

ما هو الدعم النفسي؟ ما الذي يفعله الطبيب النفسي؟

ما هو الدعم النفسي؟

يحتاج جميع الأشخاص إلى الاستماع إليهم دون أن يتم الحكم عليهم. يمكن أن يكون الاستماع بدون إطلاق الأحكام، بدلاً من النظر من حيث ينظر الجميع؛ ممكناً من قبل شخص يخصص الوقت للاستماع إلينا وإلى ما نقوله ويحاول فهم مشاعرنا وأفكارنا.

في بعض الأحيان نختبر أحداثاً لا يمكننا حتى الاعتراف بها لأنفسنا، أو قد تكون لدينا أفكار أو مشاعر أو ذكريات لا نريد أن نعرفها أي شخص نعرفه. في أوقات أخرى، قد نعتقد أنهم لن يهتموا حتى لو سمعوا أو عرفوا بذلك. أن يتم الاستماع لشخص دون أن يتم إطلاق الأحكام هو حاجة بشرية.

هل هناك أي شيء مهم يجب أن أضعه في الاعتبار؟

هذه حياتك. إذا لم تبذل جهداً، فلن يتمكن أحد من تقديم الدعم لك، ناهيك عن المتخصصين مثل الأخصائي النفسي أو الطبيب النفسي. عملية الدعم النفسي هي عملية يتم تنفيذها بالكامل بناءً على إرادة الشخص وعزمه وجهوده، وتستغرق وقتاً، وتتطلب جهداً، ولن تتجح إلا بناءً على مشاركتك. عندما تقرر بذل جهد والبحث عن حلول لأحزانك ومشاكلك، فإن الأخصائي النفسي هو المرشد الذي سيرافقك طوال جهودك. سيعتمد حل مشاكلك على جهدك وتصميمك.

لماذا يسأل الأخصائي النفسي أسئلة كثيرة؟

كل شخص يختلف عن الآخر. يقوم الأخصائي النفسي بطرح الأسئلة من أجل التعرف عليك ودراسة المشكلة بطريقة أفضل وأكثر تفصيلاً. في عملية الدعم النفسي، هدفنا هو فهم القضايا بشكل أفضل وتقديم حلول واقعية ومناسبة لحياتنا على سبيل المثال، قد نعتقد أن تذكر الأحداث المؤلمة أو المشكلات السلبية قد يكون صعباً أو مؤلماً. ومع ذلك، من الممكن أيضاً المضي قدماً خطوة بخطوة دون التسرع وإصدار الأحكام من خلال تذكر أن هذه عملية قد تستغرق وقتاً. الهدف من الدعم النفسي ليس التذكير وإثارة الأحران ولكن المضي قدماً بطريقة توفر حلاً ويهذه الطريقة تساعد المشكلة الموجودة على تقليل التأثير على حياتنا.

مبدأ السرية

تتعد جلسات الدعم النفسي على أساس مبدأ السرية. مبدأ السرية يعني أن الموضوعات التي ستتم مناقشتها في غرفة الجلسة لن يتم مشاركتها مع أي مؤسسة أو شخص آخر من الخارج.

إذا كان هناك مترجم يقدم الدعم في موضوع الترجمة أثناء الجلسات، فسيشمل مبدأ السرية ذو الصلة المترجم أيضاً.

هل يجب أن أذهب إلى الأخصائي النفسي؟

بغض النظر عن الموضوع الذي ترغب في التحدث عنه، إذا تبادر إلى ذهنك السؤال "هل يمكن لطبيب نفسي أن يكون علاجاً لمشكلتي؟" فيمكنك زيارة الأخصائي النفسي.

باختصار، من الممكن الذهاب لرؤية طبيب نفسي لطرح السؤال، "هل لديك علاج لمشكلتي؟" لن يحكم عليك الأخصائي النفسي وسيحاول مساعدتك على التفكير في مشكلتك والتوصل إلى حل.

نحن هنا من أجلك.

الأخصائي النفسي، هو خبير تلقى تدريب على العديد من المشكلات المتعلقة بالإنسان وعلى حل هذه المشاكل مثل؛ مشاكل الصحة النفسية المتنوعة جداً، والتغلب على القلق والتوتر الشديدين، ومشاكل التكيف في مرحلة الطفولة، والتبول اللاإرادي أو عدم القدرة على التبول (احتباس البول)، والمشاكل النفسية الناجمة عن الأمراض الشديدة / المزمنة، وعمليات الفقد (خسارة المقربين) والحزن، ومشاكل الأبوة والأمومة، ومشاكل النوم أو الأكل، مشاكل التواصل مع الناس، و الحوادث أو أحداث الحياة السلبية وتأثيراتها التي تؤثر علينا بعمق في حياتنا.

