



مشاور خوب را بدانیم خصوصیات یک

اگر می‌خواهید به یک روانشناس خوب مراجعه کنید و نمی‌دانید چه کسی مشاوره بهتری ارائه می‌دهد، می‌توانید از طریق پرس و جو به یکی از روانشناسان دارای مجوز رسمی از سازمان نظام روانشناسی کشور مراجعه کنید.

روانشناس و مشاور به کسی گفته می‌شود که با کسب مجوز از سازمان نظام روانشناسی و یا سازمان بهزیستی می‌تواند جلسات مشاوره برگزار کند. او به افراد در امور مختلف زندگی از جمله تحصیل، شغل، مسائل خانوادگی، ازدواج، تربیت فرزند، اختلالات رفتاری، روحی و خلقی و... کمک کند.

چرا باید به مشاور و روانشناس خوب مراجعه کرد؟

یکی از دلایل اهمیت مشاوره این است که پیشرفت تکنولوژی موجب گردیده که انسان‌ها کارها را سریع‌تر انجام دهند.

اما این پیشرفت در تکنولوژی و صنعتی شدن زندگی مشکلات گوناگونی را نیز برای بشر به وجود آورده است و موجب بروز برخی بیماری‌ها و ناراحتی‌های روانی و تضعیف روابط و ارزش‌های انسانی شده است.

اما به هر حال با کاهش روابط انسان‌ها و افزایش استرس زندگی صنعتی و ... مشکلات خلقی، رفتاری، عاطفی و... ایجاد می‌شوند. تنوع انتخاب‌ها در همه زمینه‌های زندگی و عوامل مختلف دیگر، تصمیم‌گیری را مشکل می‌سازد.

در اینجا است که افرادی در حیطه کمک به جنبه‌های روانی زندگی افراد آموزش می‌بینند و در زیر شاخه‌های این علم تخصص می‌یابند.

این افراد با عنوان روانشناس به جامعه خدمت می‌کنند تا روح بیمار را احیا کرده و نشاط بخشند. آنها می‌توانند با داشتن آگاهی افراد را برای پیشگیری از مشکلات یا حل آنها راهنمایی کنند.

ویژگی‌های روانشناس خوب

راز نگهدار و امین است:

از مهمترین عواملی که در موفقیت جلسات مشاوره نقش دارد راز نگهداری روانشناس و مشاور است. که به معنای پنهان نگه داشتن مطالب مطرح شده در جلسه مشاوره از دیگران، توسط روانشناس است. مراجع تا زمانی که چنین اعتمادی برای نگه داشتن

مسیر تغییر

پیش شماره، سال اول، آبان ۱۳۹۹

صاحب امتیاز:

مرکز مشاوره دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین

مدیر مسئول:

زهره مجیدی نسب

سردبیر:

راضیه چناری

امور اجرایی:

لیلا محمدقلیها

همکاران گروه تحریریه:

شادی سیاهپوش، زهره مجیدی نسب، راضیه چناری، لیلا محمدقلیها، محمد رجبی، ساره علیجانی

آدرس:

قزوین، خیابان شهید بابایی، دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین، دفتر مرکز مشاوره

شمار تماس:

شماره تماس مرکز مشاوره

۰۲۰۲-۳۳۳۵۰۲۸

۰۹۳۷۰۲۴۸۰۶۲

پست الکترونیک:

qazvin.umd@gmail.com

کانال مرکز مشاوره

آی‌گپ

<https://iGap.net/dmoshavereq98>

تلگرام

<https://t.me/mmoshaveredfq>

اینستاگرام

<https://instagram.com/dmoshavere98>

moshavere98



دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین

مسیر تغییر

پیش شماره، سال اول، آبان ۱۳۹۹

دوماه‌نامه دفتر مشاوره و سلامت دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین



واژه بهداشت و سلامت روانی چقدر برای شما آشناست؟

وجود افراد سالم، یکی از شرایط اساسی برای رشد یک جامعه به شمار می‌رود. جامعه‌ای که به سلامت جسم و روان جامعه خود توجه کند، ضمن عدم صرف هزینه‌های درمانی، انسان‌های سالمی را پرورش می‌دهد که خود ضامن پیشرفت آن جامعه هستند. دانشگاه‌ها در جایگاه یکی از خرده سیستم‌های جوامع به منزله مهد علم شناخته شده‌اند که مسئولیت پرورش و تربیت بخشی از گردانندگان اجتماع را برعهده دارند و بیش از همه نیازمند دانشجویانی هستند که از همه جوانب بتوانند زمینه رشد آنها را فراهم آورند.

