کد خبر: ۴۵۹۹۱۴
یکشنبه ۹ بهمن ۱۴۰۱ ۶:۰۱

چه موقعی به یک روانشناس نیاز داریم؟

در مواقعی که اندوه و غم ما را فرامی گیرد و ما به فکر فرو می رویم و از لحاظ ظاهری و باطنی به هم ریخته به نظر می رسیم بسیار پیش آمده است که خانواده و آشنایان از سر دلسوزی و علاقه به ما پیشنهاد مراجعه به یک روانشناس را می دهند. اما واقعا چه زمانی به یک روانشناس باید مراجعه کنیم؟ در مجله خبری پرسون به این موضوع مهم پرداخته ایم با هم می خوانیم

به گزارش سایت خبری پرسون،زندگی به ندرت بدون چالش به پیش می‌رود. با این حال مسائلی وجود دارند که ممکن حل ناشدنی جلوه کنند.فرقی ندارد، غم فقدان یک عزیز باشد یا فوران احساسات اضطراب؛ مهم است بدانید که در هر مشکلی که زندگی شما را پس زده، دست یاری به سمت شما دراز شده است. به هر حال اینجاست که باید به روانشناس مراجعه کرد:

به چه دلایل رایجی مردم پیش روانشناس می‌روند:

۱. فقدان

مرگ فصل جدایی ناپذیر زندگی است اما این دانش به هیچ وجه کنار آمدن با آن را تسهیل نمی‌کند. هر کسی فقدان عزیزی را تجربه کرده، چه مرگ والدین و چه مرگ حیوان خانگی، اما روش مقابله با آن برای هر شخصی منحصر به فرد است.

سوگواری عمومی و خصوصی هر دو رایج هستند اما اجتناب از واقعیت‌های فقدان می‌تواند منجر به بروز مشکلات طولانی و ماندگارتری شود.

روانشناس می‌تواند راه درست کنار آمدن با مرگ کسی را که به شما نزدیک بوده است نشان دهد.

۲. استرس و اضطراب

سطوح مختلفی از زندگی استرس زا هستند و بسیاری از موقعیت‌ها – از مصاحبه شغلی گرفته تا مشکلات رابطه – موجب اضطراب در مردم می‌شود.

استرس و اضطراب مهار نشده منجر به انزوای اجتماعی و افسردگی شده و باتلاقی برای گیر افتادن در مشکلات دیگر می‌شود.

روانشناس به شما کمک می‌کند تا با یافتن منبع یا علت مشکلات و همچنین راه‌های مناسب حل آن‌ها استرس و اضطراب خود را مدیریت کنید.

۳. افسردگی

هجوم احساسات درماندگی و نا امیدی علامت رایج افسردگی است.

در حالی که برخی افراد اعتقاد به از بین رفتن ناگهانی افسردگی دارند اما این اتفاق به ندرت رخ می‌دهد.

افسردگی بیماری روانی شایعی است که در آن فرد علاقه‎ی خود را به خیلی از چیزها از دست داده، احساس خستگی کرده و اغلب در کنترل عواطف و احساسات خود با مشکل روبه‌رو است.

روانشناسان در یافتن منبع افسردگی به شما کمک می‌کنند – که اغلب اولین گام برای داشتن حسی بهتر است – و علاوه بر آن کمک می‌کنند تا فرآیندهای افکار منفی ذهن خود را شناسایی کنید.

۴. فوبیاها

ترس از ارتفاع و عنکبوت خیلی شهرت دارد اما بعضی از ترس‌های ناشناخته و غیر عادی می‌توانند زندگی شما را مختل کنند. برای مثال سیتوفوبیا (ترس از خوردن) برای سلامتی بسیار خطرناک است.

یک روانشناس با تجربه در غلبه بر این ترس‎ها به شما کمک می‌کند تا کارتان به جاهای باریکی مثل پلی‌فوبیا (ترس از خیلی چیزها) یا فوبوفوبیا

(ترس از ترس) نکشد.

۵. مسائل خانوادگی و روابط

روابط خانوادگی، شخصی یا کاری فراز و فرود های خود را دارند. با این که داشتن رابطه می‌تواند یکی از بهترین برهه‌های زندگی باشد اما در عین حال برای برخی افراد سرچشمه‌ی استرس و مشکلات است.

کار با یک روانشناس به صورت فردی یا گروهی گره‌هایی را از روابط باز می‌کند که ممکن است حتی گریبان‌گیر بهترین روابط هم بشوند.

۶. عادات ناسالم و اعتیاد

معمولاً افراد برای پاک کردن صورت مسئله‌ی مشکلات اساسی‌تری در زندگی و به عنوان خود درمانی به عادات ناسالمی مثل سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و سوءمصرف مواد روی می‌آورند.

در حالی که روانشناس به آن مشکلات اساسی‌تر رسیدگی می‌کند، می‌تواند به حل مشکلات فوری‌تری مثل موارد زیر هم کمک نماید:

اعتیاد

اختلالات تغذیه‌ای

مدیریت استرس

مشکلات خواب

۷. ارتقای عملکرد

تعدادی از موفق‌ترین اشخاص در دنیا ابتدا با تصویرسازی از اهداف به آن‌ها نائل شده‌اند.

ورزشکاران تا جایی که می‌توانند بدن خود را ورزیده کنند برای رقابت‌ها آماده می‌شوند. کسانی که ورزشکار نیستند می‌توانند از این فن برای کسب آمادگی در برابر وقایع چالش بر انگیز زندگی استفاده کنند.

مثل تمرین قبل از سخنرانی، روانشناس می‌تواند به شما کمک کند تا برای داشتن بهترین عملکرد آماده‌ی اتفاقات بزرگ شوید؛ حال فرقی ندارد آن اتفاق بزرگ المپیک باشد یا مصاحبه شغلی.

۸. روشنی ذهن

روانشناس یک جفت گوش دارد که بدون تعصب به حرف‌های شما گوش کرده و به شما کمک می‌کنند تا ذهن خود را تمیز کنید. کسانی که پیش روانشناس می‌روند، اغلب راه‌حل مشکلات خود را زمانی پیدا می‌کنند که در حال فکر کردن با صدای بلند هستند.

بیان مشکلات در آسودگی به یک نفر دیگر به اکثر افراد کمک می‌کند تا ذهن خود را جلا داده، بهتر تمرکز کنند و در جهت انجام وظیفه‌ی خود قرار گیرند. روانشناسان آموزش دیده‌اند تا بهترین شنونده‌ها باشند.

۹. اختلالات روانی

گاهی اوقات علائم متعدد ناشی از یک مشکل بزرگ‌تر هستند.

اختلالات روانی به روش‌های مختلفی خودشان را نمایان می‌سازند. آن‌ها اغلب تغییر قیافه می‌دهند و تنها با کمک یک متخصص است که می‌توان نقاب از چهره‎ی آن‌ها برداشت.

اختلالات روانی با علائم متغیر شامل بیماری‌های زیر می‌شود:

اختلال دوقطبی

اختلال افسردگی عمده

اسکیزوفرنی

اختلال استرس پس از سانحه

روانشناس ابزار بسیاری مفیدی در جعبه ابزار زندگی شماست.پاکسازی ذهن، کنترل استرس، اضطراب، فوبیاها و سایر مشکلات زندگی، روانشناس می‌تواند در همه‌ی زمینه‌های مذکور به شما کمک کرده و حداکثر شادی را در زندگی برای شما به ارمغان بیاورد. او به رهایی از علائم افسردگی و مشکلات روانی دیگر کمک خواهد کرد.

منبع: درمانکده