative feeds, professional support, and other important features to the user, in the comfort of their home. The idea is that positivity is a click away.

TABLE OF CONTENT

Title Page	01
Project Release Form	02
GDRP Thesis Approval Form	03
Acknowledgments	04
Abstract	05
Table of Content	06
Thesis	07 - 16
References	17

DALIDA RAAD

بُيُوتُ

App Design

14 . 05 . 2020



الإشتراك كمستخدم

الإسم الكامل

إسم المستخدم

البريد الإلكتروني

كلمة السر

إعادة كلمة السر

أوافق على الشروط

إنشاء حساب

التسجيل بدلاً من ذلك

الأحكام والشروط

باب التعريفات

لتوضيح وسهولة معاني هذه الوثيقة، سنعرفكم هنا على بعض الكلمات الواردة الخاصة بأماكن أو أشخاص أو أشياء معينة. فيما يلي التعريفات الواردة بهذا الاتفاق:

- تشير كلمة "بُلْبُل" أو "التطبيقات" أو "الموقع" بشكل مباشر إلى موقع bulbul.com وكل ما يتصل بها من مواقع على شبكة الإنترنت وكذلك تطبيقات الهاتف الخاصة بـ "بُلْبُل".
- تشير كلمة "الشركة" أو "نحن" أو أي إضافة أخرى لنون الجماعة داخل الوثيقة إلى وزارة الصحة العامة اللبنانية ويمكن الإشارة إليها على أنها بُلْبُل وهي شركة في بئر حسن، الجناح، بجانب أوجيرو بيروت، لبنان.
- تشير كلمة "المحتوى" إلى النص وكذلك الرسومات والصور وأي مواد أخرى تم إدخالها ومعالجتها، وردت في أو يمكن الوصول إليها من خلال التطبيقات أو الإنترنت. بما في ذلك صناعات الخبراء الطبيين للمحتوى والتحقق من صحته وتسليمه.
- المقصود بكلمة "الخدمات" هي كل الخدمات المقدمة من خلال التطبيقات أو الموقع الإلكتروني.
- تُشعر مصطلح "الخبث الطم" إل.ك. من أصح

الإشتراك كمحترف

منفرد مؤسسية

الإسم الكامل

البريد الإلكتروني

كلمة السر

إعادة كلمة السر

تحميل الشهادة

أوافق على الشروط

إنشاء حساب

التسجيل بدلاً من ذلك

عملية التحقق

نشكرك على صبرك:

قد يستغرق هذا بعض الوقت، سنتلقى رمزاً عبر البريد الإلكتروني.

أدخل

9:17

تسجيل الدخول

إسم المستخدم او البريد الالكتروني

نسيان الإسم المستخدم
نسيان البريد الإلكتروني

كلمة السر

نسيان كلمة السر

تسجيل الدخول

الاشتراك بدلاً من ذلك

9:17

السرية المطلقة

نحن نعدك:

ستبقى جميع المعلومات الخاصة بك في سرية تامة، إذا اخترت طلب المساعدة من أحد المتخصصين، فبإمكانك مشاركة معلوماتك معهم.

9:17

مرحباً

كيف حالك اليوم؟
نحن نهتم بصحتك النفسية.
هل ترغب في مشاهدة مقطع فيديو قصير
أنشأناه لإرشادك عبر هذا التطبيق؟



[ربما في وقت لاحق](#)

9:17



إبدأ الإستبيان

أو

إكتشف لوحدك

* سيساعدنا هذا الإستبيان القصير على تحديد نوع القراءات والأنشطة التي ستقدم لك.

9:17

الإستبيان

العمر

١٠ - ٥ ١٥ - ١١ ٢٠ - ١٦

٢٥ - ٢١ ٣٢ - ٢٦ ٣٩ - ٣٣

+٤٠

الجنس

ذكر أنثى آخر

الجنسية

ما نوع المساعدة التي تحتاجها؟

لطفل

لمجموعة / لزوجين / لعائلة

لنفسك

الميزانية

٣٠,٠٠٠ ل.ل

[الصفحة التالية >](#)