مثلاً نذهب إلى المستشفى لتلقي العلاج عندما نتعرض لأزمة قلبية ونحاول اتباع خطة العلاج التي قدمها الطبيب، يمكننا أيضاً الحصول على الدعم من خلال استشارة أخصائي في هذا الموضوع عندما نشعر بالسوء من الناحية النفسية. الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين هم المتخصصون ذوو الصلة فيما يتعلق بمشاكل الصحة النفسية.

لماذا يحيل الأخصائي النفسي الشخص إلى الطبيب في بعض الأحيان؟

جسدنا متكامل لا يتجزأ. بعض المشاكل النفسية لا تؤثر علينا عقلياً فحسب، بل جسدياً أيضاً. النوم وتناول الطعام والقدرة على الاستراحة بقدر ما هو ضروري هي احتياجاتنا الأساسية. من الضروري تلبية هذه الاحتياجات بانتظام وبطريقة صحية. عندما تقاطع ظروف نفسية معينة مع هذه الاحتياجات، فإن اللجوء إلى العلاجات التي يقترحها الأطباء النفسيون لجعل الشفاء ممكناً يمكن أن يؤدي إلى التعافي.

أثناء التعامل مع بعض المشاكل التي تؤثر على أجسادنا بعمق مثل الألام والأوجاع والأفكار التي لا يمكن السيطرة عليها والهواجس والاكئاب، يمكن لخطة العلاج التي يقدمها الأطباء النفسيون أن تدعمنا في عملية حل هذه المشاكل. تتطلب بعض مشكلات الصحة النفسية، مثل أمراض القلب أو المعدة، علاجاً طبياً.

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 asamsydd sgdd_asam sgdd_asam 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.



Hollanda Kraliyeti



الغرض من الدعم النفسي

الغرض من الدعم النفسي هو توفير فرصة للشخص من أجل؛

- فهم وتقييم نفسه وبيئته بشكل أفضل،
- تطوير أساليب التعامل مع مشاكله،
- إيجاد حلول للمشاكل والأزمات اليومية،
- الحد من الضغوطات أو القضاء عليها،
- القيام باختيارات أكثر فعالية، وتحسين جهود اتخاذ القرار.

بهذه الطريقة، يهدف الدعم النفسي إلى مساعدة الشخص على الشعور بالتحسن والاستمرار في حياته اليومية بطريقة وظيفية أكثر.

مجال الدعم النفسي هو مجال يمكننا من خلاله التحدث عن مواقف من الماضي لا يمكننا نسيانها، وكذلك المواقف التي تسببها ضغوط طبيعية في حياتنا وتؤثر بشكل خطير على حياتنا اليومية. في بعض الأحيان، عندما لا يكون لدينا من نتحدث إليه، فقد نحتاج إلى أن تكون قادرين على التحدث إلى شخص ما.



ما هي مدة جلسات الدعم النفسي؟

تستمر الجلسات الروتينية حوالي 50 دقيقة.

من ناحية أخرى، نظراً لأن الجلسة الأولى ستكون أيضاً جلسة للتعرف، فقد تستمر لفترة أطول وتستغرق ما يصل إلى 1 أو 1.5 ساعة.

كيفية تحديد الموعد؟

يتم تحديد المواعيد لأي شخص يطلب مقابلة الأخصائي النفسي عن طريق الهاتف أو عن طريق القدوم إلى المكتب. بعد تقديمك لهذا الطلب، سيتصل بك الأخصائي النفسي لتحديد الوقت المناسب.

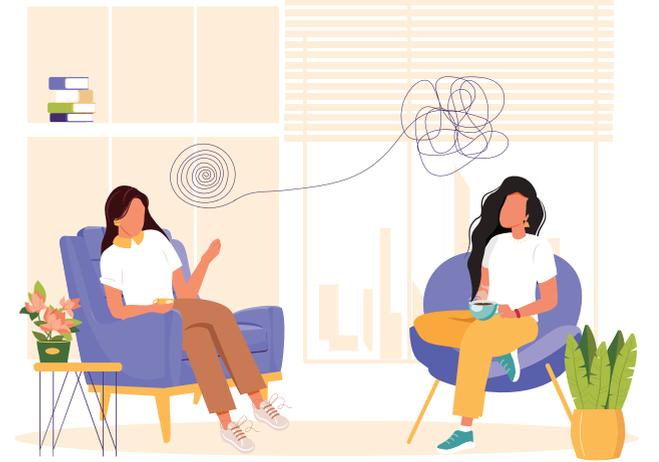
يواجه الجميع أحداثاً جيدة وسيئة في حياتهم. من الطبيعي للغاية مواجهة الأحداث السيئة وكذلك الأحداث الجيدة في الحياة. يجب أن نختبر المشاعر التي تنشأ في مواجهة هذه المواقف. إن عدم اختبار عواطفنا في تدفقها المعتاد في مواجهة هذه المواقف قد يسبب مشاكل أخرى في الأيام المقبلة. قد يكون من المريح مشاركتها مع شخص ما. نحتاج جميعاً إلى مساحة حيث يمكن الاستماع إلينا ومشاركتنا لتجارب حياتنا التي تجعلنا حزينين أو مستائين أو غير سعداء أو سعداء دون أن يتم الحكم علينا وبشكل حيادي.

