
موضوع:

نقش مشاور خانواده در آسیب های روانی

گرد آورنده:

کلینیک مشاوره و روانشناسی ندای امید

<https://nedaye-omid.com/>

کلینیک مشاوره و روانشناسی ندای امید

نقش مشاور خانواده در آسیب های روانی

نقش مشاور، در آسیب های روانی خانواده در یک کلینیک (مشاوره و روانشناسی ندای امید) بسیار مهم است. این نقش می تواند به چندین شکل بیان شود:

نقش مشاور در جلسات مشاوره	
عنوان	کاری که انجام میدهد
بهبتر کردن ارتباطات خانوادگی	کمک به اعضای خانواده برای خوب شدن ارتباطات و حل اختلافات، ایجاد فضای راحت برای بیان حرف و قبول کردن آن در خانواده.
پشتیبانی اعضای خانواده	بیان راه کار حمایت روحی و عاطفی به اعضای خانواده که با آسیب های روانی مواجه هستند، تقویت استقامت ذهنی آنها.
مدیریت اثرات منفی	راهنمایی در چگونگی مدیریت کردن اثرات منفی آسیب های روانی و بیان راه حل برای کاهش فشارها و راحت تر با مشکلات روبه روشن شدن.
بالا بردن سطح زندگی	ارائه راهکارها و تمریناتی برای بهبود کیفیت زندگی و افزایش نقش و عملکرد افراد در خانواده
تشویق به مشارکت در درمان	ترغیب اعضای خانواده به شرکت در روند درمانی، افزایش مشارکت و همکاری برای رسیدن به بهبودی کامل است.
تشخیص الگوهای ناسالم	کمک به انتخاب الگوهای رفتاری و ارتباطی و سالم درون خانواده و ارائه راهکارهای تغییر آنها.
ترکیب درمان	همکاری با سایر افراد در این حرفه مانند روانپزشکان، ترکیب درمان های دارویی و مشاوره ای برای ارائه پشتیبانی جامع و مؤثر.

در کل، مشاور خانواده به عنوان یک راهنما و حامی، سعی می کند تاثیر مثبتی بر روابط و رفتارهای افراد خانواده داشته باشد و کمک کند تا خانواده بتواند با آسیب های روانی مواجه شده و بهبود یابد.

تعریف آسیب عمیق روانی :

آسیب عمیق روانی به وضعیتی گفته می شود که فرد تحت تاثیر اتفاق ها یا تجربیاتی قرار گرفته است که نه تنها به صورت زمانی بلکه به صورت عمیق و مفصل، بر شخصیت روانی او تاثیر گذاشته است. این آسیب معمولاً ناشی از واقعه هایی مثل ضربه های عاطفی ناگوار، فاجعه، فشار ناشی از رویدادهای مهم، یا تجربیات ترسناک می باشد.

ممکن است آسیب عمیق روانی باعث اختلالات روانی دائمی شود که نیاز به مداخله حرفه ای دارد. این اختلالات ممکن است شامل افسردگی عمیق، اضطراب شدید، اختلالات خواب، افکار خودکشی، یا مشکلات در ارتباطات اجتماعی باشد. درمان آسیب عمیق روانی معمولاً به کمک متخصصین روانشناسی یا روانپزشکان صورت می گیرد.

اختلالات روانی	
اختلال افسردگی	شامل حالات بی ارزشی شدید و ماندگار است که بر زندگی روزمره فرد تاثیر می گذارد.
آشفته گی اضطراب	شامل دلهره های مختلف نظیر اضطراب عمومی، اختلال وسواسی و اختلال ترس اجتماعی می شود.
نابسامانی دوقطبی	شامل دو حالت عالی و افسرده می شود و تاثیر زیادی بر مزاج و انرژی فرد دارد.
اختلالات اسکیزوفرنی	شامل تاکید بر تغییرات در تفکر، هویت و افکار در مورد واقعیت های اطراف است.
هرجومرج در خوردن	اعم از زیادی، کمی یا الگوهای خوردن نامناسب، نظیر بی نظمی در خوردن غذاها و تنقلات در روز است.
بهم ریختن خواب	مشکلات در شروع، حفظ یا انتهای خواب می تواند بی سوسامانی روانی باشند.

هر اختلال نیاز به ارزیابی تخصصی دارد و درمان آن معمولاً شامل ترکیب مشاوره روان‌شناختی و در صورت لزوم، داروها است. همچنین، حمایت از خانواده نیز می‌تواند در فرآیند بهبودی تأثیرگذار باشد.

