

❌ باورهای نادرست

کسانی که مشکلات روانی دارند، بهبود نمی یابند.

✅ واقعیت

بهبودی بسته به میزان مشکل روانی گاهی اوقات با دارو، گاهی اوقات با حمایت روانی و گاهی اوقات با استفاده همزمان از این دو روش میسر است.

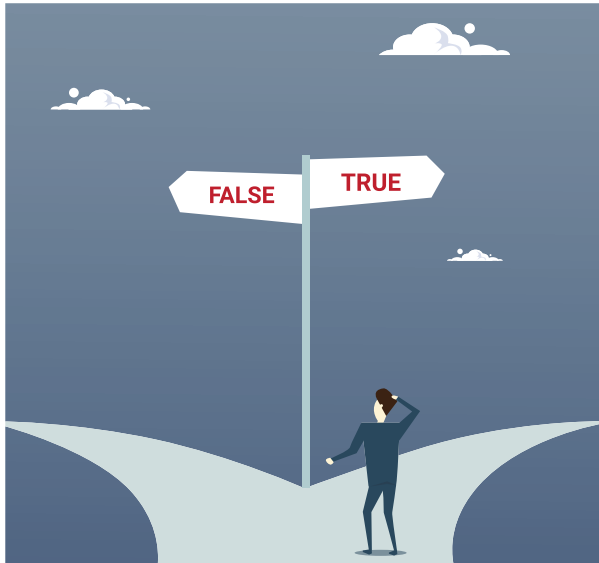


❌ باورهای نادرست

با کسانی که مشکل روانی دارند نباید حرف زد، باید آنها را تنها گذاشت و به حال خود رها کرد.

✅ واقعیت

بهبودی، بسته به میزان مشکل روانی گاهی اوقات با دارو، گاهی اوقات با حمایت روانی و گاهی اوقات با استفاده همزمان از این دو روش میسر است.



❌ باورهای نادرست

کسانی که مشکلات روانی دارند نباید ازدواج کنند، اگر ازدواج کنند فرزندانشان هم دچار همان مشکلات می شوند.

✅ واقعیت

مشکلات روانی ارثی نیستند. با درمان لازم قابل رفع هستند.

❌ باورهای نادرست

مشکلات روانی تنها در بزرگسالان قابل مشاهده است.

✅ واقعیت

مشکلات روانی فارغ از هر سن و سال، در هر برهه ای از زندگی به اشکال مختلف قابل مشاهده است.

اگر تمایل دارید از خدمات بهداشت روانی ما بهره مند شوید، می توانید برای کسب اطلاعات بیشتر به نزدیک ترین دفتر آسام مراجعه نمایید. جلسات رایگان است و بر اساس اصل رازداری برگزار می شود.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

[f asamsgdd](#) [sgdd_asam](#) [sgdd_asam](#) [sgdd-asam](#) [ASAM](#)



از طرف آسام از پادشاهی هلند به خاطر حمایت از این برنامه تشکر می کنیم.

این برنامه در چارچوب پروژه ای که از طرف وزارت خارجه هلند اجرا می شود، تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده آسام می باشد و انعکاس دهنده نظرات رسمی وزارت خارجه هلند نیست.



حمایت روانی و باورهای نادرست در مورد روانشناسان

❌ باورهای نادرست

"تنها یک بار با روانشناس دیدار کرده و بسیار آرام خواهم شد، همه چیز به یک باره عالی خواهد شد."

✅ واقعیت

حمایت روانی یک روند است. نباید فراموش کنیم به خاطر اینکه دردها و مشکلات ما طی سالیان دراز بوجود آمده اند، حل آنها هم نیاز به زمان دارد و آرامش لحظه ای، تنها هدف نیست بلکه هدف اصلی این است که برای مشکلات مان راه چاره ای یافته و به زندگی مان سر و سامان بدهیم.

❌ باورهای نادرست

"تغییر دادن من و درست کردن همه چیز بر عهده روانشناس است."

✅ واقعیت

"باید خود در خصوص زندگی خود تلاش کنیم، تنها در صورتی که من چنین تصمیمی بگیرم می توانم به زندگی خود سر و سامان بدهم."



Hollanda Kralliyeti



❌ باورهای نادرست

سلامت روانی به اندازه سلامت جسمانی مهم نیست.

✅ واقعیت

سلامتی ما در کل سنجیده می شود. سلامتی جسمانی و سلامتی روانی جدا از هم نیستند. مشکل در یکی به دیگری هم سرایت کرده در نهایت کل سلامتی مان تحت تأثیر قرار می گیرد.