سلامت روانی عبارت است از تسلط و مهارت در ارتباط با محیط به خصوص در سه فضای مهم زندگی، یعنی عشق، کار و تفریح. در حقیقت بهداشت روان، دانش و هنری است که به افراد کمک می‌کند تا با ایجاد روش‌های صحیح روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری نموده و راه حل‌های مطلوب‌تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب نمایند.

۱۰ اکتبر، روز جهانی سلامت روانی است. این روز در سال ۱۹۹۲ توسط سازمان جهانی بهداشت جهت توجه بیشتر به اختلالات روانی و تاثیر منفی آنها بر جنبه‌های مختلف زندگی جوامع و پیشگیری از آنها برگزیده شده است.

رسیدگی به بهداشت روانی دانشجویان به عنوان مأموریت مراکز مشاوره و سلامت دانشگاه‌ها فرصتی است که امکان برقراری با افراد را در دوره‌های مهم از زندگی آنها فراهم نموده و می‌تواند ابزاری جهت اعتلای سلامت روانی جامعه باشد.



به مناسبت روز سلامت روان سال ۲۰۲۰



سراغاز

انسان موجودی است که ناچار به زندگی گروهی و اجتماعی است. افزایش جمعیت و شیوه‌های کنونی زندگی بشر آنچنان انسان‌ها را درهم تنیده که فکر زندگی انفرادی و خودرایی برای افراد کاملاً محال گردیده است. آدمیان در جریان تاریخ با توجه به اختلاف عظیمی که آنان را از حیوان جدا ساخته، این اعتقاد را بدست آورده‌اند که همه باهم و متعلق به‌هم هستند. بی‌شک ایجاد زمینه‌های شکوفایی و باروری عقل و خرد انسان‌ها برای رسیدن به یک همبستگی آگاهانه انسانی، امری کاملاً ضروری بوده و بی‌تردید یکی از این زمینه‌ها، فراهم کردن بستری جهت روی آوردن افراد جامعه به مطالعه و فرهنگ مطالعاتی است.

با توجه به مقدمه بالا، هرگز نمی‌توان ارزش نشریات و نقش و اهمیت آن را در حیات اجتماعی یک جامعه یا دانشگاه نادیده گرفت، زیرا یکی از اقدامات مهم که باعث ایجاد تحول در اندیشه‌ها و سبب رشد افراد می‌گردد، انتشار نشریات است. مرکزمشاوره در راستای اهداف خود مبنی بر گسترش و ارتقاء دانش روانشناسی و آموزش مهارت‌های زندگی و فرهنگ مشاوره اقدام به انتشار نشریه « مسیرتغییر» نموده است. این نشریه با همت جمعی اعضای مرکز مشاوره و واحد امور فرهنگی دانشگاه منتشرمی‌شود. مخاطبان این نشریه دانشجویان،کارکنان بخش اداری و استادان دانشگاه می‌باشند. تلاش بر این است تا نیازهای مخاطبان در هر سه گروه، انعکاس داده شود.

و آنچه خود داشت زیگانه تمنا می کرد



حالم خوب نیست، دلم می‌خواهد با کسی حرف بزنم، اما نمی‌دانم به چه کسی می‌توانم اعتماد کنم. رازهایم را بگویم. او بشنود و قضاوتم نکند. روبرو شدن با ترس‌ها، اضطراب‌ها و خشم‌های درونم برایم سخت است.