روانشناس یا روانپزشک چگونه می‌توانند در آسیب‌های روانی کمک کنند.

روانشناسان و روانپزشکان هر دو نقش مهمی در ارائه کمک به افراد با مشکلات روانی دارند، اما دارای حوزه‌های مختلفی هستند:

حوزه ارائه کمک			
روانشناس		روانپزشک	
مشاوره روان‌شناختی	تمرینات روان‌شناختی	تجویز داروها	ارزیابی فیزیکی

در ادامه شما را با توضیح جدول بالا آشنا می‌کنیم.

مشاوره روان‌شناختی چگونه انجام می‌شود؟

مشاوره روان‌شناختی به صورت یک فرآیند تعاملی بین مشاور و مراجع‌کننده انجام می‌شود. این فرآیند به صورت محرمانه و با احترام به مسائل و نیازهای فرد ارائه می‌گیرد.

مراحل مشاوره روان‌شناختی شامل:

○ ارزیابی و تحلیل:

مشاور ابتدا سعی می‌کند تا بهترین درک را از مسائل و تجربیات فرد به دست آورد. این ارزیابی ممکن است شامل سوالات، گفتگوها و تمرینات مختلف باشد.

○ هدف‌گذاری:

بر اساس ارزیابی، مشاور و مراجع‌کننده با هم برای تعیین اهداف خاصی در رابطه با مشاوره می‌پردازند. این اهداف می‌توانند بهبود روابط، مدیریت استرس، یا حل مشکلات خاص مربوط شوند.

○ مشاوره و ادامه دادن:

این مرحله شامل گفتگوها، تمرینات، و تکنیک‌های متنوعی است که به افزایش آگاهی، تغییر الگوهای تفکری ناپسند، و مدیریت احساسات کمک می‌کند.

○ ارزیابی پیشرفت:

در طول زمان، مشاور و مراجع‌کننده پیشرفت‌ها و تغییرات را ارزیابی می‌کنند و با توجه به نیازها، اهداف اصلی را انجام می‌دهند.

مشاوره روان‌شناختی می‌تواند در زمینه‌های گوناگونی از جمله روابط، اضطراب، افسردگی، خلاقیت، مدیریت وقایع زندگی و... ارائه شود. مهمترین نکته در این فرآیند، ایجاد یک فضای اعتماد و تعامل با مراجع‌کننده است.

تمرینات روان‌شناختی به چه صورت است؟

تمرینات روان‌شناختی بر اساس هدف‌های مشخصی طراحی می‌شوند. این تمرینات به کمک فرآیندهای ذهنی و هیجانی فرد می‌آیند و بهبود آگاهی، مدیریت استرس، و تغییر الگوهای تفکری می‌کنند. چند تمرین روان‌شناختی به شرح زیر هستند:

❖ نوشتن ژورنال:

هدف از نوشتن ژورنال افزایش آگاهی از احساسات و الگوهای تفکری است. طریقه انجام این تمرین نوشتن در ژورنال درباره تجربیات روزانه، احساسات، و افکار است. این عمل کمک می‌کند تا فرد با واکاوی دقیق‌تر خود، به فهم بهتری از خود برسد.

❖ تمرین آگاهی:

قصد از این کار افزایش حالت آگاهی از لحظه‌های فعلی می‌باشد. مراحل انجام بدین صورت است که با تمرکز بر روی حواس پنج‌گانه (بینایی، شنوایی، لامسی، بویایی، و چشایی) و احساسات، فرد سعی می‌کند که با تمرکز در لحظه حاضر باشد.

❖ تمرین مدیریت استرس:

با هدف آموختن تکنیک‌های مدیریت استرس اجرا می‌شود. روش کار اینگونه است که تکنیک‌های تنفس عمیق، ریلکساسیون عضلانی، و تمرینات مثبت‌نگرانه برای کاهش استرس انجام می‌شود.

❖ تمرین تفکر مثبت:

مقصود کار تغییر الگوهای تفکر منفی به الگوهای مثبت است. این کار با شناسایی افکار منفی و تغییر آنها به افکار مثبت انجام می‌شود. مثلاً اگر فکر می‌کنید "هیچ وقت نمی‌توانم این کار را انجام دهم"، تغییر آن به "من توانایی دارم و مراحل کوچکی می‌توانند به بهبود منجر شوند."

