

رئیس شورای استانی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کردستان در گفت و گو با پرسون:

روان درمانی و مشاوره یک روش درمانی تخصصی است نه یک گپ دوستانه

رئیس شورای استانی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کردستان، با اشاره به اینکه روان درمانی و مشاوره، صرفاً یک روش درمانی تخصصی است نه یک گفت و گوی معمولی یا گپ دوستانه، گفت: در دوستی، یک تمرکز متقابل دوطرفه با جنبه های مختلف بسیار وجود دارد، در حالیکه در مشاوره تمرکز یک طرفه بوده و تنها بر سلامت مراجع متمرکز می شود، دوستان با یکدیگر به گردش و تعطیلات می روند اما مشاور و مراجع قطعاً این کار را انجام نمی دهند.

کردستان - فریبا طیری در گفت و گو با خبرنگار سایت خبری پرسون، در خصوص قرار گرفتن مراکز خدمات روانشناسی و مشاوره در "گروه یک" طبقه بندی مشاغل دوران کرونا، فرصت یا تهدید، اظهار کرد: با توجه به قرار گرفتن دفاتر و مراکز خدمات روانشناسی و مشاوره در "گروه یک" طبقه بندی مشاغل همانند مراکز بهداشتی درمانی، فرصتی شد تا مسئولان و سایر افراد جامعه را بیشتر با وظایف روانشناسان و مشاوران به عنوان درمانگر و ارائه دهنده گان خدمات روانشناسی و مشاوره ای آشنا کنیم و از نگرش منفی به این خدمات و انگی که به مراجعین این مراکز وجود دارد کاسته شود.

وی افزود: مواردی وجود دارد که هم روانشناسان و مشاوران به عنوان درمانگران و هم مردم نیازمند به این خدمات به عنوان مراجعین و هم مسئولین ذی ربط به عنوان حامی و پشتیبان درمانگران و مراجعین باید در نظر بگیرند و به آن عمل کنند.

رئیس شورای استانی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کردستان، ادامه داد: روانشناسان و مشاوران به عنوان درمانگر در وهله اول مراقبت از خود را در اولویت کاری قرار داده و از تحمیل کار اضافه با نیت خیرخواهانه و یا درآمدزایی بیشتر خودداری کنند.

طیری به ضرورت خود مراقبتی مشاوران و روان درمانگران اشاره و ذکر کرد: مشاوره و روان درمانی حرفه هایی جذاب و درعین حال بسیار دشوارند به طوری که بعضی از متخصصان آنها را در زمره حرفه ها و مشاغل سخت و زیان آور قلمداد می کنند.

وی بیان کرد: علت دشواری آنان هم به پیچیدگی های بعد روان شناختی و تنوع مسائل مراجع و درگیری خواه و ناخواه مشاوران و روان درمانگران با دردها، رنج های عاطفی، هیجانی و اجتماعی آنان و نیز اختصاص انرژی روانی و جسمانی زیادی از طرف مشاور و درمانگر برای انجام درمان و مشاوره اثربخش مربوط می شود.

به گفته طیری، دشواری حرفه مشاوره و روان درمانی نشانگر ضرورت خود مراقبتی مشاوران و روان درمانگران است.

بیشتر بخوانید؛

صنایع بزرگ جهان مدیون علم «روانشناسی صنعتی» هستند / روانشناسی صنعتی در ایران مهجور است

با این تست روانشناسی خودتان را بیشتر بشناسید

رئیس شورای استانی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کردستان، با اشاره به اینکه غفلت از خود مراقبتی می تواند موجب آسیب رسانی به خود و مراجعان شود، عنوان کرد: عدم خود مراقبتی، موجبات کاهش اشتیاق و انعطاف پذیری و افزایش درماندگی و فرسودگی را فراهم می آورد.

طیری گفت: خود مراقبتی برای مشاوران و درمانگران، فقط حفاظت و مراقبت از خود نیست بلکه حفاظت و مراقبت از مراجعان و گام برداشتن در مسیر درست ارتقای رفاه و آسایش مراجعان و تعهد به آنها و نیز رعایت اخلاق حرفه ای است. متأسفانه بعضی از همکاران روانشناس یا مشاور به دلیل در اولویت اول قرار دادن کسب درآمد، خود را درگیر گرانباری کاری و فرسودگی کرده و از مسیر مراقبت از خود که زمینه ساز مراقبت از مراجعان است دور می سازند.

وی ذکر کرد: یادمان باشد در بهترین حالت و در صورت آمادگی روان شناختی و جسمانی بهینه و نیز با توجه به تفاوت های فردی، تعداد جلسات مشاوره، ۳ تا ۶ جلسه در روز است و افزودن بر این تعداد شاید عایدات مادی بیشتری برای درمانگران فراهم سازد ولی آنان را از توجه کامل به رفاه، رشد و ترمیم مراجعان که همانا هدف اصلی ما و حرفه ماست، باز می دارد.

