

چه زمانی باید به روانشناس مراجعه کنیم؟

همه ما گاهی مشکلات روانی یا احساسات منفی را در زندگی تجربه می‌کنیم. گاهی خود به تنهایی با این مشکلات مواجه می‌شویم و آن را حل می‌کنیم و گاهی برای حل مشکلات به کمی کمک نیاز داریم.

به گزارش سایت خبری پرسون، همه ی ما ممکن است در بازه ای از زندگی مان دچار تغییرات خلقی و سایر مشکلات عاطفی شویم. در بیشتر موارد، ما خود در نهایت قادر به حل مشکل و برگشتن به حالت طبیعی هستیم؛ اما گاهی برای بازگشت به حالت طبیعی به کمی کمک نیاز داریم. در این مطلب، می‌خواهیم بدانیم باید چه زمانی به روانشناس مراجعه کنیم.

چرا باید به روانشناس مراجعه کنم؟

چرا به روانشناس راجعه می‌کنیم؟ دلایل زیادی برای مراجعه به روانشناس وجود دارد. به عنوان مثال، شما ممکن است دچار اضطراب، افسردگی، رویدادهای استرس زای زندگی یا سایر مشکلات مرتبط با سلامت روان باشید. حتی ممکن است شما از اختلالات زیربنایی بی اطلاع باشید. یا ممکن است فقط احساس کنید که «حق شما نبوده که این زندگی دشوار را تحمل کنید». یک روانشناس مجرب ابتدا ارزیابی دقیقی از وضعیت روانشناختی شما انجام می‌دهد و آنچه را که برای ادامه درمان نیاز دارید در اختیار شما قرار می‌دهد.

مهم نیست که دلیل شما برای کمک گرفتن چه چیزی باشد. یافتن روانشناسی که بتوانید با او ارتباط برقرار کنید و به او اعتماد کنید بسیار مهم است.

افراد دقیقا چه زمانی باید به روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنند؟

در کشورهای پیشرفته مراجعه به روانشناس و روانپزشک امری ضروری و بدیهی است و همه افراد به آن علاقه داشته و تقریباً هر کسی برای امور مختلف زندگی خود حداقل سالی یکبار برای مشاوره به روانشناس مراجعه می‌کند. در کشورهای پیشرفته افراد برای تصمیمات مهم زندگی مانند تصمیم ازدواج یا مهاجرت و یا انتخاب شغل حتماً به مشاور مراجعه می‌کنند و این کار یک امر بدیهی تلقی می‌شود. بر این اساس نمی‌توان گفت زمان دقیق مراجعه به روانشناس و یا روانپزشک درباره مشکلات و مسائل روحی و روانی دقیقا چه زمانی است، زیرا درباره افراد مدرن و امروزی این مراجعه هر زمانی و با هر بهانه‌ای می‌تواند باشد.

به‌طور کلی باید گفت مشاوره گرفتن و مراجعه به روانپزشک اقدامی مفید و مثبت است که در بدبینانه‌ترین حالت اگر فایده‌ای برای فرد نداشته باشد ضرری هم ندارد و حتی توصیه می‌شود همه افراد هر ساله علاوه بر چکاپ جسمی، چکاپ روانی نیز شوند تا با رجوع به یک روانشناس و یا روانپزشک بتوانند از وضعیت روانی خود مطلع شوند. مشکلات روانی هم مانند مشکلات جسمی اگر درمان نشده و به حال خود رها شوند عود کرده و به وضعیت وخیم‌تری می‌رسند. افرادی که بیماری‌های روانی حاد مانند انواع پرخاشگری‌ها یا جنون‌های رفتاری دارند یک دفعه و به صورت ناگهانی به این اختلالات مبتلا نشده‌اند. این افراد با ابتلا به بیماری‌های روانی کوچک مانند پرخاشگری‌های مقطعی یا افسردگی‌های فصلی و درمان نشدن این اختلالات به مرور زمان دچار این اختلالات حاد می‌شوند که گاه درمانی برای آن وجود ندارد.