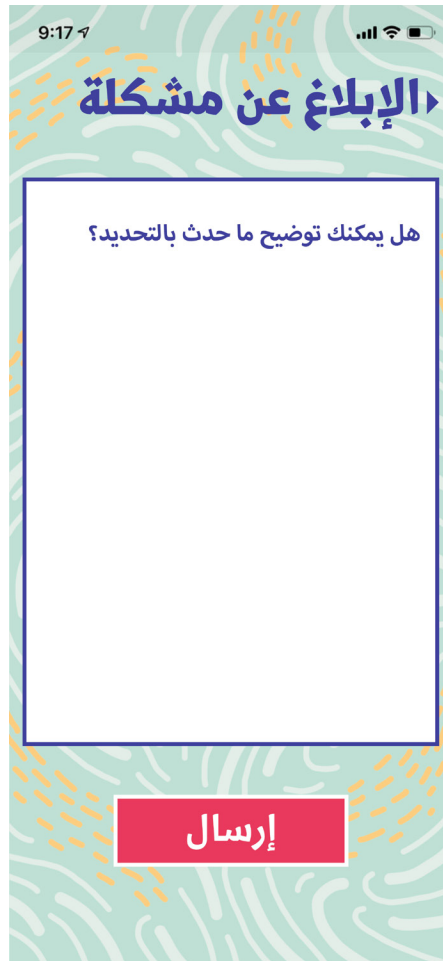
9:17

الإستبيان

مالذي يشغل بالك؟

- أنت قلق باستمرار بشأن أشياء خارجة عن إرادتك
- أنت لا تفهم كيف تشعر
- لقد مررت بتجربة / حدث مروع
- عدم الإدراك لمرور الوقت
- عاداتك الغذائية
- عادات نومك
- تشعر أنك فقدت الإحساس بالواقع
- أنت تواجه مشاكل في حياتك الجنسية
- أنت مزعج من نمط تفكيرك

[الصفحة السابقة <](#) [الصفحة التالية >](#)



9:17



تسجيل الخروج

هل أنت واثق؟

هل تريد تسجيل الخروج من هذا الحساب؟
معلوماتك آمنة.

إلغاء **خروج**

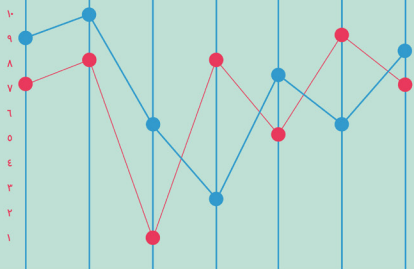
9:17

الملف الشخصي

داليدا رعد
أنشطة مكتملة: ١٠
عدد الجوائز: ٣٢


تعب المزاج ● مستوى الرضى ● عدد الإستعمال

شهور | أسبوع | يوم



الإثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت الأحد
٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣

تقييم يومك



جوائز



تخفيف التوتر تهدئة الأعصاب تنظيم التنفس

إظهار المجموعة

إقتراحات للأنشطة

خذ نزهة قصيرة
ركز على الأشياء من حولك. لاحظ التفاصيل الصغيرة ووصفها.

دقائق ١٠

امسك مكعب ثلج
اشعر بالبرد في يدك. شاهد مكعب الثلج يذوب واتبع قطرات الماء بعينيك.

دقائق ١٥

إظهار المجموعة

معلومات للتوعية

الرعاية والعلاج في مجال الصحة النفسية تعتبر الصحة النفسية والمعاونة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضنا ...

استجابة منظمة الصحة العالمية

9:17

جوائز

التأمل الذهني



تخفيف التوتر تهدئة الأعصاب تنظيم التنفس

تدريب الذاكرة تنظيم النوم زيادة التركيز

تمارين التنفس



استرخاء الذهن تحسين الهضم تقليل التعب

زيادة الإيجابية استرخاء العضل حث الإبداع

زيادة السعادة تخفيض الغضب تعزيز الثقة

9:17

أنشطة

التأمل الذهني التفكير المحفز

تمارين التنفس التمارين المثبتة

التعبير المحفزة الإبر تخاء العصابي



9:17

أنشطة

التمارين المثبتة

وضع الأيدي في الماء
ركز على درجة حرارة الماء وكيف تشعر بأطراف أصابعك وراحتيك وظهر يديك.

دقائق ٥

تلمس الأشياء من حولك
ركز على نسج ولون كل عنصر. تحدّد نفسك للتفكير في ألوان محددة.

دقائق ٥

تذوق الطعام أو الشراب
تناول قضمات صغيرة من طعام أو رشفات مشروب، واستمتع بكل قضة.

دقائق ٥

تشق الرائحة
ركز على الروائح وما تذكرك به. بإمكانها أن تكون ذكري من الطفولة.

دقائق ١٠

خذ نزهة قصيرة
ركز على الأشياء من حولك. لاحظ التفاصيل الصغيرة ووصفها.

دقائق ١٥

امسك مكعب ثلج
اشعر بالبرد في يدك. شاهد مكعب الثلج يذوب واتبع قطرات الماء بعينيك.

دقائق ١٥

9:17

تلمس الأشياء من حولك

إسأل نفسك

هل الأشياء التي تلمسها ناعمة أم صلبة؟ ثقيلة أم خفيفة؟ دافئة أم باردة؟ التركيز على نسيج ولون كل عنصر. تحدّد نفسك بالتفكير في ألوان معينة، مثل القرمزي، البورجوندي، النيلي، أو الفيروزي، بدلاً من الأحمر أو الأزرق.

