



## حمایت روانی چیست؟ روانشناس چه کاری انجام می دهد؟

### حمایت روانی چیست؟

هر فردی نیاز به شنیده شدن حرفهایش دارد، بدون اینکه مورد قضاوت قرار گیرد. گوش فرا دادن بدون قضاوت کردن بر خلاف دیگران؛ می تواند از طرف کسی که به ما و حرفهایمان گوش می دهد و زمانی را برای درک احساسات و افکار ما اختصاص می دهد، انجام گیرد.

گاهی اوقات ممکن است اتفاقات را تجربه کنیم که حتی نتوانیم در خلوت خود به آن اعتراف کنیم و یا ممکن است افکار، احساسات یا خاطراتی داشته باشیم که نخواهیم افرادی که ما را می شناسند از آن باخبر شوند.

گاهی اوقات هم ممکن است فکر کنیم که حتی اگر شنیده و از آن باخبر شوند، برایشان مهم نخواهد بود.

شنیده شدن حرف ها بدون اینکه مورد قضاوت واقع شود، یک نیاز انسانی است.



Hollanda Kralliyeti



### آیا در رابطه با این مسئله چیز مهمی هست که به خاطر بسپارم؟

این زندگی شماست. اگر شما تلاش نکنید، نه تنها روانشناس و روانپزشک که متخصص هستند، بلکه هیچ کس دیگری نمی تواند به شما کمک کند.

روند حمایت روانی روندی است که تماماً با خواست، اراده و تلاش خود فرد پیش رفته، زمان بر و مشقت بار بوده و تنها با مشارکت شما میسر می باشد. اگر شما تصمیم بگیرید در رابطه با دردها و مشکلات خود تلاش کرده و در جستجوی راه حل باشید، روانشناس به عنوان راهنما در کنار شما خواهد بود. حل مشکلات تان، بسته به تلاش و عزم و اراده شما محقق خواهد شد.

### چرا روانشناس این همه سوال می پرسد؟

انسان ها با یکدیگر فرق دارند. روانشناس برای اینکه شما را بهتر بشناسد و بتواند مسئله را به شکل بهتر و دقیق تری مورد کاوش قرار دهد، از شما سوال می پرسد.

هدف ما در روند حمایت روانی این است که مسائل را بهتر درک کنیم و بتوانیم راه حل های واقع بینانه و مناسب زندگی خود پیدا کنیم. به عنوان مثال ممکن است فکر کنیم به یاد آوردن اتفاقات ناگوار و یا مسائل منفی، سخت و دردآور است. در حالیکه باید به خاطر بسپاریم که این یک روند است و زمان بر است و با طمأنینه و بی آنکه پیشداوری کنیم می توانیم قدم به قدم پیش برویم. در حمایت روانی هدف این نیست که با به خاطر آوردن غم ها و غصه ها، درد مان را تازه کنیم بلکه مقصود این است که با پیدا کردن راه حل پیش برویم و از این طریق بتوانیم کاری کنیم که مشکل موجود کمتر بر زندگی مان تأثیر بگذارد.

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 asamsydd t sgdd\_asam i sgdd\_asam v sgdd\_asam in 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.

## اصل رازداری

جلسات حمایت روانی در چارچوب اصل رازداری برگزار می شود. منظور از اصل رازداری این است که موضوعات مورد بحث در اتاق ملاقات در همان جا محفوظ مانده و با هیچ نهاد یا شخص بیرونی در میان گذاشته نخواهد شد.

اگر جلسات با کمک یک مترجم برگزار شود، اصل رازداری مشمول مترجم هم خواهد شد.

## آیا باید پیش روانشناس بروم؟

هر موضوعی که بخواهید در موردش صحبت کنید، حتی اگر مسئله مهمی نباشد، اگر پیش خودتان فکر کنید که "آیا روانشناس می تواند راه چاره باشد؟" می توانید پیش روانشناس بروید.

به طور خلاصه تنها برای پرسیدن این سوال که "آیا چاره این مشکل من نزد شماست؟" می توان به روانشناس مراجعه کرد. روانشناس در مورد شما قضاوت نکرده و به شما کمک خواهد کرد تا در مورد مشکل تان فکر کرده و راه چاره ای پیدا کنید.

### ما به خاطر شما اینجا هستیم.

روانشناسان متخصصانی هستند که در مورد مشکلات متعدد در زندگی انسانها و راه حل های آنها از جمله نحوه کنار آمدن با اضطراب بیش از اندازه و استرس، مشکلات سازگاری دوران کودکی، شب ادراری و یا عدم توانایی ادرار کردن، مشکلات روانی ناشی از بیماری های سخت / مزمن، از دست دادن عزیزان، مسائل مربوط به پدر و مادر بودن، مشکل خواب یا خوراک، مشکل برقراری ارتباط با دیگران، حوادث و رویدادهای منفی زندگی که عمیقاً ما را تحت تأثیر قرار می دهند و تأثیرات آنها آموزش دیده اند.