به طور کلی به shy& غیر از تشخیص چه زمانی به روان­؛ پزشک احتیاج است؟

هر زمان که به بیش از یک داروی روان­؛ پزشکی نیاز داشته باشید

اگر به بیش از یک بیماری مبتلا هستید

در صورتی که تحت نظر پزشک عمومی حالتان بهتر نمی‌shy؛ شود

اگر مصرف یک یا دو قرص ضد افسردگی تاثیری نداشته

اگر اثرات جانبی پیچیده‌shy؛ ای تجربه می‌shy؛ کنید

در صورتی‌shy؛ که مایل به تغییر داروهای خود باشید

اگر با روش پزشک خود موافق نیستید

البته که پزشک عمومی هیچ مشکلی ندارد. موضوع این است که او متخصص نیست. یادتان باشد روان­؛ پزشک هر روز بیمارانی را ویزیت می‌shy؛ کند که وضعیت مشابه با شما دارند اما پزشک عمومی خیر. پزشک عمومی هر روز معاینه‌shy؛ ی فیزیکی و معاینه‌shy؛ ی چشم انجام می‌shy؛ دهد و آنتی بیوتیک تجویز می‌shy؛ کند و گلوی بیمار را معاینه می‌shy؛ کند. هیچ‌shy؛ یک از این موارد در صورت ابتلا به اختلال دوقطبی به داد شما نمی‌shy؛ رسد.

رواندرمانی چیست؟

گاهی مردم با شنیدن کلمه "رواندرمانی" ذهنیت های مختلفی پیدا می کنند. اما برخلاف تصور عامه، رواندرمانی فقط برای کسانی نیست که اختلال یا بیماری روانی داشته باشند. افرادی که دچار استرس، مشکلات ارتباطی یا تغییرات عمده در زندگی می شوند و می خواهند زندگی خود را بهبود بخشند، می توانند از روانشناس کمک بگیرند.

اهداف روان درمانی

اهداف اصلی روان درمانی عبارتند از:

شناخت کامل تر خود.

بر طرف کردن درد یا آشفتگی هیجانی.

دستیابی به درکی کامل تر از مسائل و مشکلات روانشناختی.

درک دقیق تری از گذشته و تقویت آنچه در آینده می توانید تصور کنید.

ایجاد مکانیزم های مقابله ای موثرتر.

چگونه باید روانشناس یا درمانگر مناسب را پیدا کرد

پس از اینکه فهمیدید مراجعه به روانپزشک برایتان مفید است، باید درمانگر مناسب را انتخاب کنید. بر اساس تحقیقات، کیفیت رابطه بین بیمار و درمانگر از عواملی است که بر کیفیت روند درمان تأثیر چشمگیری دارد. برای یافتن روانشناس مناسب انجام اقدامات زیر مؤثر است:

۱. پرس و جو از اطرافیان

از افراد مورداعتمادتان برای یافتن روانشناس مناسب پرس و جو کنید. شاید فردی که شما را به خوبی بشناسد بتواند روانشناس مناسبی را به شما معرفی بکند.

۲. جست و جوی آنلاین

می توانید به صورت آنلاین برای یافتن روانشناس ها در محل زندگی تان و متناسب با مشکلاتان جست و جو کنید.

۳. یک مصاحبه تلفنی سریع با روانشناس

از تماس گرفتن با روانشناس و داشتن مصاحبه تلفنی سریع نترسید. می توانید در این تماس تلفنی از روانشناس درباره ساعت مشاوره، مبلغ و محل مطب بپرسید. شاید این کار کمکتان کند بفهمید احساس مثبتی به درمانگرتان دارید یا خیر. بهتر است به دنبال فردی خون گرم، دلسوز و شایسته باشید تا اثربخشی روان درمانی افزایش یابد.

۴. مراجعه به چند درمانگر

رابطه پزشک و بیمار بسیار مهم است. این امر در روان درمانی تأثیری مضاعف می یابد؛ بنابراین، شاید بد نباشد به چند روان شناس مراجعه کنید تا فرد مناسبتان را بیابید. شاید این کار مقداری هزینه بر باشد؛ اما نتایج مثبتی به دنبال خواهد داشت.

۵. صحبت شفاف درمورد خواسته تان

روش های درمانی مختلفی وجود دارند. روان شناس به همه روش های درمانی مسلط نیست؛ بنابراین، بهتر است راجع به روش موردعلاقه برای درمانتان با روان شناس مشورت کرده و فردی را انتخاب کنید که در روش موردعلاقه تان با دانش و باتجربه باشد.