این روانشناس کردستانی، افزود: مراجعین مراکز مشاوره به جهت دریافت خدمات روان شناختی و مشاوره لازم است آگاهی کافی در خصوص وظایف درمانگران مراکز مشاوره داشته باشند و این حق مسلم آنان است که با آگاهی و شناخت روانشناس و مشاور خود را انتخاب کنند و برای دریافت خدمات مشاوره ای به مراکزی که پروانه تخصصی و مجوز فعالیت از سازمان نظام روانشناسی یا سازمان بهزیستی را دارند مراجعه نمایند.

وی به ویژگی یک مشاور خوب که مراجع باید بداند اشاره کرد و گفت: یک مشاور خوب با مراجع اش به گرمی و صمیمیت رفتار می‌کند (با مراجع همدلی کند)، هیچ‌وقت مراجع را برای طرح مشکلاتش تحت فشار نمی‌گذارد، رازدار است و هیچ‌گاه نباید حرف‌های مراجع را بدون اجازه گرفتن از او حتی با نزدیک‌ترین افراد خانواده‌اش هم در جریان بگذارد، مشاور نباید زیاد صحبت کند و با سؤالات زیاد مراجع را گیج کند و یک مشاور حرفه‌ای گوش شنوا دارد و به تمام صحبت‌های مراجع گوش می‌کند.

طبری در ادامه سخنانش تصریح کرد: مشاور هیچ‌وقت برای مراجع تصمیم نمی‌گیرد و تصمیم‌گیری را بر عهده خودش می‌گذارد؛ او فقط موظف است چالش‌ها و مزیت‌های تصمیمات را برای مراجع روشن کند.

وی با اشاره به اینکه روان‌درمانی و مشاوره، صرفاً یک روش درمانی تخصصی است نه یک گفت‌وگوی معمولی یا گپ دوستانه، عنوان کرد: در دوستی، یک تمرکز متقابل دوطرفه با جنبه‌های مختلف بسیار وجود دارد، در حالیکه در مشاوره تمرکز یک‌طرفه بوده و تنها بر سلامت مراجع متمرکز می‌شود، دوستان با یکدیگر به گردش و تعطیلات می‌روند اما مشاور و مراجع قطعاً این کار را انجام نمی‌دهند.

طبری همچنین گفت: درمان کردن یا شفا دادن به شیوه یک پزشک نیست، درمان کردن یا شفا دادن پزشک، مستلزم اجرای یک‌روند شفابخشی به‌وسیله یک فرد متخصص در مورد شخصی است که به‌طور منفعلانه آن را دریافت می‌کند. در حالیکه مشاوره شامل درگیری فعالانه مراجع است در عین اینکه مشاور یک فرد متخصص است.

وی با اشاره به اینکه مشاوره نصیحت کردن نیست، بیان کرد: در نصیحت کردن فرد نصیحت کننده اساساً از مغز خود استفاده می‌کند اما در مشاوره، مشاور مراجع را ترغیب می‌کند تا مغز خودش را به کار گیرد بنابراین مشاوره خودمختاری مراجع را به شیوه‌هایی ترغیب کرده که نصیحت کردن چنین کارکردی ندارد و همچنین قرار گرفتن مراکز خدمات مشاوره‌ای در گروه یک طبقه‌بندی مشاغل، فرصتی است تا مسئولین ضرورت استفاده از خدمات مشاوره و روانشناسی در جهت داشتن خانواده سالم و جامعه‌ای سالم و رسیدن به توسعه پایدار را درک کنند و چون ۸۰ درصد از مردم توانایی مالی استفاده از این خدمات روانشناسی و مشاوره را ندارند باید هرچه سریع‌تر تحت پوشش بیمه قرار گرفتن خدمات مشاوره و روانشناسی را در مجلس مصوب کنند. چراکه ازجمله عوامل مؤثر در توسعه پایدار کشور بهره‌گیری از خدمات روانشناسی و مشاوره است.

وی خاطرنشان کرد: مسئولین ما که در پی توسعه پایدار کشور هستند باید این را بدانند تمام افراد جامعه در هر موقعیت و مقطعی نیازمند دریافت خدمات مشاوره و روانشناسی بوده و هرکسی که بخواهد در حوزه‌ای تصمیم بگیرد نیازمند دریافت خدمات مشاوره و روانشناسی است.

طبری در پایان یادآور شد: با توجه به شیوع ویروس کرونا و همه‌گیری در کشور و ایجاد آسیب‌های جسمانی روانی اقتصادی بر همه اقشار، نیاز به خدمات روانشناسی و مشاوره‌ای به جهت فراهم کردن شیوه‌های آرامش‌سازی و سازگاری در فرد و خانواده و جامعه در این ایام کرونایی و پسا کرونایی، وظایف خطیر مراکز مشاوره و روان‌درمانگران بر همگان به‌ویژه مسئولین را محرز کرده و امید و انتظار پشتیبانی و حمایت‌های چندجانبه برای مراجعین و مشاورین بیشتر می‌شود.

نشمین نوشادی - استان کردستان