

# ویژگی های یک روانشناس خوب و درمانگر مناسب

تاریخ بروزرسانی: ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۱

وقتی به یک روانشناس خوب فکر میکنید، بلافاصله تصویر فردی صبور، شنونده خوب و بسیار مهربان به ذهنتان خطور میکند. در حالی که این ویژگی ها، مهم هستند، ولی روانشناس خوب بودن، ویژگیهای مهم دیگری نیز دارد. اگر به دنبال یک دکتر روانشناس خوب در تهران برای خود هستید، چه برای بازگرداندن یک رابطه، بهبودی پس از یک ضربه، سازگاری با مرحله جدید زندگی یا بهبود سلامت روانی خود، پیدا کردن درمانگر مناسب اولین مانعی است که باید از آن عبور کنید. محققان دریافته اند که پیوند بین شما و درمانگرتان احتمالاً تأثیر زیادی بر رشد شما خواهد داشت. به همین دلیل، مهم است که تحقیقات خود را انجام دهید، سؤال بپرسید و به پاسخ های خود در جستجوی درمانگر مناسب خود توجه کنید.

## هفت ویژگی یک دکتر روانشناس خوب

### مهارت های تحلیلی خوب

برای اینکه هر متخصص سلامت روان بتواند به مشتریان خود کمک کند، باید بتواند اطلاعاتی را که جمع آوری میکند، استنتاج، تجزیه و تحلیل و بررسی کند. روانشناس بودن چیزی فراتر از گوش دادن به مشکلات مردم است. آنها باید داده هایی را در مورد فرد یا خانواده ای که به دنبال کمک هستند جمع آوری کنند و از آن اطلاعات برای کمک به ایجاد راه حل هایی برای تغییر استفاده کنند.

