

کسی که پیش روان‌شناس می‌رود دیوانه نیست

برخی بر این باورند که هرکس به روانشناس یا مشاور مراجعه می‌کند دیوانه یا بیمار روحی روانی است! در صورتی که چنین نیست و باید کمک به انگ زدایی از روانشناسی در جامعه تبیین شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، آرش مانی ضمن تبریک روز روانشناس (۹ اردیبهشت) به تعریف علم روانشناسی پرداخت و بیان کرد: روانشناسی یکی از علم‌هایی است که با هدف یاری‌رسانی در جامعه، از فلسفه جدا شده است.

او ادامه داد: با پیچیده‌تر شدن جوامع نیاز به استفاده از خدمات یاری‌رسان، روز به روز افزایش پیدا کرده است و لذا روانشناسی به مرور زمان توانسته به عنوان یک علم تخصصی‌تر شود و در حیطه‌های متفاوت زندگی انسان‌ها جای خود را باز کند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز عنوان کرد: با گذشت زمان تخصص‌های متفاوت و گوناگونی در روانشناسی ایجاد شده است و نهایتاً مجموع تمام این خدمات با هدف یاری‌رساندن به انسان‌ها و بیماران تداوم یافته است.

مانی یکی از حیطه‌هایی که روانشناسی به آن ورود کرده ر حوزه همراهی و همکاری با سایر حرفه‌های یاری‌رسان همانند روانپزشکی ذکر و خاطرنشان کرد: تشکیل این دو در کنار هم در واقع یک تیم درمانی را تشکیل داده است.

او با بیان اینکه بعضی از خدمات روانشناسی اختصاصی است اما بعضی از خدمات هم به صورت تیمی به مردم ارائه می‌شود، گفت: در واقع به افراد نیازمند مداخلات درمانی، خدمات درمانی مبتنی بر نظریه‌های روانشناسی ارائه می‌شود و افراد بر اساس این تکنیک‌ها، می‌توانند تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنند.

عضو هیئت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین یکی از نکات اصلی مدنظر روانشناسی را سبک زندگی برشمرد و افزود: یکی از مهارت‌ها و روش‌هایی که به بیماران آموزش داده می‌شود، کار کردن روی سبک زندگی است.

مانی، یادگیری را یکی از نکات مهم و برجسته‌ای دانست که کمک می‌کند تا سلامت روان افراد بهبود یابد و گفت: تاکید بر این است که مهارت‌های زندگی از کودکی به افراد آموزش داده شود تا کودک و یک بزرگسال با قاطعیت حل مسئله را یاد بگیرد.

این پزشک متخصص خاطرنشان کرد: به هر میزان مهارت‌ها بهتر به کار گرفته شود، تاب‌آوری مان در برابر شرایط و استرس‌های محیطی مدیریت می‌شود.

او ادامه داد: یکی از استرس‌های محیطی که با آن به طور ناخواسته مواجه شدیم، ماجرای پاندمی بیماری کرونا بود که استرسی به افراد تحمیل شد که کاملاً تهدیدکننده حیات بود و ضرورت داشت تا با استفاده از خدمات روانشناسی یاد بگیریم که سبک زندگی را متناسب با شرایط کنونی تطبیق دهیم.

مانی تاکید کرد: آموزش و خدمات روانشناسی الزاماً مبتنی بر ارائه کمک به بیمار نیست و افراد می‌توانند به روانشناس مراجعه و از آنها بخواهند که در افزایش مهارت‌های زندگی به آنها کمک کنند، لذا مراجعه به روانشناس به معنای بیمار بودن و دیوانه بودن نیست.

او تاکید کرد: کمک کردن به انگ زدایی از روانشناسی یکی از موارد بسیار مهمی است که باید در جامعه تبیین شود.

عضو هیئت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز اظهار کرد: با تداوم بیماری کرونا برخی افراد با آثار روانی ناشی از این بیماری مانند از دست دادن بستگان، اضطراب و استرس‌هایی که خود به واسطه تجربه و ترس از بیماری با آن مواجه شدند، رو به رو شدیم که اکنون هم به عنوان یک کار جمعی نیازمند این مهم هستیم که به افراد کمک کنیم تا بتوانند با استرس‌هایی که در طول دوره بیماری داشتند، مجدداً خود را بازسازی کنند.

مانی گفت: بنابراین در روانشناسی علاوه بر کمک به افراد برای یادگیری افزایش مهارت‌های زندگی، به افرادی که آسیب‌هایی را به هر دلیلی تجربه کرده‌اند، کمک می‌شود تا بتوانند مجدد خود را بازسازی و کیفیت زندگی را افزایش دهند.