

❌ المفاهيم الخاطئة

لا يمكن للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية التعافي.

✅ المعلومات الصحيحة

يكون الشفاء ممكناً أحياناً بالأدوية، وأحياناً بالدعم النفسي، وأحياناً بتطبيق هاتين الطريقتين معاً وذلك اعتماداً على مدى مشكلة الصحة النفسية.

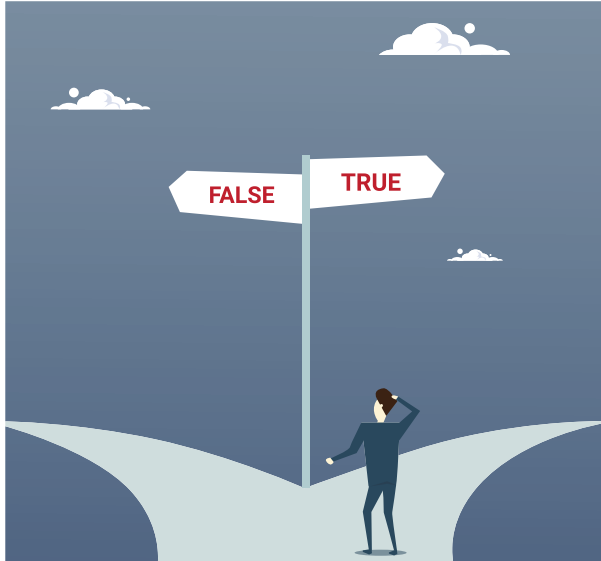


❌ المفاهيم الخاطئة

لا ينبغي التحدث إلى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية صحية، بل يجب تركهم وحدهم.

✅ المعلومات الصحيحة

على العكس من ذلك، يمكن أن تؤدي العزلة الاجتماعية نفسها إلى مشاكل صحية نفسية. العلاقات الوثيقة والروابط الإنسانية الصادقة محسنة وشفافية.



❌ المفاهيم الخاطئة

يجب على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية نفسية عدم الزواج، وإذا تزوجوا سيعاني أطفالهم من نفس المشاكل.

✅ المعلومات الصحيحة

مشاكل الصحة النفسية ليست وراثية. يمكن القضاء عليها بالعلاج اللازم.

❌ المفاهيم الخاطئة

تظهر مشاكل الصحة النفسية عند البالغين فقط.

✅ المعلومات الصحيحة

يمكن أن تظهر المشاكل الصحية النفسية بأشكال مختلفة في كل مرحلة من مراحل الحياة، بغض النظر عن العمر.

إذا كنت ترغب في الاستفادة من خدمات الصحة النفسية لدينا، يمكنك طلب معلومات من أقرب مكتب SGDD-ASAM. حيث يتم إجراء المقابلات بشكل مجاني ووفقاً لمبدأ السرية.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd_asam i sgdd_asam v sgdd-asam in ASAM



بصفتنا SGDD-ASAM، نود أن نشكر المملكة الهولندية على دعمها لهذه الفعالية.

تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تنفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تعد SGDD-ASAM المسؤولة الوحيدة عن محتوى هذا المنشور الذي لا يعكس الآراء الرسمية لوزارة الخارجية الهولندية.



الأخطاء التي تعرف بأنها صحيحة حول الدعم النفسي والأخصائيين النفسيين

❌ المفاهيم الخاطئة

“سأقابل الطبيب النفسي مرة واحدة وسأشعر بالارتياح حقاً؛ كل شيء سيكون رائعاً في وقت واحد.”

✅ المعلومات الصحيحة

الدعم النفسي هو عملية. بما أن المشاكل تستغرق سنوات لتتشكل. فيجب ألا ننسى أن الحل قد يستغرق أيضاً وقتاً، وأن الهدف الوحيد ليس الراحة الفورية، فالهدف الأساسي هو إيجاد حلول لمشاكلنا وتنظيم حياتنا.

❌ المفاهيم الخاطئة

“إن وظيفة الأخصائي النفسي تغيير وتصحیح كل شيء.”

✅ المعلومات الصحيحة

“بدل الجهد من أجل حياتي الخاصة يجب أن يكون عملي ووظيفتي أنا. لكن يمكنني تنظيم حياتي فقط إذا قررت القيام بذلك”



Hollanda Kralityeti



❌ المفاهيم الخاطئة

الصحة النفسية ليست مهمة بقدر أهمية الصحة الجسدية

✅ المعلومات الصحيحة

صحتنا جزء لا يتجزأ. لا يمكن فصل الصحة البدنية والصحة العقلية عن بعضهما البعض. تنتشر المشكلة في أحدهما إلى الآخر وتؤثر سلباً في النهاية على صحتنا.