سال‌هاست تلاش کردم احساساتم را پنهان کنم. به کسی احتیاج دارم که ناخودآگاه درونم را بشناسد و مرا از زندان غم و ناراحتی نجات دهد. اما چگونه؟

به چه کسی می‌توان اعتماد کرد؟

چه کسی می‌تواند دردها، رنج‌ها، خطاها و اشتباهات مرا بشنود بدون قضاوت مرا بپذیرد و احترام بگذارد.

شاید همه‌ی ما تجربه‌ی این گفتگوی درونی را داشته باشیم و به دنبال پیدا کردن یک مشاور باتجربه باشیم که به ما کمک کند که به آرامش برسیم.

هر چند سابقه‌ی مشورت و مشاوره در تاریخ فرهنگ ایران سابقه‌ی دیرینه دارد اما جامعه‌ی ایرانی هنوز با لزوم مشاوره غریبه است. دریافت کمک حرفه‌ای از مشاوران و روانشناسان

در اتاق مشاوره

در ادامه توضیح داد که دو خانواده سال‌ها پیش زمانی که دختر و پسرشان در سنین نوجوانی و جوانی بودند تصمیم می‌گیرند برای تحکیم روابط فامیلی فرزندانشان باهم ازدواج کنند. مراجع نوجوان ما که هنوز آمادگی ازدواج ندارد، مقاومت می‌کند،

ولیکن با اجبار و اصرار والدینش می‌پذیرد و وارد زندگی خانوادگی می‌شود.

بعد از سال‌ها زندگی مشترک خالی از تفاهم و بدون رشد و علاقه و باحضور یک فرزند کوچک تصمیم به جدائی می‌گیرد و جدا می‌شود.

در سال‌های زندگی متاهلی به دلیل اضطراب و فشارهای ناشی از عدم تفاهم و درک متقابل مجبور به مراجعه به روانپزشک و مصرف دارو می‌شود.

همچنان درصد کمی را به خود اختصاص می‌دهد.

به کلام ساده‌تر، دشواری‌های زندگی یا حل نمی‌شود یا با درمان‌های خانگی تسکین می‌یابد ولی لایه‌های زیرین شخصیت همچنان نیاز به کمک دارد و درد دارد.

ما به عنوان نسل جدید بهتر است به روانشناسی اهمیت دهیم و در گوشه‌ی طاقچه‌ی زندگی‌مان برایش جایی باز کنیم و با آن غبارهای دل‌مان را پاک کنیم.

انس بگیریم با روانشناسی و از قضاوت شدن و درمان دردهایمان نهراسیم.

در وقت مشکلات، مشاوره‌گرفتن از روانشناس را تمرین کنیم و آن را به فرهنگ یک جامعه تبدیل کنیم.

باور کنید شدنی است. با یکدیگر و در کنار هم بیاموزیم و آن را به فرهنگ یک نسل و یک جامعه تبدیل کنیم. مردمان این سرزمین باید زخم‌هایشان را درمان کنند تا به سوی روشنایی گام بردارند.

آن‌جا که همیشه آفتاب می‌تابد و زمین سبز است.

سرزمین رهایی و آرامش.

من به سر منزل عنقا نه به خود بردم راه

قطع این مرحله با مرغ سلیمان کردم

وسواس

تعریف

فکر وسواسی یک فکر، احساس، عقیده مزاحم و تکرار شونده است.مثل: فکر کردن زیاد به اینکه آلوده است یا به عبارتی « نجس» شده .

عمل وسواسی آشفتگی بوجود آمده بواسطه فکر آزار دهنده را کم می‌کند ، اما وقتی فرد در برابر انجام عمل تکراری (وسواسی) مقاومت کند، آشفتگی (اضطراب) زیاد می‌شود.

فردی که این فکرهای آزار دهنده را اجبارا دارد، معمولا می‌داند که فکرایش طبیعی نیستند، این افکار آزار دهنده معمولا زمان زیادی در طول روز وقت فرد را می‌گیرد و مشکلاتی را در ارتباط با کار- خانواده و روابط اجتماعی فرد ایجاد می‌کند. عمل وسواسی شکل‌های مختلفی دارد مثل: شستن مرتب دست‌ها و هر بار مثلا ۵ دقیقه .

