



روان شناس، روانپزشک یا مشاور به کدام باید مراجعه کنیم؟

روح سلامت!

لیلا شوقی

روزنامه نگار

نهم اردیبهشت، روز مشاوره و روان شناسی است. اهمیت این روز زمانی بیشتر مشخص می شود که با دقت اطرافمان و آگاهی دیگران را درباره این مساله ببینیم. وقتی حرف از سلامت می شود، همه ذهن های ما رو سمت سلامت جسم و به این فکر می کنند که چشمشان خوب می بیند، پایشان درد می کند یا مواردی شبیه این که اگرچه بسیار مهم است اما همه چیز نیست. حفظ سلامت روان آن هم در شرایط کنونی بسیار مهم است. از ۱۴ ماه پیش که سایه کرونا روی زندگی مان سنگینی کرد خیلی چیزها عوض شد. یکی از تاثیرات کرونا، تهدید سلامت روح و روان است. به خاطر همین است که روزانه ۱۰ هزار مشاوره انجام می شود. البته طبق گفته ها حدود ۲۳ درصد جمعیت کشور به نوعی دچار اختلالات روانی هستند و حدود ۶۶ تا ۷۵ درصد این افراد برای درمان به روانپزشکان، روان شناسان و مشاوران مراجعه نمی کنند. اگر از آن ۶۶ تا ۷۵ درصدی ها هستی و تا به حال برای مشاوره گرفتن مراجعه نکرده اید خوب است یک مساله اولیه اما مهم را در نظر بگیرید. قبل از این که خود را به مطب یک روان شناس برسانید و درباره مشکلات این روزهایتان حرف بزنید، بهتر است بدانید برای حل مشکل شما، روان شناس بهتر است یا روانپزشک یا مشاور.

روان شناس

در وب سایت انجمن روان شناسی آمریکا، رشته روان شناسی این طور تعریف شده است: «فرد روان شناس به دنبال فهم و پیشینه رفتار انسان است و هدف او، کاهش ناسازگاری ها، ناتوانی ها و ناراحتی های انسان و کمک به ارتقای انطباق پذیری، سازگاری و رشد شخصیتی انسان است.»

سن مراجعه: همه گروه های سنی از نوزاد تا سالمندان می توانند به سراغ روان شناس بروند. **حوزه کاری:** دایره هدف درمان روان شناسان می تواند خود فرد، خانواده، کارمندان مدرسه و همه اجتماع باشد. بسیاری از روان شناسان، مطالعات گسترده خودشان را روی گروه های مختلف جامعه، بخشی و حتی تمام اقشار جامعه بررسی می کنند. برای درمان اضطراب، استرس، از یاد بردن مرگ عزیزان، انواع فوبیها، وسواس و هر اختلال و مشکل روان شناسانه دیگری می توانید به روان شناس مراجعه کنید.

مدرك: بعد از چهار سال درس خواندن یک نفر می تواند روان شناس شود. روان شناس بالینی (بررسی آسیب های روانی و درمان آنها)، روان شناس عمومی (بررسی ذهن، شناخت و درک) و روان سنج از زیرشاخه های رشته روان شناسی (پژوهش در علوم رفتاری جامعه) است. **ویزیت:** برای ۴۵ دقیقه صحبت کردن، ۸۵ هزار تومان تا ۱۶۵ هزار تومان باید پرداخت.

روانپزشک

روانپزشک، درحقیقت پزشکی است که به بررسی آسیب های روانی می پردازد و می تواند برای درمان، دارو تجویز کند.

سن مراجعه: کودکی که اختلالات روانی دارد، نوجوانان و جوانان و همه کسانی که در هر سنی، آسیب های روحی و روانی دیده اند، می توانند سراغ روانپزشک بروند.

حوزه کاری: هر کسی که در صورت داشتن اختلالات روانی که باعث بروز مشکلات جدی برایش بشود، باید به روانپزشک مراجعه کند. به طور کلی، اختلالات خلق، جنسی، اضطرابی، شبه جسمی مانند دردهای بی علت، اختلالات مصرف مواد و خواب می تواند دلیلی باشند تا شما به روانپزشک مراجعه کنید.

مدرك: روانپزشک قبل از گرفتن تخصص، دوره پزشکی عمومی را گذرانده است. به همین علت می تواند دارو تجویز کند، چراکه با سلامت جسم هم آشناست و می تواند تداخلات دارویی را تشخیص دهد. او پس از گذراندن دوره هفت ساله پزشکی عمومی، چهار سال هم دوره رزیدنتی و روانپزشکی می بیند.

