



02:00
مدة القراءة

الباحثون
السوريون
SYRIAN RESEARCHERS

علم النفس

سلسلة العلاج النفسي (الجزء الأول)

العلاج النفسي أو ما يسمى العلاج بالكلام والمناقشة

Ψ

syr-res.com

“الباحثون السوريون”

العلاج أو المشورة عملية تساعدك على الشفاء أو تُعلمك طرقاً إيجابية وبناءة للتعامل بها مع المشاكل أو المعضلات خلال حياتك. ويمكن لها أن تكون عملية دأمة عندما تمر بفترةٍ عصبية ، أو تتعرض لضغطٍ شديدٍ، كما في بدايتك لعملٍ أو مهنةٍ جديدٍ، أو عندما تمر بتجربة الطلاق.

وبشكلٍ عام يوصى بالعلاج النفسي متى عانى الشخص في حياته، أو في علاقاته، أو في عمله، أو في أي همٍ خاصٍ آخر يتعلق بالصحة النفسية، وكانت هذه القضايا تسبب للشخص مقداراً كبيراً من الألم أو الازعاج لمدة تتجاوز بضعة أيام.

يزور الملايين من الناس المعالِج النفسي كل سنة، وتُظهر الأبحاث أنّ من يقومُ بهذا يستفيد من التفاعل والتبادل الحاصل، ولا تخفّ فسيكون المعالج صادقاً معك إن ظن أنّك لن تستفيد، أو وجد أنّك لا تحتاج للعلاج.

ويختلف العلاج النفسي المعاصر عن نسخته الهوليودية. حيث يرى معظم الناس معالجهم النفسي عادةً مرة في الأسبوع لمدة 50 دقيقة. إلا أنّ العلاج بالدواء لا يكون إلا بإشراف الطبيب النفسي أو ممرضته في موعد يستمر 15 إلى 20 دقيقة للجلسة بمعدل جلسة واحدة في الشهر أو جلسة كل ستة أسابيع.

ويستمر العلاج النفسي لفترة محددة بهدف من خلالها إلى تحقيق أهدافٍ محددةٍ ترغب في تحقيقها في



نهاية العلاج.

ويُركّز معظم المعالجين على حل المشاكل أو تحقيق الأهداف؛ أيّ في بداية العلاج تُقرّر أنت ومعالجك التغييرات المحددة التي تريد إحداثها في حياتك. ويمكن تقسيم هذه الأهداف إلى نقاط أو حاجات ممكنة ثم وضعها في خطة علاجية محددة. ثم يعمل المعالج على مساعدتك في تحقيق تلك الأهداف. ويتم هذا من خلال الحديث والمناقشة في أساليب وتقنيات يقترحها المعالج ويعتقد أنها قد تساعدك في إدارة الصعوبات في حياتك. حيث يساعد المعالج مرضاه غالباً بتعريفهم على اضطراباتهم التي يعانون منها، ويقترح آليات إضافية لمكافحتها قد يجدها الشخص أكثر فاعلية.

إنّ معظم العلاجات النفسية اليوم قصيرة وتستمر لأقل من سنة. حيث يمكن علاج معظم الاضطرابات النفسية الشائعة بنجاح في هذا الإطار الزمني، وذلك بالتزامن مع العلاج الدوائي المناسب أحياناً. وتكون المعالجة أكثر نجاحاً عندما يلتحق الشخص بها من تلقاء نفسه وهو راغب بشدة في التغيير. فإذا لم ترغب في التغيير سيكون علاجك بطيئاً. ويعني التغيير أن تُبدل جوانباً من حياتك لم تعد تنفعك بعد الآن، أو أصبحت سبباً في مشاكلك ومعضلاتك الحالية. ويُفضل أن تكون منفتحاً خلال المعالجة ومستعداً لتجربة أمور جديدة لم تفعلها في حياتك من قبل. أخيراً نؤكد أن المعالجة هي تحدّ لنفسك ولمعتقداتك الحالية. وتزداد فرص نجاحها عندما تكون قادراً ومستعداً لتجربة هذا التغيير في بيئة داعمةٍ وآمنةٍ.

المصدر:

<http://psychcentral.com/psychotherapy/>

المساهمون في المقال :

إعداد: Areej Hammaday



تدقيق علمي: Alaa Abu Alow



تدقيق لغوي: Alaa Abu Alow



تصميم الصورة: Khaled Abuyasser



صوت: Diala Baghdadi



نشر: Alaa Abu Alow

