

چطور بهترین روانشناس شیراز را پیدا کنیم؟

زمانی که درگیر بیماری‌های جسمی مثل سرماخوردگی می‌شویم، می‌دانیم که خیلی سریع باید به درمانگاه برویم تا روند بهبودی به تعویق نیفتد. اما زمانی که احساسات درونی ما به مشکل می‌خورد و یا درگیر اضطراب و یا استرس می‌شویم چطور؟ به چه کسی برای بهبود سلامت روان مراجعه کنیم؟

به گزارش سایت خبری پرسون، روانشناس شخص خوبی برای حل مشکل من است یا روانپزشک؟ چگونه به مشاور اعتماد کنیم؟ همه این‌ها سوالاتی است که در ذهن ما نقش بسته‌اند. پیدا کردن بهترین روانشناس شیراز مانند پیدا کردن یک سوزن در انبار کاه است و این جست‌وجو زمانی سریع‌تر به نتیجه می‌رسد که معیارهای مناسب برای انتخاب روانشناس را داشته باشیم و بدانیم هدف ما از این کار چیست؟ در ادامه تلاش کرده‌ایم تا شما را با برخی از این معیارها آشنا کنیم تا بتوانید کمی آسان‌تر از قبل این روند را طی کنید.

روانشناس، حلال مشکلات روانی ما

اگر بخواهیم به صورت عامیانه بگوییم، روانشناس یک متخصص است که با استفاده از تکنیک‌ها و روش‌های علمی، سعی می‌کند تا به فهم بهتری از رفتارها، احساسات و روانشناختی افراد برسد. روانشناسان به ما کمک می‌کنند تا با مشکلات عاطفی و روانی خود روبه‌رو شویم و آن‌ها را حل کنیم.

روانشناسان از روش‌های مختلفی مانند مشاوره فردی، مشاوره گروهی، روان‌درمانی، تحلیل رویا و... استفاده می‌کنند و هدف اصلی آن‌ها ارتقای روانی و عاطفی افراد است. البته لازم است این نکته را بدانیم که روانشناس دارویی تجویز نمی‌کند و با روش‌های متنوع دیگری سعی در بهبود سلامت روان افراد دارد.

ویژگی‌های روانشناس خوب که باید به آن توجه کنیم

یک روانشناس خوب، شاخصه‌های مناسبی دارد که اگر آن‌ها را بدانیم و معیار خودمان را از مراجعه به روانشناس مشخص کنیم، گام اصلی در این مسیر را برداشته‌ایم. از جمله مهم‌ترین ویژگی‌های روانشناس خوب عبارتند از:

همراه و همدم باشد: درک شدن مهم است!

شاید اغلب ما برای اینکه کسی از اطرافیان صحبت‌های ما را درک نمی‌کند و متوجه کلام ما نمی‌شود، می‌خواهیم به روانشناس و یا مشاور مراجعه کنیم. مشخص است که روانشناس خوب بهتر است شنونده خوبی باشد و صحبت‌های ما را درک کند. اولین گام برای کمک به مراجعین، برقراری رابطه و درک کردن است. روانشناس می‌تواند نقش راهنما، مربی و... را داشته باشد و این هدف تنها با طی کردن اولین گام میسر خواهد بود.

صداقت داشته باشد

یک روانشناس خوب، خودش را پشت نقاب مخفی نمی‌کند. احساسات، افکار، نگرش‌ها در رابطه با ساختار روانی فرد را ارائه می‌دهد و این رفتارها را منطبق بر اهداف درمان و در راستای بهبود سلامت روان فرد در نظر دارد.

قضاوت نکردن ما

معمولاً همه ما در طول زندگی‌مان با ترس از قضاوت شدن روبه‌رو شده‌ایم. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های روانشناس خوب، پذیرش بی‌قید و شرط افراد با تمام کم‌وکاستی‌هاست؛ بنابراین این ویژگی زمینه بیان احساسات افراد را فراهم می‌کند و حس آزادی را به افراد القا خواهد کرد.

متخصص بودن

یک روانشناس خوب با دلایل کاملاً علمی شخص را آگاه می‌کند که تنها فردی که این مشکل دارد، نیست. روانشناس درباره شک و تردید مراجعه‌کنندگان با آن‌ها صحبت می‌کند و با تشخیص درست آن‌ها را امیدوار خواهد کرد.