الدعم النفسي هو اسم العملية التي يتم فيها تلبية هذه الحاجة الإنسانية من قبل متخصص وتسمح لنا عيش مشاعرنا الخاصة حول الأحداث الصعبة.

من هو الأخصائي النفسي؟ ماذا يفعل؟

يقوم الأخصائي النفسي بعملية الدعم النفسي. الأخصائي النفسي هو شخص متخصص. تلقى تدريباً على مشاكل الصحة النفسية وتقنيات الجلسات النفسية.

يعمل الأخصائي النفسي على مبدأ القبول غير المشروط. القبول غير المشروط يتعلق بقبول كل الناس كما هم، بغض النظر عن الدين والطائفة والعرق والجنس والتوجه. احترام الفروق الفردية أمر أساسي في هذا المبدأ. بغض النظر عن معتقدات الناس وقيمهم وخصائصهم الشخصية، فإنه يهدف إلى رؤية كل سماتهم الإيجابية والسلبية وإنشاء تواصل تعاطفي مع الناس.



موضوع الدعم النفسي

أي موضوع قد يرغب الشخص في مناقشته يمكن أن يكون موضوع دعم نفسي. في بعض الأحيان، قد يكون الشيء الوحيد الذي قد يحتاجه الشخص هو التحدث عن موضوع معين لشخص ما. لا يتم تحديد موضوع الدعم النفسي من قبل الطبيب النفسي، ولكن من قبل الشخص القادم للحصول على الدعم.

لماذا يعمل الأخصائي النفسي من خلال تحديد المواعيد؟

نظراً لأن جلسات الدعم النفسي تستغرق وقتاً طويلاً ويتم عقدها على أساس مبدأ السرية، فإن اتخاذ الترتيبات اللازمة يستغرق وقتاً. يجب عمل برنامج وتخطيط بحيث تتم عملية الدعم النفسي بشكل مستمر وبصورة منتظمة.

كما يجري الأخصائيين النفسيين جلساتهم على التوالي ووفقاً للساعات المحددة حتى يتمكنوا من تقديم الخدمة لأشخاص عدة. تعد القدرة على إجراء الجلسات دون أي مقاطعة أمراً مهماً جداً لكل شخص يحضر الجلسات. لهذا السبب، إذا حضر كل شخص الجلسة في الوقت المحدد له سيساهم ذلك في التقدم السلس لهذه العملية.

على سبيل المثال، جلستك التي تم تحديدها في الساعة 14:00؛ يعني أنها ساعة من الوقت ستبدأ في هذه الساعة وتكون مخصصة لك. وتم تحديد موعد آخر بالفعل في الساعة 15:00. إذا أتيت إلى المقابلة في الساعة 14:30، فلن يتبقى لديك سوى 20 دقيقة من أجل إجراء الجلسة.

يتيح نظام المواعيد لكل من يتقدم بطلب ويستفيد من خدمات الدعم النفسي الاستفادة بشكل متساوٍ ولا يلحق أي ظلم بأي شخص.

ما هي المدة التي تستغرقها العملية الإجمالية للدعم النفسي؟

تختلف مشاكل كل شخص والحلول المتعلقة بهذه المشاكل. وبالتالي، فإن الجلسات المتعلقة بمشاكل كل فرد تتم من خلال عملية فريدة. بينما يمكن حل بعض عمليات الدعم النفسي وإكمالها بعد جلستين أو حتى جلسة واحدة، وقد يستغرق بعضها سنوات.

لماذا نسميها عملية؟

حتى في الحالات التي يتعرض فيها نفس الأشخاص لنفس الحدث في نفس الوقت، قد يختلف المعنى الذي يحمله الحدث من شخص لآخر. لذلك، فإن المشاعر التي يشعر بها الناس وردود أفعالهم تجاه الأحداث تختلف جميعها عن بعضها البعض.

لذلك، تختلف عملية الشفاء أيضاً من شخص لآخر.

يجب أن نتوقع أن حادثة أو حالة معينة كان لها مثل هذا التأثير العميق على حياتنا لا يمكن حلها في لحظة واحدة من خلال كلمتين يعبر عنها شخص آخر.

عند الأخذ في عين الاعتبار أن الحالات النفسية يمكن أن تكون مشاكل شاملة لا يمكن حلها أو التخلص منها بلحظة واحدة لعصا سحرية، يصبح من السهل فهم أن الأمر سيستغرق وقتاً للتعافي، وستكون هناك حاجة إلى عملية تتضمن إطاراً زمنياً محدداً.

مثلاً يستغرق التام الجرح وقتاً بعد معالجته وتنظيفه، فإن شفاء مشاكل الصحة النفسية يتطلب أيضاً وقتاً وعملية.