همانطور که هنگام حمله قلبی برای معالجه به بیمارستان می رویم و تلاش می کنیم تا برنامه درمانی را که پزشک طراحی کرده است دنبال کنیم، در مواقعی هم که از نظر روانی احساس بدی داریم می توانیم از طریق مشورت با متخصصان مربوطه از آنها کمک بگیریم.

متخصصان مسائل مربوط به مشکلات بهداشت روانی، روانشناسان و روانپزشکان هستند

## چرا روانشناس گاهی فرد را نزد روانپزشک می فرستد؟

بدن ما یک کل است. برخی از مشکلات روانی نه تنها از نظر روحی بلکه از نظر جسمی نیز بر ما تأثیر می گذارند. خوابیدن، غذا خوردن و استراحت کردن به اندازه لزوم جزو نیازهای اولیه ماست. برآورده شدن این نیازها به صورت منظم و به روشی سالم از اهمیت بسزایی برخوردار است. در صورتی که برخی از مشکلات روانی این نیازها را مختل کند، توسل به درمان های پیشنهادی توسط روانپزشکان می تواند امکان بهبودی را فراهم کند.

هنگام مقابله با برخی از مشکلاتی که عمیقاً بدن ما را تحت تأثیر قرار می دهند مانند درد و اندوه، افکار غیرقابل کنترل، وسواس فکری و افسردگی، برنامه های درمانی طراحی شده توسط روانپزشکان ممکن است به ما در روند حل چنین مشکلاتی کمک کند. برخی از مشکلات روانی مانند ناراحتی های قلبی و یا اختلالات معده حتماً نیاز به درمان پزشکی دارند.

## هدف از حمایت روانی

هدف از حمایت روانی این است که امکانی ایجاد کند تا فرد؛

- خود و محیط اطراف خود را بهتر درک کرده و ارزیابی کند،
- روش های کنار آمدن با مشکلات را توسعه دهد،
- در رابطه با مشکلات روزمره و بحران هایی که با آن روبرو می شود راه حل پیدا کند،
- عوامل استرس زا را کاهش داده و یا از بین ببرد،
- گزینه های موثرتری را انتخاب کرده و بهتر تصمیم بگیرد.

حمایت روانی از این طریق به فرد کمک می کند تا احساس بهتری نسبت به خود داشته و از زندگی روزمره اش استفاده بیشتری ببرد.

حوزه حمایت روانی جایی است که می توانیم در مورد مسائل حل نشده گذشته که قادر به فراموشی آنها نیستیم و همچنین موقعیت هایی که در اثر استرس طبیعی ایجاد می شود و به طور جدی بر عملکرد روزانه ما تأثیر می گذارد صحبت کنیم. گاهی اوقات که در اطراف مان کسی را برای صحبت کردن نمی یابیم، امکان دارد احساس کنیم که به صحبت کردن با یک نفر احتیاج داریم.



## جلسات حمایت روانی چقدر طول می کشد؟

طبق روال جلسات تقریباً 50 دقیقه طول می کشد.

از سوی دیگر جلسه نخست به خاطر اینکه جلسه آشنایی هم هست امکان دارد کمی بیشتر یعنی در حدود یک تا یک و نیم ساعت طول بکشد.

## قرار ملاقات چگونه گرفته می شود؟

برای هر کسی که از طریق تلفن تماس گرفته و یا به دفتر مراجعه کرده و خواهد با روانشناس دیدار کند، وقت ملاقات اختصاص داده می شود. بعد از اینکه شما درخواست ملاقات کردید، روانشناس با شما تماس خواهد گرفت تا وقت مناسبی را برای شما اختصاص دهد.

## روانشناس چرا وقت ملاقات می دهد؟

از آنجایی که جلسات حمایت روانی وقت گیر هستند و بر طبق اصل رازداری برگزار می شوند، برنامه ریزی برای انجام شان زمان بر است. روند حمایت روانی برای اینکه بتواند به صورت منظم و مستمر ادامه یابد، نیاز به برنامه ریزی دارد.

علاوه بر این روانشناسان برای اینکه بتوانند به افراد بیشتری خدمات ارائه کنند، جلسات خود را پشت سر هم و در ساعات مشخص برگزار می کنند.

برای تک تک مراجعین بسیار مهم است که جلسات بدون مزاحمت و تداخل برگزار شوند. از این رو لازم است هر یک از مراجعین در ساعتی که برای او مشخص شده و به اطلاع او رسیده است در محل حضور یابد تا این روند بدون مشکل و وقفه ادامه پیدا کند.

