باید و نبایدهای انتخاب روان‌شناس و روانپزشک

راهنمای ایزنی



بهاره جلالوند

شبکه‌های مجازی به دلیل در دسترس بودن، روز به روز طرفداران بیشتری پیدا می‌کنند و از همین‌رو با تمام توانایی‌هـــای مثبتی که دارند، می‌توانند فضایی برای فعالیت افراد غیر متخصص و غیر حرفه‌ای نیز باشند. صفحات مرتبط با روانپزشکی و روان‌شناســـی به دلیل ماهیتی که دارند، بیش از پیش نظر افراد را به خود جلب می‌کننـــد و در میان صفحات خوب و علمی، صفحاتـــی هم وجود دارد که می‌توانند آسیب‌های جدی به دنبال داشته باشند. اما تشخیص این که کدام محتوا علمی و کدام محتوا غیر علمی اســـت، کار چندان راحتی نیست و نمی‌توان فقط براساس محتوای شبکه اجتماعی، درمانگر را انتخاب کرد. از فضای مجازی که بگذریم، شاید این سوال به ذهن خیلی از افراد برسد که برای انتخاب یک روان‌شناس یا روانپزشک و مشاور خوب، باید به چه نکاتی توجه کرد؟ دکتر محمدرضا شـــالبافان، روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، به این سوال پاسخ می‌دهد.

چند هشدار جدی

چنانچه افراد به روانپزشک مراجعه کردند و در جلسه اول بدون مشاوره و بدون دریافت داروی مناسب، مواردی چون نقشـــه مغز، نوروفیدبک، بیوفیدبک و...، که هزینه‌های بالایی نیز دارند به افراد پیشـــنهاد شـــد، باید به فکر روانپزشک دیگری باشند، چون انجام چنین کارهایی، عمدتا جنبه پژوهشی دارد و درمانی نیست.

متاســـفانه گاهی در برخی برنامه‌های تلویزیونی، بعضی از روانپزشـــکان و روان‌شناســـان، مردم را بر انجام چنین کارهایی تشـــویق می‌کنند که پایه و اســـاس علمی ندارد و هزینه‌های زیادی را به افراد تحمیل می‌کند. روانپزشک در برخی از شرایط خاص و پس از دارودرمانی و مشاوره، تنها ممکن است یک‌بار درخواست نوار مغزی، سی.تی.اســـکن یا ام.آر.آی بدهد. یکی دیگر از نکاتی که افراد باید در نظر بگیرند، ابراز نظر شخصی روان‌شناس در جلســـات مشاوره است، با توجه به این که پایه و اساس روان‌شناسی، علوم انسانی و نظریه‌های تئوری مختلف محســـوب می‌شود، بروز چنین مساله‌ای دور از انتظار نیست. روان‌شناس می‌تواند نظرات شخصی خود را اعلام کند ولی باید مدنظر داشـــت که ارزش‌های شـــخصی مراجعه‌کننده با این بهانه نباید مورد تمســـخر قرار بگیرد یا بی‌اعتبار شـــود. یک روان‌شناس یا روانپزشک حرفه‌ای باید بتواند به افراد مختلف با عقاید و سلیقه‌های متفاوت، کمک کند. شـــاید این سوال برای بســـیاری از افراد ایجاد شود که باید به روانپزشک مراجعه کنند یا روان‌شناس؛ در پاســـخ به این ســـوال باید گفت که مطلوب است افراد در وهله اول به روانپزشک مراجعه کنند و با صلاحدید او، به روان‌شـــناس ارجاع داده شـــوند. به‌دلیل این که گاهی فرد تصور می‌کند که به‌طور مثال به افسردگی مبتلاست در حالی که یک مشـــکل جســـمی دارد که باعث بروز علائمی شبیه به افسردگی شده و این تشخیص تنها توسط روانپزشک امکان‌پذیر است.

درخواست مدرک از درمانگر

به‌رغم این که به نسبت قبل تمایل خانواده‌ها برای مراجعه به روان‌شناس و روانپزشک زیاد شده ولی شـــناخت مردم نسبت به افراد درمانگر کم است. متاسفانه برخی از متخصصان مغز و اعصاب و حتی جراحی اعصاب، در درمان بیماران روانپزشکی فعالیت می‌کنند که این کار درست نیست. علاوه بر روانپزشـــک که می‌تواند در عرصه مشـــاوره و درمان ورود کند، روان‌شناس بالینی و افرادی که در رشـــته روان‌شناسی ســـلامت تحصیل کرده‌اند نیز امکان ارائه خدمات را دارند که البته روان‌شناس سلامت، در امر روان‌شناسی بیماران جسمی و مزمن، مانند مبتلایان به سرطان فعالیت دارد. همچنین افراد با تحصیلات کارشناســـی ارشد رشته‌هایی چون مشاوره، مشاوره کودکان استثنایی و خانواده نیز مشـــغول به فعالیت هســـتند. البته این نکته را باید مد نظر داشـــت که به لحاظ قانونی، فردی که مدرک تخصصی روانپزشـــکی یا دکترای روان‌شناسی بالینی (با ضوابط خاص و تعیین شده) داشته باشد، می‌تواند به صورت مستقل به امر درمان بپردازد. سایر افراد با مدارک مرتبط دیگر، امکان ارائه خدمت به تنهایی را ندارند و تحت نظارت یک فرد صاحب صلاحیت می‌توانند فعالیت کنند. با تمام این تفاسیر، مراجعه کننده باید از مدرک درمانگر، اطلاع کامل داشته باشد و آن را مد نظر قرار بدهد. اطلاع از مدرک امر بســـیار مهمی اســـت ولی باید این مساله را هم مدنظر قرار داد که در انتخاب یک روان‌شناس و روانپزشک خوب، به غیر از مدرک باید به نکات دیگری هم توجه داشت. گاهی برخی از افراد با مدرک کشورهای دیگر فعالیت می‌کنند ولی به‌دلیل در نظر نداشتن شرایط فرهنگی و بومی، مشکلات جدی و آسیب‌زا به وجود می‌آورند. برخی از فارغ‌التحصیلان روان‌شناسی بالینی در بعضی از دانشـــگاه‌ها، ممکن است امکان حضور در مراکز و درمانگاه‌ها را در زمان تحصیل نداشته باشند و همین مساله روی مهارت آنها تاثیر بگذارد، پس تا حدودی دانشگاه، حائز اهمیت است. نکته بسیار مهمی که نباید از نظر دور بماند، آخرین مدرک تحصیلی فرد به حســـاب می‌آید و اگر فردی تنها در یک مقطع تحصیلی مثلا کارشناســـی، روان‌شناسی خوانده باشد کفایت نمی‌کند و نباید با دکترای غیر مرتبط به امر درمان ورود کند.