وقتی این فکر آزار دهنده و عمل تکراری کنار هم قرار بگیرد و زمان طولانی از وقت فرد را بگیرد

(بیش از ۱ ساعت در روز) و باعث ایجاد مشکل در فعالیت‌های روزمره فرد شود جنبه بیماری (اختلالی) پیدا می‌کند .

نمونه اختلال وسواس فکری

پسر جوان دانشجویی که زمان زیادی را در طول روز صرف این فکر می‌کرد که مبدا باعث آلودگی محیط اطراف و اطرافیانش شده باشد.

وقتی وسواس هم در فکر باشد و هم در عمل «وسواس فکری عملی» نامیده می‌شود.

در این نوع فرد احساس می‌کند مجبور است درباره مسائلی فکر کند که هیچ علاقه‌ایی به آن ندارد و یا باید کارهایی را انجام دهد که همیشه آرزو می‌کند (ای کاش بتواند آنها را انجام نهد).

مثلا: دختر جوانی که هر روز ۳ ساعت حمام می‌کند به خیال اینکه ممکن است به هر کس دست بزند، بیماری به او منتقل کند.

وسواس فکری- عملی معمولا با هم ارتباط

مسیر تغییر



دارند، مثلا فردی که فکر می‌کند دست‌هایش آلوده است، هر چند دقیقه یک بار دست‌هایش را می‌شوید. گاهی هم ممکن است فکر و عمل وسواسی هیچ ارتباطی با هم نداشته باشند.

درمان

مطالعات و تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد، درمان دارویی، رواندرمانی یا ترکیب این دو روش باهم می‌تواند علائم بیماران مبتلا به وسواس را کاهش دهد.

برای درمان وسواس از آرام‌بخش‌ها با تجویز پزشک می‌توان استفاده کرد. مثل: داروهایی که برای درمان افسردگی استفاده می‌شود. ولیکن دیده شده با قطع دارو علائم برمی‌گردد .

برای روان‌درمانی معمولا از رفتار درمانی استفاده می‌شود که اگر همراه با شناخت درمانی شود، یعنی درمان «شناختی رفتاری» اثرات مفید آن طولانی‌تر و پایدارتر خواهد بود .

من پنجاه و شش سال دارم و چند سال است که طلاق گرفته‌ام. زمانی که متارکه نکرده بودم و به بعضی‌ها می‌گفتم «تنها هستم» آنها به من می‌گفتند « اما تو که متاهلی» من تفاوت بین تنها بودن و تنهایی را فهمیدم. در ازدحام جمعیت، هنگام کار، در یک مهمانی خانوادگی، من همیشه احساس تنهایی می‌کنم. این حالت سخت و فشارآور در طول زمان منجر به یک احساس فیزیکی در من شده است. پزشکان من این حالت را افسردگی می‌خوانند، اما این حالت فرق دارد.

من یک بار در کتابی خواندم: « شما تنها به دنیا می‌آیید و تنها از دنیا می‌روید». اما همه سال‌هایی که در این بین است چه؟ آیا شما می‌توانید حقیقتاً به کسی تعلق داشته باشید؟ آیا شما می‌توانید احساس عمیق تنهایی خود را رفع کنید؟ خرید کردن نمی‌تواند این کارها را

انجام بدهد. خوردن نمی‌تواند این کارها را انجام بدهد. روابط جنسی نمی‌تواند این مشکلات را برطرف کند. اگر شما توانستید پاسخ هریک از این سوال‌ها را پیدا کنید به من هم خبر بدهید.

نامه‌ای از یک زن به نقل از کتاب تنهایی نوشته جان تی کاسیوپو

انسان موجودی اجتماعی است که به داشتن رابطه با هم‌نوعان خود نیازمند است. فقدان روابط مطلوب و رضایت بخش اجتماعی یا همان احساس تنهایی اثرات مخربی بر سلامت و کیفیت زندگی از جنبه‌های روانی و جسمی دارد.

از این پس در این ستون به ابعاد تنهایی و آثار آن بر زندگی انسان می‌پردازیم. دوست عزیزم م توانی تجربیات خود را درباره تنهایی با ما در مرکز مشاوره به اشتراک بگذاری.