فضای امن

یک روانشناس خوب باید تمرکز و توجه کامل را به فرد بدهد و فضای امن و محافظت شده‌ای را فراهم کند تا شخص با اطمینان خاطر با روانشناس صحبت کند.

چه زمانی باید به روانشناس مراجعه کنیم؟

در صورتی که با مشکلات روانی، اضطراب، استرس، افسردگی، اختلالات خواب، اعتیاد، مشکلات خانوادگی، تحصیلی، روابطی، شغلی و... مواجه شده باشید و نتوانید به تنهایی با آن‌ها مقابله کنید، وقت آن است که به روانشناس مراجعه کنید. همچنین اگر به دنبال رشد و بهبود در زندگی خود هستید و دوست دارید راهکارهای مناسبی برای رسیدن به شادی و رضایت بیشتر پیدا کنید، مراجعه به روانشناس می‌تواند مفید باشد.

چرا از مراجعه به روانشناس هراس داریم؟

عوامل زیادی وجود دارد که ما را از مراجعه به روانشناس منصرف می‌کنند، از جمله این عوامل عبارتند از:

نداستن نیاز به کمک روانشناسی: بسیاری از افراد نمی‌دانند که مشکلات روانی و روحی‌شان قابل‌درمان هستند و روانشناس خوب می‌تواند اثرگذار باشد.

ترس از استمرار درمان: برخی افراد ممکن است استرس این را داشته باشند که اگر با روانشناس صحبت کنند، باید به‌طور مداوم و برای مدت طولانی درمان بگیرند و این ممکن است برای آن‌ها زمان‌بر باشد.

ترس از تحمل احساسات ناراحت کننده: بعضی از افراد فکر می‌کنند با مراجعه به روانشناس، باید با احساسات ناراحت کننده خود مواجه شوند و این ممکن است برای آن‌ها ناخوشایند باشد.

ترس از تعامل با یک غریبه: برخی از افراد با تعامل با روانشناس واهمه دارند؛ این افراد فکر می‌کنند صحبت با روانشناس به ضرر آن‌ها خواهد بود.

عدم توان مالی: با توجه به وضعیت حاکم بر جامعه، برخی از افراد از هزینه‌های بالای درمان می‌ترسند و همین باعث می‌شود که فکر درمان و صحبت با روانشناس را از سر بیرون کنند.

نادیده گرفتن مشکلات روانی: معمولاً بیشتر افراد به دلیل فرهنگی و یا تربیتی فکر می‌کنند سلامت روان بالایی دارند و نیازی به مراجعه به روانشناس ندارند.

کجا دنبال روانشناس خوب نباشیم؟

یک روانشناس خوب در صفحه‌های زرد قرار ندارد! سایت‌ها و صفحات زرد روانشناسی که بسیار هم رایج شده‌اند را فراموش کنید. هیچ نظارت و مقرراتی در این زمینه وجود ندارد که نشان‌دهنده این باشد که روانشناس معرفی شده خوب است یا نه! خود را درگیر نام‌هایی که به کمک شبکه‌های

مجازی معروف شده‌اند، نکنید. هر شخصی حتی با تخصصی اندک می‌تواند نام خود را بر سر زبان‌ها بیندازد.

راهنمایی مناسب برای یافتن بهترین روانشناس شیراز

اگر ساکن شیراز هستید و قصد دارید بهترین روانشناس شیراز را پیدا کنید، اصلاً نگران نباشید. دیگر مانند گذشته پیدا کردن یک روانشناس خوب نیاز به صرف وقت و هزینه زیادی ندارد و لازم نیست شما پس از آزمون و خطاهای فراوان، روانشناس مدنظرتان را پیدا کنید. برای پیدا کردن بهترین روانشناس شیراز کافیست سری به سایت پزشک خوب بزنید. این پلتفرم یکی از بهترین بسترها برای پیدا کردن شخص مورد نظر شما خواهد بود.

در این سایت روانشناسان سراسر کشور به‌همراه تمام جزئیات مشخص شده‌اند و شما علاوه بر رزرو نوبت و مشاهده روانشناسان مجرب، می‌توانید از تجربه‌های مراجعه‌کنندگان سابق هم کمک بگیرید و به‌راحتی بهترین روانشناس را در حوزه‌ای که نیاز دارید، پیدا کنید.