این توصیه‌ها را جدی بگیرید

مراجعـــه به مراکز معتبـــر پیش از هر چیز ضرورت دارد و مراجعه بـــه مراکز دولتی که اعضای هیات علمی در آن فعالیت می‌کنند، ارجح به حساب می‌آید. دریافت تعرفه‌های بسیار بالا از سوی روانپزشک یا روان‌شناس، باید به عنوان یک زنگ خطر برای مراجعه‌کنندگان محسوب شود و به اصالت مدرک و کار این دســـته از افراد باید شـــک کرد. تعرفه‌های روان‌شناسی و روانپزشکی یک حدود مشخص دارند. برای مثال، دریافت ۳۰۰ هزار تومان برای نیم ساعت، کاملا غیر منطقی است. اکتفا به شبکه‌های اجتماعی برای انتخاب روان‌شناس یا روانپزشک، کار درستی نیست چون این احتمال وجود دارد که پس از مدتی ارائه خدمات قطع شـــود و صفحه‌ای که درمانگر در آن فعالیت داشته، بسته شود. گاهی در فضای مجازی افرادی به‌عنوان روان‌شناس به ارائه راهکار می‌پردازند که توصیه‌های آنها غیر علمی اســـت، چون هیچ روان‌شناســـی بدون شناخت از فرد، توصیه‌های مســـتقیم و چند کلمه‌ای به کسی ارائه نمی‌دهد. این که روان‌شناس یا روانپزشکی خوب صحبت کند یا فیلم‌های خوبی در شبکه‌های اجتماعی بگذارد، الزاما دلیل بر این نیست که آن روان‌شناس یا روانپزشک مشاور خوبی هم باشد. اگر افراد با روان‌شناس یا روانپزشکی مواجه شدند که توصیه‌های خیلی واضح، مستقیم و قطعی دارد؛ مثلا می‌گوید با چه فردی ازدواج کنند یا کدام رشته تحصیلی را بخوانند، باید در رابطه با ســـواد علمی آنها شـــک کنند، چون در مشاوره علمی، هیچ‌گاه به شکل قطعی به افراد گفته نمی‌شود دقیقا چه تصمیمی بگیرند. اگر روان‌شناس یا روانپزشکی در یک یا دو جلسه اول راهکاری ارائه نکرد نباید نگران شد چون درمانگر این کار را با هدف بررسی دقیق انجام می‌دهد و نباید تصور کرد درمانگر خوب نیســـت. در برخی موارد، راهنمایی‌هایی در جلسات اول، برای مشکلات مشخص، از سوی روان‌شناس یا روانپزشک ارائه می‌شود.

همیشه بیماری مطرح نیست

مراجعه به روان‌شـــناس و روانپزشک در دهه‌های اخیر بســـیار مورد توجه قرار گرفته است و این مســـاله یک اتفاق جدید محســـوب می‌شود. علاوه بر این، با گسترش شهرنشینی مراجعه به مراکز بهداشـــتی بیشتر شده و پزشکان نیز بیش از گذشـــته افراد را به روان‌شناس و روانپزشک ارجاع می‌دهند در نتیجه وضعیت به نســـبت قبل، روندی رو به بهبود دارد. با توجه به این موارد، بســـیاری از مردم به لزوم مراجعه به روانپزشـــک و روان‌شناس، پی برده‌اند. البته نباید این مساله را از یاد برد که تلویزیون در حدود ســـال‌های ۷۰ تا ۷۷، با برنامه‌هایی چون ســـیمای خانواده و به خانه برمی‌گردیم، نقش مهمی را در فرهنگ‌ســـازی ایفا کرده اســـت به این شکل که مراجعه به روان‌شناس و روانپزشک، الزاما برای بیماری نیست و برای داشتن زندگی بهتر و حل مشکلات نیز می‌توان مراجعه کرد. مسلما هیچ فردی نمی‌تواند مطمئن باشد در تمامی مقاطع زندگی می‌تواند بهترین تصمیم را بگیرد و گاهی تصمیم‌گیری برای افراد بسیار سخت می‌شود؛ در چنین شرایطی، روان‌شـــناس و روانپزشـــک می‌توانند به فرد کمک کنند. خانواده‌ها باید به این نکته توجه داشته باشـــند که افراد باید بنا بر تصمیم و اراده خودشان به روان‌شناس یا روانپزشک مراجعه کنند و اگر با اصرار دیگران این مساله انجام شود، نتیجه چندانی در پی نخواهد داشت.