❌ باورهای نادرست

“خدمات حمایت روانی بسیار گرانقیمت هستند، حتی اگر بخواهم هم نمی توانم به آنها دسترسی پیدا کنم.”

✅ واقعیت

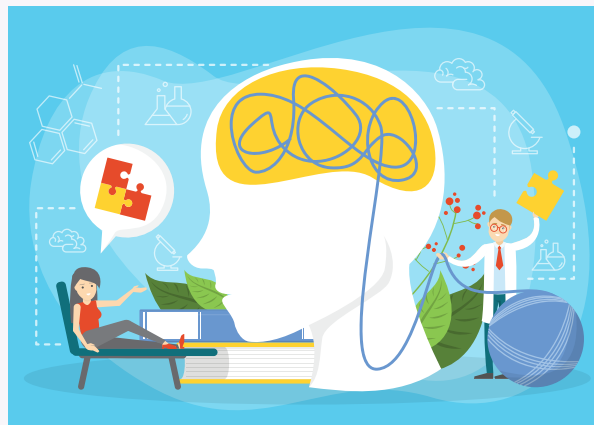
در چارچوب بیمه عمومی خدمات ارائه شده از طرف روانشناسان در موسسات بهداشتی وابسته به دولت و همچنین سازمان های غیر دولتی (ان جی او) رایگان است. در عین حال در کلینیک های خصوصی هم روانشناسانی در چارچوب سهمیه ویزیت رایگان مراجعه کنندگان مشغول به کار هستند.

❌ باورهای نادرست

مهمترین دلیل مشکلات روانی مشکل مادی است.

✅ واقعیت

اگر چه امکان دارد مشکلات اقتصادی با افزایش سطح استرس و اضطراب راه را برای بروز مشکلات روانی هموار کند، اما نمی توان آنها را به عنوان تنها دلیل و یا مهم ترین دلیل بروز این مشکلات به حساب آورد.



❌ باورهای نادرست

روانشناس باید کاری کند که خاطرات بد فراموش شوند.

✅ واقعیت

فراموش کردن همه چیز امکانپذیر نیست. هدف ما فراموش کردن نیست بلکه آگاه شدن در مورد تأثیر اتفاقات بر روی ما و تلاش برای رفع این تأثیرات است.

❌ باورهای نادرست

روانشناس فکر آدم را می خواند.

✅ واقعیت

اگر افکار خود را بیان نکنید، هیچ کس نمی تواند به آنها پی برده و یا حدس بزند.

❌ باورهای نادرست

روانشناس آینده را می بیند.

✅ واقعیت

روانشناس ها منجم نیستند. نیروهای جادویی ندارند.

❌ باورهای نادرست

روانشناس هیپنوتیزم می کند.

✅ واقعیت

هیپنوتیزم جزو تکنیک های مورد استفاده در درمان مشکلات روانی که امروزه با آن مواجه هستیم نیست.

❌ باورهای نادرست

روانشناس کسی است که نزد او رفته و دردهایمان را سر او خالی می کنیم تا در نهایت به یک باره آرام شویم.

✅ واقعیت

حمایت روانی یک شغل حرفه ای است که مستلزم داشتن تخصص است. تنها هدفش ایجاد آرامش لحظه ای نیست.

❌ باورهای نادرست

هر کس که پیش روانشناس برود، 'دیوانه' است.

✅ واقعیت

می توان در رابطه با موضوعات بسیاری از جمله از دست دادن عزیزان، بیماری، عزاء، ترومای روانی و مشکلات روزمره، نزد روانشناس رفت. هدف از حمایت روانی این است که به زندگی مان سر و سامان بدهیم از این رو هر کسی ممکن است در برهه ای از زندگی خود به آن نیاز پیدا کند.

❌ باورهای نادرست

“روانشناس به دوران کودکی من وارد خواهد شد.”

✅ واقعیت

خاطرات گذشته ممکن است ریشه مشکلات فعلی باشند اما این مسئله امکان دارد از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. اینکه روانشناس حتما به دوران کودکی شما خواهد پرداخت، درست نیست.



❌ باورهای نادرست

رفتن نزد روانشناس خاطرات بد را زنده کرده و مضر خواهد بود.

✅ واقعیت

پرداختن به مسائلی که فکر می کنیم یادآور چیزهای بد هستند ممکن است در ابتدا خسته کننده باشند. اما این امر برای حل مسائل و آرامش دراز مدت ضروری است.