فوائد

- تخفيف التوتر
- تهدئة الأعصاب
- تنظيم التنفس

الأنشطة

9:17

إنهاء المهمة؟

هل أنت واثق؟

ستفقد كل تقدمك. سيتعين عليك البدء من جديد لإنهاء هذه الخطوة.

إلغاء إنهاء

0:38

9:17

تهانينا، اكتملت المهمة!

قيم تجربتك

فوائد كسبت

- تخفيف التوتر
- تهدئة الأعصاب
- تنظيم التنفس

العودة إلى الأنشطة

9:17

حصة الأخبار

تأثير الكورونا على الصحة النفسية

الرعاية والعلاج في مجال الصحة النفسية

تعتبر الصحة النفسية والمعاونة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وكسب لقمة العيش والتمتع بالحياة ... - منظمة الصحة العالمية، آذار ٢٠١٨

قراءة المقال الكامل

9:17

غذ نفسك وإهتم بصحتك

هل شربت الماء اليوم؟ اهلاً صديقي! إشرّب المزيد! المزيد!

استجابة منظمة الصحة العالمية

دعم المنظمة الحكومات في بلوغ الهدف المتمثل في تحسين الصحة النفسية وتعزيزها، وقد قامت بتقييم البينات المتعلقة بتعزيز الصحة النفسية، وهي عاكفة على العمل ... - عمر جبور، تموز ٢٠١٩

قراءة المقال الكامل

9:17

إنهاء المهمة؟

هل أنت واثق؟

ستفقد كل تقدمك. سيتعين عليك البدء من جديد لإنهاء هذه الخطوة.

إلغاء إنهاء

0:38

9:17

منظمة الصحة العالمية

- منظمة الصحة العالمية، آذار ٢٠١٨

حقائق رئيسية

- الصحة النفسية ليست مجرد انعدام الاضطرابات النفسية.
- الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة؛
- الصحة النفسية تتأثر بالعوامل الاجتماعية الاقتصادية والبيولوجية والبيئية.
- هناك استراتيجيات وتدخلات مشتركة بين القطاعات لتعزيز الصحة النفسية.
- لا تكتمل الصحة بدون الصحة النفسية.

الاستراتيجيات

تدعم المنظمة الحكومات في بلوغ الهدف المتمثل في تحسين الصحة النفسية وتعزيزها، وقد قامت بتقييم البيانات المتعلقة بتعزيز الصحة النفسية، وهي عاكفة على العمل مع الحكومات من أجل نشر هذه المعلومات ودمج استراتيجيات فعالة في السياسات والخطط. يتمثل الهدف العام لخطة العمل.



احتضان - أمل جبور، ٣٠ آذار ٢٠١٧

ولا ينبغي أن تركز السياسات الوطنية الخاصة بالصحة النفسية اهتمامها على اضطرابات الصحة النفسية فحسب، بل ينبغي لها أيضاً الاعتراف بالقضايا الواسعة النطاق المتعلقة بتعزيز الصحة النفسية.

9:17

ردشة

د. مايا خوري
مرحبا داليدا! انا بخير كيف ...

احتضان
سيرد عليك مستشارينا بعد ...

المركز الطبي في الجامعة
بخصوص فحوصات الدم ...

د. سامية البحصلي
شكرا لك ، بشأن ابنتي ...

د. محمد عيتاني
شكرا! مع السلامة.

9:17

د. مايا خوري

أنت
مرحبا دكتور كيف حالك؟
مايا
مرحبا داليدا! انا بخير كيف حالك انت؟ هل قمت بالتمارين التي تحدثنا عنها؟

أنت
انا بخير شكرا لك. نعم ، رأيت التعليمات ولكن لم أفهم النشاط الثالث. أردت أن أسألك عن ذلك. هل يمكننا التحدث عندما لا تكوني مشغولة؟

Message

Q W E R T Y U I O P
A S D F G H J K L
Z X C V B N M
123 space return

9:17

مخترفين

جاد البحصلي
عامل اجتماعي | الصحة النفسية
٧٠٠ م
٦٠,٠٠٠ ل.ل

جانا خوري
طبيب نفسي | التعاطي والإدمان
٥٠٠ م
٩٠,٠٠٠ ل.ل

جمعية حلم
منظمة غير حكومية | حقوق المثليين
٢,٠٣ كم
مجانياً

جمانة حلب
مستشار نفسي | الصحة النفسية
٨٠٠ م
١١٠,٠٠٠ ل.ل

جوليا سرقيس
طبيب نفسي | العائلة والأطفال
٦,٢ كم
٩٠,٠٠٠ ل.ل

جيلان سعد
٧,٩ كم

9:17

مخترفين

جاد البحصلي
عامل اجتماعي | الصحة النفسية
٧٠٠ م
٦٠,٠٠٠ ل.ل

جانا خوري
٥٠٠ م

حدد الكلمات الأساسية:
قلق
مزاج
إدمان
عائلة
غذاء
نوم
جنس
وعي
علاقات
أطفال
جسد

مصنف بواسطة:
سعر
مسافة
نوع

البحث

9:17

حصّة الأخبار

تأثير الكورونا على الصحة النفسية

الرعاية والعلاج في مجال الصحة النفسية

تعتبر الصحة النفسية والمعاونة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وكسب لقمة العيش والتمتع بالحياة ... - منظمة الصحة العالمية، آذار ٢٠١٨

