



02:21
مدة القراءة

الباحثون
السوريون
SYRIAN RESEARCHERS

علم النفس

سلسلة العلاج النفسي (الجزء الثاني)

كيف تساعدك الاستشارة النفسية؟

Ψ

www.syr-res.com

"الباحثون السوريون"

إنّ حديثك عن أفكارك ومشاعرك مع شخصٍ يدعمك سيُشعرك بتحسنٍ وسيسرّع شفاءك. فمن الجيد أن تفشي همومك وتكلم عما يزعجك ويثقل كاهلك، وأن تشعر بأنك مسموعٌ أو أن أحدهم يهتم بك ويريد مساعدتك.

وقد يساعدك حديثك عنها مع أصدقائك وأفراد عائلتك؛ إلا أنّك قد تحتاج في بعض الحالات إلى مساعدةٍ لا يستطيع من حولك تقديمها أو وجهة نظر خارجية لشخصٍ خبير ومختص.

فالمعالجون النفسيون أناسٌ مدربون على الاستماع يأخذون بيدك للوصول إلى أصل مشاكلك، لتتجاوز كل الصعوبات، والتحديات العاطفية، ولتحدث التغيير الإيجابي في حياتك.

ولا ينبغي أن تعاني مشاكل عقلية لتقصد المعالج النفسي، حيث ينشُد الكثير من الناس المعالجة النفسية ليتخطوا همومهم اليومية ومشاكلهم العاطفية وضغط العمل والأوهام والأوقات العصيبة التي يمرّون بها كالطلاق.

لماذا العلاج النفسي وليس العلاج الدوائي؟
إنّ فكرة وجود حبة دواء تساعدنا على حل جميع مشاكلنا فكرةٌ جذّابةٌ إلا أنّ أسباب المشاكل النفسية



والعقلية والعاطفية متعدّدة ولا يمكن لحبة دواءٍ أن تستهدفها جميعاً. ورغم أنّها قد تخفّف بعض الأعراض إلا أنّ لها آثاراً جانبية ولا تحلّ المشاكل المستعصية. فلن تصلح الأدوية علاقتك ولن تساعدك على معرفة ما ينبغي عليك فعله في حياتك أو أن تعطيك سبباً منطقياً لاستمرارك في القيام بأمور تعرف أنّها ضارة لك.

قد تستهلك المعالجة النفسية وقتك وتوجّح عواطفك المؤلمة وتُشعرك بالتحديّ إلا أنّ كل ذلك جزءٌ من العلاج الذي سيمنحك فوائد طويلة الأمد تتخطى تخفيف الأعراض إلى تزويدك بالوسائل اللازمة لتغيير حياتك إلى الأفضل وتتغلب على العوائق التي تقف في طريق بنائك للحياة التي تريد.

كيف تستفيد بشكل أفضل من العلاج أو الاستشارة النفسية؟
لستفيد من المعالجة النفسية وتحصد نتائجها الإيجابية عليك أولاً أن تختار المعالج النفسي الملائم لك؛ شخص تثق به ويشعرك بالاهتمام ويملك الخبرة اللازمة لمساعدتك على إحداث التغيير الايجابي في حياتك وتحسينها .

ثم يجب عليك أن تضع كل ما تعلّمته في جلسات المعالجة موضع التطبيق العملي في حياتك اليومية. وإليك بعض النصائح للقيام بذلك:

- قم ببعض التغييرات الصحية في أسلوب حياتك:

تواصل مع الآخرين لدعمك، مارس الرياضة، خذ قسطاً كافياً من النوم، تناول الطعام الصحي، خصص وقتاً للاسترخاء واللعب.....والقائمة تطول...

- لا تتوقع من معالجك أن يخبرك بما عليك فعله:

فأنتما (معالجك وأنت) شركاء في عملية المعالجة والشفاء حيث يُرشدك ويقترح عليك بعض الاستراتيجيات التي قد تعود عليك بالنفع وعليك أن تطبقها لتجري التغييرات اللازمة في حياتك لتحسينها.

- التزم بالعلاج:

لا تفوت جلساتك إلا إذا طلب منك المعالج هذا، وإن أعطاك مهمةً بين الجلسات احرص على إنجازها. فإن تغييت عن الجلسات أو ترددت في حضورها اسأل نفسك لماذا. هل تتجنب النقاش لأنه مؤلم؟ هل أثرت الجلسة الأخيرة على أعصابك؟ لا تتردد في إخبار معالجك عن ذلك.

- شارك معالجك بما تشعر به:

كن منفتحاً وصادقاً مع معالجك لتستفيد من العلاج ولا تشعر بالخجل أو الإحراج، وأخبره عن مشاعرك وأفكارك. وإن شعرت أنّ ما ترغب في الحديث عنه مؤلم إلى درجة عدم مقدرتك على القيام بذلك لا تتردد في إخباره بذلك. فمعاً تستطيعان الوصول إلى جذور المشكلة وحلّها.

المصدر:

<http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/finding-a-therapist-who-can-help-you-heal.htm>

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