ویزیت: متخصصان روانپزشک ۲۸۱ هزار تومان دریافت می کنند.

تفاوت روانپزشک و روان شناس بالینی: روان شناس بالینی پزشک نیست، چراکه دوره های پزشکی ندیده است. او می تواند رفتار انسان را بسنجد و آسیب شناسی روانی داشته باشد؛ هرچند هر دو درمان را انجام می دهند، اما روش هر کدام متفاوت است، یکی با دارو و آن یکی با صحبت آسیب را درمان می کند.

مشاور

مشاوران تقریباً کار روان شناسان را انجام می دهند، اما با روش های متنوع، آزمون گیری این کار می کنند. توانایی سنجی، شخصیت شناسی و علاقه سنجی از روش های آنهاست.

سن مراجعه: فعالیت مشاوران برای هر سنی انجام می شود. بخش مشاوره در مدارس نیز بسیار فعال است و ۱۴ هزار مشاور در مدارس کشور به دانش آموزان مشاوره می دهند.

حوزه کاری: هر مشاور تخصص خودش را دارد. مشاوره کودک، مشاوره تحصیلی، مشاوره نوجوان، مشاوره خانواده، مشاوره ازدواج و مشاوره شغلی از تخصص های مشاوره ای است که در هر کدام، بسته به سن و موقعیت مکانی و شرایطی، روش ها متنوع است. مشاور، مسؤول درمان پیشگیرانه و مشورت دادن در حوزه کاری خود است. بنابراین هر وقتی نیاز به هم فکری تخصصی دارید می توانید به مشاوره مراجعه کنید. در صورتی که ارتباطات شما در محل کار، خانواده یا جامعه دچار مشکل شد، مشاوره می تواند گزینه خوبی باشد. مشاور به شما راهکارهایی می دهد تا روابط انسانی را بهتر یا آنها را تقویت کنید. بخشی از هدف مشاوره هم پیشگیری از بروز مشکل است، مانند آنچه در مشاوره پیش از ازدواج اتفاق می افتد.

مدرك: مشاور، پزشک نیست. او بعد از چهار سال تحصیل با مدرک کارشناسی یا بعد از شش سال تحصیل و گرفتن کارشناسی ارشد، می تواند در حوزه های فرهنگی و خانوادگی فعالیت کند. او نمی تواند درباره اختلالات روانی یا سلامت روان نظری دهد و تنها می تواند اختلالات خفیف و اندک روانی را درمان کند.

ویزیت: هزینه ۴۵ دقیقه ای مشاوره قبل از ازدواج ۱۴۰ هزار تومان است. اگر یک فارغ التحصیل دکتری مشاوره بدهد، هزینه ۲۰۰ هزار تومان است. هزینه مشاوره خانواده هم از ۸۵ هزار تومان تا ۱۶۵ هزار تومان متغیر است.

روانکاوی

روانکاوی یکی از شاخه های روان شناسی است. روانکاو درواقع یک روان شناس است که به درمان اختلالات روانی، احساسی و هیجانات می پردازد.

سن مراجعه: مانند دیگر حوزه های روان شناسی، روان روانکاوان می توانند در حوزه های سنی متفاوت، کودکان و بزرگسالان فعالیت کنند.

حوزه کاری: تحلیل و بررسی ریشه های اختلالات روانی کار روانکاوان است. بررسی افکار، احساسات، تمایلات و خاطرات ناخوشایند، با روش های متنوع صحبت کردن و رو در رو کردن فرد با خودش، کاری است که روانکاوان انجام می دهند. در صورتی که اضطراب و استرس دارید، شغل خود یا عزیزی را از دست دادید، می توانید به روانکاوان مراجعه کنید.

مدرك: بعد از مدرک روان شناسی، دوره های چهارساله روانکاوی می تواند بگذراند.

ویزیت: تعرفه برای کارشناسی ارشد برای هر ۴۵ دقیقه، ۱۴۰ هزار تومان و برای دکتری روان درمانگر برای هر ۴۵ دقیقه، ۲۰۰ هزار تومان است.

در حوزه استرس و افسردگی مراجعان می توانند بین روانکاوان، روان شناسان و روانپزشکان یکی را انتخاب کنند. البته روش های درمانی آنها با هم متفاوت است. روانکاوان طولانی تر و با کمک خود فرد، روان شناسان با کمک راهکارهای عملی و روانپزشکان با دارو مشکل را درمان می کنند.