برای مثال ساعت 14:00 برای ملاقات با شما اختصاص داده شده است؛ این مسئله به این معنی است که جلسه در این ساعت شروع شده و یک ساعت وقت برای شما در نظر گرفته شده است. برای ساعت 15:00 قرار ملاقات دیگری در نظر گرفته شده است. اگر در ساعت 14:30 برای ملاقات بیایید، تنها 20 دقیقه وقت برای شما باقی خواهد بود.

سیستم ملاقات امکان استفاده برابر از خدمات حمایت روانی را برای همه مراجعین فراهم آورده و از ضایع شدن حق آنها جلوگیری می کند.

## روند حمایت روانی جمعا چه مدت طول می کشد؟

مشکل هر کس و راه حل این مشکلات از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. از این رو جلسات در رابطه با مشکلات هر فرد، طبق روند مخصوص به خود او برگزار شده و پیش می رود. در روند حمایت روانی گاهی ممکن است تنها با برگزاری یک یا دو جلسه مشکل حل شود، گاهی اوقات ممکن است جلسات سالها طول بکشد.

## منظور از روند چیست؟

مفهوم یک رویداد در یک زمان مشخص، حتی برای کسانی که رویداد یکسانی را تجربه می کنند، ممکن است از شخصی به شخص دیگر متفاوت باشد. از این رو احساساتی که افراد در برابر رویدادها تجربه می کنند و واکنش هایی که نشان می دهند، از شخصی به شخص دیگر متفاوت است.

بنابراین روند بهبودی هم از شخصی به شخص دیگر متفاوت است.

بدیهی است رویداد و یا مسئله ای که عمیقاً زندگی ما را تحت تأثیر قرار داده، در یک لحظه و با یکی دو جمله ای که بر زبان یک نفر جاری می شود، قابل حل نیست.

اگر در نظر بگیریم مشکلات روانی امکان دارد مشکلات فراگیری باشند که تنها با یک تماس عسای جادویی حل نشوند و یا از بین نروند؛ براحتی خواهیم دید که بهبودی هم نیاز به طی یک روند زمانی خاص دارد.

دقیقاً مانند یک زخم که بعد از نظافت و درمان، برای بهبودی نیاز به زمان دارد، بهبودی مشکلات روانی هم نیاز به زمان و طی روند دارد.

هرکسی در زندگی خود با حوادث خوب و بد مواجه می شود. مواجه شدن با حوادث بد به همان اندازه مواجه شدن با حوادث خوب در زندگی، عادی و طبیعی است. ما باید احساسات مان را که در مواجهه با چنین حوادثی بروز می کنند، بپذیریم. عدم پذیرش احساسات مان به شکل طبیعی در مواجهه با چنین شرایطی ممکن است بعداً منجر به مشکلات دیگری شود. در میان گذاشتن [احساسات مان با دیگران] می تواند برای ما آرامش به ارمغان بیاورد. همه ما به فضایی نیاز داریم که بتوانیم انواع تجربیات غم انگیز، کسل کننده، ناراحت کننده و مسرت بخش در زندگی مان را بدون اینکه مورد قضاوت قرار بگیریم به صورت بی طرفانه [با دیگران] در میان بگذاریم.

حمایت روانی عبارت از فرآیندی است که در آن یک متخصص این نیاز انسانی را برآورده می کند و ما را قادر می سازد تا احساسات خود را در مورد حوادث چالش برانگیز بپذیریم.

## روانشناس کیست و چه کاری انجام می دهد؟

فرآیند حمایت روانی بر عهده روانشناس است. روانشناس متخصصی است که در زمینه مشکلات سلامت روان و تکنیک های مصاحبه روانشناسی آموزش دیده است.

یک روانشناس بر اساس اصل پذیرش بی قید و شرط کار می کند. پذیرش بی قید و شرط عبارت است از پذیرش همه انسان ها آنگونه که هستند، صرف نظر از دین، مذهب، نژاد، جنسیت و گرایش. در این اصل احترام به تفاوت های فردی ضروری است. هدف از آن این است که همه خصوصیات مثبت و منفی افراد را بدون در نظر گرفتن اعتقادات، ارزش ها و ویژگی های شخصی شان ببینیم و با آنها ارتباط همدلانه برقرار کنیم.



## موضوع مورد بحث در حمایت روانی

هر موضوعی که فرد بخواهد در مورد آن صحبت کند می تواند موضوع مورد بحث حمایت روانی باشد. گاهی اوقات ممکن است فرد تنها نیاز داشته باشد تا چیزی به کسی بگوید. موضوع مورد بحث حمایت روانی را نه روانشناس بلکه مراجعه کننده تعیین می کند.