قراءة المقال الكامل



9:17

دردشة

سامر غصن
مرحبا هل تريد تحديد موعد؟

مايا حجار
سبرد عليك مستشارينا بعد ...

هادي الزين
نتائج فحص الدم جاهزة ...

سامية بحصلي
شكرا لك ، بشأن ابنتي ...

فادي عبد الباقي
شكرا! مع السلامة.

كريستين حامد
راجعت ملفك ويجب أن ...

مارسيل موسى
نعم هذا سيساعد في إدارة ...



9:17

سامر غصن

سامر
مرحبا دكتور كيف حالك؟
أنت
مرحبا داليدا! انا بخير كيف حالك انت؟ هل قمت بالتمارين التي تحدثنا عنها؟

سامر
انا بخير شكرا لك. نعم ، رأيت التعليمات ولكن لم أفهم النشاط الثالث. أردت أن أسألك عن ذلك. هل يمكننا التحدث عندما لا تكوني مشغولة؟

Message

Q W E R T Y U I O P
A S D F G H J K L
Z X C V B N M

123 space return

9:17

تعديل

الملف الشخصي

جوليا سركيس
طبيب نفساني للعائلة والأطفال.
JuliaSarkisClinics.com

عنوان - ٦٠٢ كم
مركز كليمنصو الطبي، الطابق الخامس، مبنى العيادات الجديدة، بيروت، لبنان.

تعليقات المستخدم

خدمة جيدة
محادثة رائعة
محترف جدا
سهل المنال
جهد رائع
سعر معقول
صعب المنال
خدمة سيئة
غير محترف

9:17

المواعيد

أيار

الإثنين ١١	الثلاثاء ١٢	الأربعاء ١٣	الخميس ١٤	الجمعة ١٥	السبت ١٦
جورجيو ليني	ريم عرووش	رينا حاسيني			
	أسيل شهاب	علاء قليفل	ياسمين منصور		
					سامر غصن



9:17

إشعارات اليوم

سامر غصن حجز موعداً معك الساعة ١٤:٠٠، أيار ١٤ ساعات

فرح باز أعطاك تقييم «محادثة رائعة».

هذا الاسبوع

هادي خوري حجزت موعداً معك الساعة ١٠:٠٠، أيار ٩ ساعات

يمنى المقتي حجزت موعداً معك الساعة ١٢:٠٠، أيار ٧ ساعات

نور نعمة الموعد في غضون ساعة.

شربل مسمار أعطاك تقييم





REFERENCES

Books

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: Author.

Articles

Karam EG, Karam GE, Farhat C, et al. Determinants of treatment of mental disorders in Lebanon: barriers to treatment and changing patterns of service use. *Epidemiol Psychiatr Sci.* 2019;28(6):655661. doi:10.1017/S2045796018000422

Hemadeh R; Kdouh O; Hammoud R; Jaber T; Khalek LA. The primary health care network in Lebanon: a national facility assessment. *East Mediterr Health J.* 2020;xx(x):xxx-xxx. <https://doi.org/10.26719/emhj.20.003>

Anderson, M. (2019, December 31). Mobile Technology and Home Broadband 2019. Retrieved May 21, 2020, from <https://www.pewresearch.org/internet/2019/06/13/mobile-technology-and-home-broadband-2019/>

Who.int. 2020:[online] Available at: <<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>> [Accessed 21 May 2020].

Websites

<https://embracelebanon.org>

Annual report 2015. Ministry of Public Health, Department of International Health Care; 2015 (<https://www.moph.gov.lb/userfiles/files/HealthCareSystem/PHC/AnnualReport2015.pdf>, accessed 7 November 2017).

Study Confirms Online Counseling is a Viable Alternative to Face-to-Fa. (2017, May 02). Retrieved May 2020 ,21, from <http://www.prweb.com/releases/04/2017/prweb14267856.htm>

Music

<https://www.youtube.com/watch?v=gkUHi1EQMXE>

<https://www.youtube.com/watch?v=yIOL5ynaNbc>

<https://www.youtube.com/watch?v=muQUCD2DPIY&t=1s>