❌ المفاهيم الخاطئة

”خدمات الصحة النفسية باهظة الثمن، ولا يمكنني الوصول إليها حتى وإن أردت ذلك.“

✅ المعلومات الصحيحة

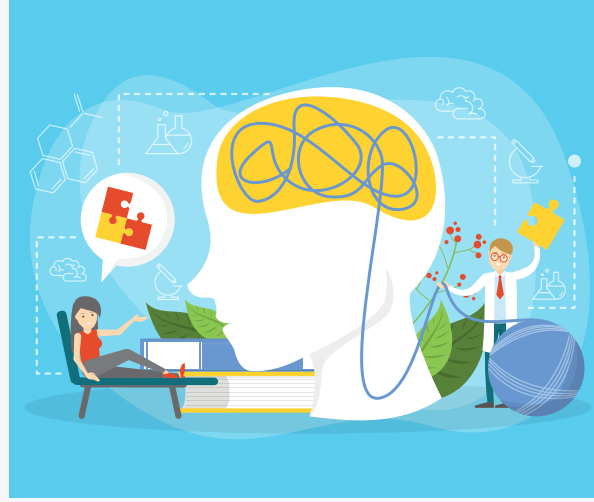
إن خدمات الأخصائيين النفسيين العاملين في المؤسسات الصحية الحكومية والأخصائيين النفسيين العاملين في المنظمات غير الحكومية مجانية وذلك ضمن نطاق التأمين الصحي العام. في الوقت نفسه، هناك أخصائيين نفسيين يقدمون الخدمات في عياداتهم الخاصة في إطار حصة المعاينة المجانية.

❌ المفاهيم الخاطئة

السبب الأكبر لمشاكل الصحة النفسية هو الصعوبات المالية.

✅ المعلومات الصحيحة

على الرغم من أن الصعوبات الاقتصادية يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية نفسية عن طريق زيادة مستوى التوتر والقلق، إلا أنه لا يمكن اعتبارها السبب الوحيد أو الأكبر لهذه المشاكل.



❌ المفاهيم الخاطئة

وظيفة الاخصائي النفسي هي جعل الناس ينسون الأشياء السيئة.

✅ المعلومات الصحيحة

لا يمكن نسيان كل شيء. هدفنا ليس أن ننسى، بل أن ندرك آثار بعض الحوادث علينا وأن نبذل جهوداً للقضاء على تلك الآثار.

❌ المفاهيم الخاطئة

يمكن للأخصائي النفسي قراءة الأفكار.

✅ المعلومات الصحيحة

لا يمكن لأي شخص أن يعرف أفكارك أو يخمنها دون أن تعبر عنها.

❌ المفاهيم الخاطئة

يمكن للأخصائي النفسي أن يرى و يتنبأ بالمستقبل.

✅ المعلومات الصحيحة

الأخصائيين النفسيين ليسوا منجمين. ليس لديهم قوى سحرية.

❌ المفاهيم الخاطئة

يقوم الأخصائي النفسي بإجراء التنويم المغناطيسي.

✅ المعلومات الصحيحة

التنويم المغناطيسي ليس من الأساليب المستخدمة اليوم لعلاج مشاكل الصحة النفسية.

❌ المفاهيم الخاطئة

الأخصائي النفسي، هو شخص يمكننا زيارته للتخلص من مشاكلنا ونتيجة لذلك، سنشعر بالارتياح فجأة.

✅ المعلومات الصحيحة

الدعم النفسي هو عمل احترافي يتطلب خبرة. والغرض الوحيد منه ليس ضمان راحة مؤقتة.

❌ المفاهيم الخاطئة

يطلق على أولئك الذين يذهبون إلى طبيب نفسي 'مجانيين'.

✅ المعلومات الصحيحة

يمكن استشارة الطبيب النفسي في العديد من القضايا، بما في ذلك المشاكل اليومية، وفقدان الأحبة والمرض والحداد والصدمات النفسية. الغرض من الدعم النفسي هو تنظيم حياتنا، وهو ما قد نحتاجه جميعاً من وقت لآخر.

❌ المفاهيم الخاطئة

”سيتعمق الأخصائي النفسي في مرحلة طفولتي.“

✅ المعلومات الصحيحة

الذكريات الماضية يمكن أن تكون مصدر المشاكل الحالية. ومع ذلك، يمكن أن يتغير هذا من شخص لآخر. لا يتعين على الأخصائي النفسي بالضرورة الخوض والتعمق في مرحلة طفولتك.



❌ المفاهيم الخاطئة

الذهاب إلى الطبيب النفسي سيثير الذكريات السيئة، وسيؤذي ذلك.

✅ المعلومات الصحيحة

التحدث عن الموضوعات التي نعتقد أنها ستذكركنا بالأشياء السيئة، يمكن أن يكون متعباً في البداية. ومع ذلك، هذا ضروري لحل المشاكل وضمان راحة طويلة الأجل.