

چگونه در تله روان‌شناسی زرد نیفتیم؟

فرار از زردی



نامناسب نسبت به این موضوع، گاهی برای بهبود بیماری‌های روحی خود بر نمی‌دارند. این ماجرا باعث افزایش رفتارهای ناپه‌نجان اجتماعی مثل خشونت، طلاق، اعتیاد و پر خاشگری شده است. در چنین شرایطی کسانی که قصد دارند برای اولین بار گامی برای درمان مشکلات روحی و رفتاری خود بردارند، سردرگم می‌شوند و با انتخاب اشتباه و مشاوره‌های غلط سرخورده شده و دوباره به همان چرخه سابق برمی‌گردند.

این مثال را بارها شنیده‌ایم که وقتی جسم‌مان بیمار می‌شود به پزشک مراجعه و آن را درمان می‌کنیم بنابراین هنگامی که روح و روان ما هم دچار اختلال می‌شود باید به پزشک متخصص آن مراجعه کنیم. این راهم می‌دانیم روان‌شناس کسی است که توسط علم روان‌شناسی سعی در بهبود مشکلات رفتاری و روحی انسان‌ها و کاهش آثار مخرب برخی مسائل عاطفی دارد. با این وجود هنوز هم بسیاری از مردم مخالف مراجعه به روان‌شناس هستند و به علت رواج فرهنگ غلط و دید

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی

چه زمانی باید به روان‌شناس مراجعه کنیم؟

اگر برای مدت طولانی احساس تنهایی و ناراحتی ناتوان کننده دارید و مشکلاتتان به رغم تلاش‌های شما و کمک خانواده و دوستان برطرف نمی‌شود، باید به فکر درمان باشید. زمانی که انجام فعالیت‌های روزانه برایتان دشوار شده است، نمی‌توانید در محل کار روی وظایف خود تمرکز کنید و عملکرد شغلی‌تان به شدت عذاب‌آور شده است، وقت مراجعه به روان‌شناس فرا رسیده است. در صورتی که بیش از حد نگران هستید، انتظار بدترین نتایج را دارید و احساس می‌کنید در لبه پرتگاه قرار دارید؛ بهترین زمان برای مراجعه به یک مرکز درمانی و رهایی از این وضعیت است. در مواردی نیز فرد دچار روان‌پریشی، توهم و اختلالاتی چون بدبینی‌های شدید، پر خاشگری‌های غیرقابل کنترل، وسواس‌های

شدید و اضطراب‌های مزمن می‌شود. این مشکلات از راه مشاوره و روان‌درمانی به راحتی برطرف نشده و نیاز به درمان‌های دارویی دارد که باید توسط روانپزشک مورد بررسی و درمان قرار گیرد. البته گاهی افراد بدون داشتن این علائم و تنها به دلیل سردرگمی شدید در انتخاب‌ها و انجام کارهای مهم زندگی نیازمند کمک یک روان‌شناس یا روانپزشک می‌شوند. به طور کلی و با این توضیحات می‌توان گفت همه ما برای گرفتن راهنمایی در مقاطع مختلف زندگی، نیازمند مراجعه به یکی از این متخصصان هستیم. حال این که به غلط سعی کنیم مشکلاتمان را به تنهایی حل کنیم یا به علم روان‌شناسی اعتماد می‌کنیم و از آن کمک می‌گیریم، موضوعی است که نباید ساده از آن گذشت چرا که سلامت روان می‌تواند در گرو همین تصمیم باشد.

به کدام روان‌شناس مراجعه کنیم؟

اگر بدون آشنایی قبلی یا بر اثر تبلیغات، سراغ یک روان‌شناس رفته‌اید می‌توانید در جلسه اول حرفه‌ای بودن او را محک بزنید. متر و معیارهایی برای تشخیص روان‌شناس کاربرد وجود دارد. یک روان‌شناس باید هنر خوب گوش دادن را بلد باشد و با دقت و حوصله بتواند به تمام سخنان مراجعین خود گوش کند. همچنین یک روان‌شناس حرفه‌ای باید توانایی خوب سخن گفتن، رسا و واضح حرف زدن را بداند و بتواند سخنان و اطلاعات علمی خود را به شکلی ساده و قابل فهم برای همه بیان کند. روان‌شناس باید به انسان‌ها احترام بگذارد و در مقابل رفتارها و اخلاق و روحیات مراجعه کننده خود پیشداوری و قضاوت بی‌مورد نداشته باشد. نشان دادن دلسوزی و همدلی با بیماران و رازدار و امین بودن یکی دیگر از ویژگی‌های مهم روان‌شناس است که به ایجاد اعتماد بین درمانگر و بیمار کمک شایانی می‌کند. روان‌شناس خوب و باتجربه، به ندرت ممکن است از حرف یا مشکل مراجعه کننده تعجب کند، حتی اگر کارش خیلی اشتباه یا عجیب بوده باشد. با واکنش ابراز تعجب زیاد، مخاطب احساس می‌کند مشاور او را درک نمی‌کند و کمتر تمایلی به ادامه بیان مشکل پیدا می‌کند. یک روان‌شناس خوب هرگاه لازم بداند برای درمان بیمار بدون معطلی افراد را به تخصص‌های دیگر ارجاع می‌دهد و ادعای تبحر در همه گرایش‌ها را ندارد. هر روان‌شناس سوگند یاد می‌کند از اصول اخلاقی در کار درمانی پیروی کند. به همین دلیل اگر با یک روان‌شناس در اتاقش دیدار داشته باشید خواهید دید در کنار پروانه کار و مدرک دانشگاهی خود، یک تابلوی منشور اخلاقی نیز دارد. شما به عنوان مراجعه کننده می‌توانید بندهایی را که یک روان‌شناس باید از آن پیروی کند در آن بخوانید. منشور اخلاقی روان‌شناسی نشان دهنده این است که شخص از چه باید و نبایدهایی پیروی می‌کند.



اصول حرفه‌ای روان‌درمانی چیست؟

روان‌شناس در فرآیند روان‌درمانی یک محیط حمایتی ایجاد می‌کند تا به صورت بی‌پرده و محرمانه در مورد نگرانی‌ها و احساسات مراجعان با او صحبت کند. روان‌شناسان حفظ محرمانه بودن

اطلاعات مراجعان را ضروری می‌دانند و زمانی که به اطلاعات محرمانه نیاز باشد، به سؤالات شما درباره آن مواقع نادر پاسخ می‌دهند. همین که یک مراجعه کننده روند درمان را آغاز می‌کند، باید اهداف مشخصی را به کمک روان‌شناس برای درمان خود ایجاد کند. توجه داشته باشید دستیابی به برخی اهداف به زمان بیشتری نیاز دارد. شما و روان‌شناس‌تان باید تصمیم بگیرید در چه مرحله‌ای از درمان انتظار پیشرفت داشته باشید. اگر در طول فرآیند روان‌درمانی مراجعه کننده احساس آرامش و امید دارد، نشانه خوبی است ولی برخی افراد در طول روان‌درمانی احساسات و هیجانات دیگری را تجربه می‌کنند. برخی نگرانی‌هایی که در خصوص درمان وجود دارد، از تجربه‌های دردناک و مشکل ساز افراد نشأت می‌گیرند و این که مراجعه کننده به تدریج به احساس آرامش و امید دست یابد، یک نشانه مثبت است که نشان می‌دهد شروع به واکاوی افکار و رفتارهایش کرده است.