این تمرینات معمولاً بر اساس نیازهای فرد و اهداف مشاوره تعیین می‌شوند. همچنین، مهم است که تمرینات به صورت مداوم انجام شوند تا تأثیرات مثبت آنها تدریجاً در زندگی روزمره به وضوح دیده شوند.

حال می‌خواهیم بگوییم که یک روانپزشک چگونه در درمان کمک می‌کند.

1. تجویز داروها:

روانپزشکان، پزشکان متخصص در زمینه اختلالات روانی هستند و می‌توانند درمان‌های مختلفی اعم از مشاوره و تجویز داروها را ارائه دهند. درمان با داروها ممکن است برای کنترل علائم اختلالات روانی مانند افسردگی یا اختلال اضطراب مورد استفاده قرار گیرد. در اینجا چند نکته در مورد تجویز داروها توسط روانپزشکان آورده ایم:

❖ تشخیص دقیق:

روانپزشک بر اساس ارزیابی و تشخیص دقیق از وضعیت روانی فرد، تصمیم به تجویز داروهای خاص می‌گیرد. این ارزیابی ممکن است شامل مصاحبه‌ها، پرسشنامه‌ها، و بررسی تاریخچه پزشکی باشد.

❖ انتخاب داروهای مناسب:

بر اساس اختلالات روانی خاص، روانپزشک ممکن است تصمیم به تجویز داروهای ضدافسردگی، ضداضطراب، یا دیگر دسته‌های دارویی بگیرد.

❖ تعیین دوز و زمان مصرف:

روانپزشک با توجه به نیازهای فرد و نوع دارو، دوز مناسب و زمان مصرف را تعیین می‌کند. این امور باید با دقت پیگیری شوند.

❖ **پایش و پیگیری:**

پس از شروع مصرف دارو، روانپزشک نیاز به پایش دقیق و پیگیری وضعیت فرد دارد. این ممکن است شامل جلسات پشت سر هم مشاوره و اصلاح دوز دارو باشد.

تجویز داروها معمولاً به همراه سایر روش‌های درمانی نظیر مشاوره و تغییرات در سبک زندگی انجام می‌شود. مهمترین هدف این کارها، بهبود کیفیت زندگی و مدیریت بهتر اختلالات روانی فرد است.

2. **ارزیابی فیزیکی:**

بررسی عوامل فیزیکی ممکن است در تشخیص و درمان مشکلات روانی نقش داشته باشد. ارزیابی فیزیکی در زمینه روانپزشکی معمولاً به عنوان بخشی از ارزیابی کلی فرد برای تشخیص و درمان اختلالات روانی انجام می‌شود. این ارزیابی فیزیکی توسط پزشکان یا روانپزشکان انجام می‌گیرد و شامل موارد زیر می‌باشد:

❖ **مصاحبه پزشکی:**

مصاحبه جامعی با فرد برای جمع‌آوری اطلاعات درباره تاریخچه پزشکی، علائم جسمی و روانی، مصرف داروها، و سوابق خانوادگی.

❖ **بررسی جسمی:**

بررسی جسمی جامع توسط پزشک، از جمله بررسی علائم جسمی مانند وزن، فشار خون، ضربان قلب، و بررسی سیستم‌های بدن.

❖ **آزمایش‌های تشخیصی:**

در صورت لزوم، درخواست آزمایش‌های تشخیصی مانند آزمایش‌های خون، تصویربرداری مغزی، یا سایر آزمایش‌های مرتبط با سلامت جسمی.

❖ **ارزیابی علائم جسمی روانی:**

ارزیابی علائم جسمی مرتبط با اختلالات روانی، مثل درد بدون علت فیزیکی، مشکلات خواب، و تغییرات در اشتها.

❖ **تشخیص تفصیلی:**

بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده، تشخیص دقیق اختلالات روانی و نیاز به درمان‌های مختلف.

❖ **همکاری با سایر تخصص‌ها:**

در صورت لزوم، همکاری با تخصص‌های دیگر مثل نورولوژی، داخلی، یا سایر حوزه‌های پزشکی می‌کنند.

این ارزیابی‌ها به منظور بهبود تشخیص و تعیین درمان‌های مؤثرتر در اختلالات روانی انجام می‌شود و نیاز به همکاری بین تخصص‌های پزشکی مختلف دارد.

تعیین اینکه کدام یک از این حرفه‌ها مناسبتر است، به نیازها و شرایط خاص هر فرد بستگی دارد. در بسیاری از موارد، ترکیب مشاوره روان‌شناختی و مشاوره دارویی می‌تواند کمک بهتری برای بهبود روانی فرد فراهم کند.