### داشتن مهارت های ارتباطی خوب

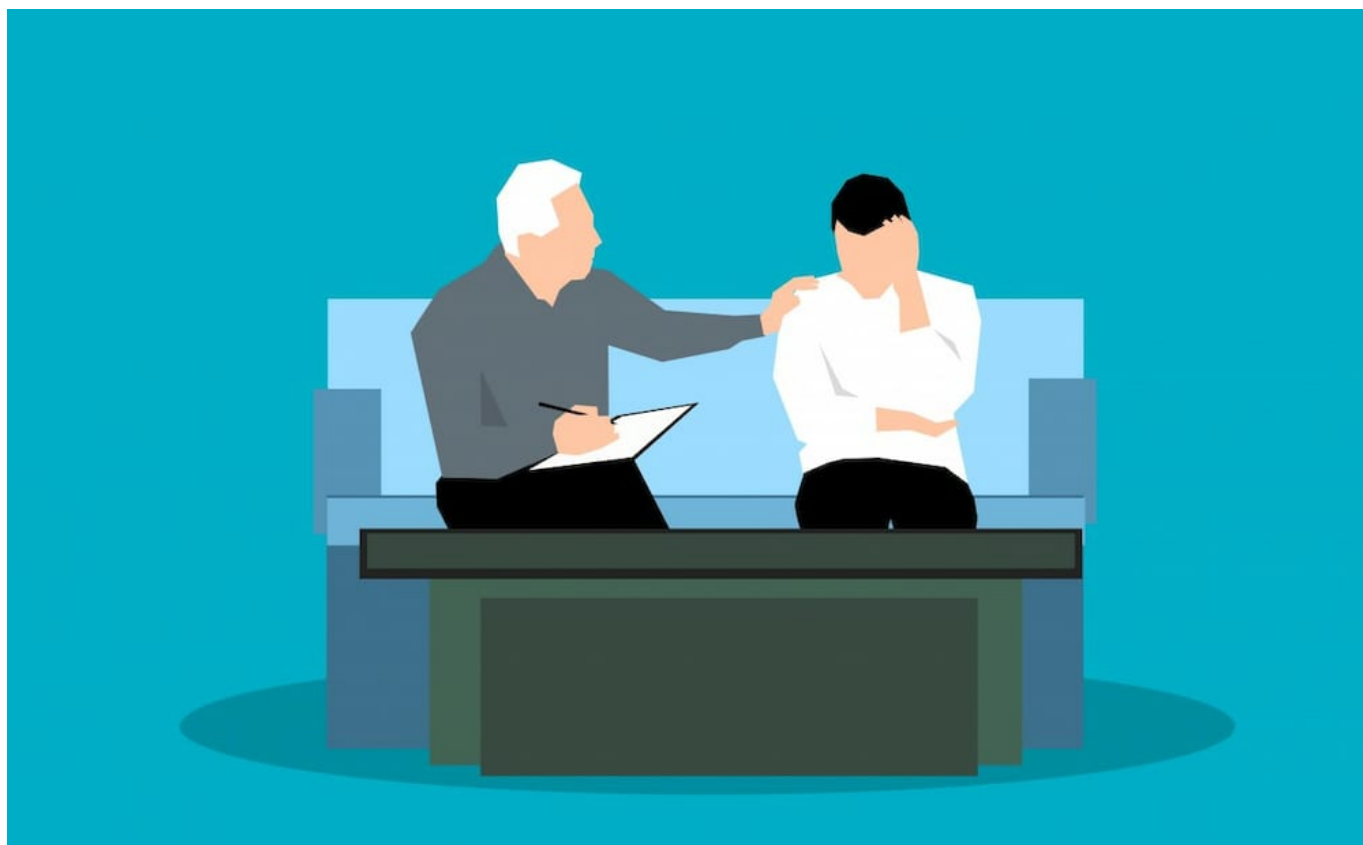
یکی از مهمترین مجموعه مهارت هایی که یک روانشناس باید داشته باشد، مهارت های ارتباطی خوب است. آنها باید بتوانند با مشتریان، سایر متخصصان بهداشت روان و پزشکی، کارکنان و سایر افراد مهم ارتباط برقرار کنند. آنها باید بتوانند افکار و برنامه های عملی خود را بطور موثر به اشتراک بگذارند.

### مهارت های مشاهده ای

بسیاری از تمرینات روانشناختی، فراتر از صحبت کردن و انجام مشاهدات دقیق است. اکثر روانشناسان می توانند اطلاعات زیادی در مورد یک فرد یا خانواده، به سادگی با مشاهده تعاملات آنها جمع آوری کنند. چیزهایی مانند زبان بدن، حالات چهره و رفتار، میتوانند داستانی بسیار بزرگتر از کلمات را بیان کنند.

### روانشناسان باید صبور باشند

برای اینکه یک متخصص سلامت روان موثر باشد، باید صبر زیادی داشته باشد. روانشناس خوب در بسیاری از موارد به افراد کمک میکنند تا مسائل چالش برانگیزی را حل کنند که میتواند زمان زیادی ببرد. مهم است که به مراجعان اجازه داده شود با سرعت خود کار کنند و این میتواند بدون پشتکار زیاد یک کار بسیار دشوار باشد.



## مهارت های اجتماعی

از آنجایی که رشته روانشناسی شامل کار روزانه با افراد است، داشتن مهارت های اجتماعی خوب و مؤثر، ضروری است. یک روانشناس حرفه ای، می بایست مستقیماً کار کردن با دیگران را دوست بدارد.

## مهارت های حل مسئله

بسیاری از اوقات، افراد و خانواده ها به دلیل نداشتن مهارت لازم برای حل مشکلاتی که به تنهایی تجربه می کنند، از روانشناس کمک میگیرند. به همین دلیل است که یک روانشناس خوب باید مهارت حل مسئله عالی داشته باشد. گاهی اوقات راه حل مشکلات ساده است، اما در بسیاری از موارد رسیدن به یک راه حل، نیاز به خلاقیت و نبوغ دارد.

## قابل اعتماد بودن

آخرین ویژگی لازم، امانتداری است. اگر مشتری احساس کند نمیتواند به متخصص سلامت روان خود اعتماد کند، هرگز رابطه خوبی برقرار نخواهد شد. ایجاد یک رابطه بین مشتری و پزشک تنها راه ایجاد یک رابطه درمانی قابل اعتماد و مؤثر است.

در حالی که این ویژگی ها برای یک روانشناس خوب ضروری است، ویژگی های بسیار دیگری نیز وجود دارند که یک روانشناس برجسته را متمایز میسازند. چیزهایی مانند همدلی، احترام و مهارت های پرورشی؛ همه چیزهایی هستند که کاندیدای ایده آل برای یک روانشناس خوب را میسازند.

**چگونه یک درمانگر مناسب پیدا کنیم**

برای بسیاری از افراد، یافتن یک درمانگر خوب میتواند چالش برانگیز باشد. ممکن است گزینه های زیادی در منطقه شما وجود نداشته باشد، یا ممکن است احساس کنید با درمانگرانی که ملاقات می کنید ارتباط خوبی برقرار نمیکنید. با این حال، یک درمانگر خوب می تواند به شما کمک کند تا مهارت ها و اعتماد به نفس خود را برای مقابله با مسائل مربوط به سلامت روان تا پایان عمر خود توسعه دهید. بنابراین یافتن فردی که برای شما مناسب است، ارزش تلاش را دارد. روان درمانی می تواند ابزاری عالی برای بهبود سلامت روان شما باشد. یادگیری نحوه انتخاب یک درمانگر و روانشناس خوب میتواند به شما کمک کند تا درمانی را شروع کنید که مادام العمر به شما کمک کند.

## ۱. نوع درمان خود را انتخاب کنید

اولین قدم برای انتخاب یک درمانگر خوب، انتخاب نوع درمانی است که می خواهید امتحان کنید. انواع مختلفی از درمان وجود دارد که می توانید با یک درمانگر انجام دهید. یکی را انتخاب کنید که با اهداف شما همسو باشد. برخی از درمانگران در ارائه بیش از یک نوع درمان، متبحر هستند.

### انواع درمان:

- درمان شناختی رفتاری (CBT)
- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)
- رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)
- درمان روانکاوی

## ۲. بودجه خود را مشخص کنید

درمان میتواند هزینه های بسیار متفاوتی داشته باشد. برخی از درمانها به صورت رایگان در دسترس هستند. درمان آنلاین می تواند یک گزینه نسبتاً کم هزینه باشد. سایر درمانگران می توانند هزینه بیشتری داشته باشند. قبل از شروع به رزرو قرار ملاقات با درمانگران فردی، از ارائه دهنده بیمه خود بپرسید که آنها چه چیزی را پوشش می دهند و تصمیم بگیرید که مایلید ماهانه چقدر برای درمان بپردازید. دانستن این مقدار به شما کمک می کند درمانگرانی را که برای بودجه شما مناسب هستند را اولویت بندی کنید.

## ۳. از یک پزشک بپرسید

وقتی به دنبال درمانگر هستید، یک پزشک می تواند منبع مفیدی باشد. پزشکتان می تواند شما را با فردی که میتواند به شما در رفع نگرانی های خاص کمک کند، ارتباط دهد.

## ۴. از دوستان و اطرافیان خود بپرسید

ارجاعات یک راه عالی برای یافتن یک درمانگر است. اگر راحت هستید، از دوستان و خانواده خود بپرسید که آیا می توانند یکی را توصیه کنند. عزیزان شما ممکن است در مقایسه با جستجوی آنلاین، بینش بهتری در مورد یک درمانگر خوب به شما ارائه دهند. شایان ذکر است که حتی اگر یک درمانگر با عزیزتان کار کند، ممکن است بهترین گزینه برای شما نباشد. درمانگر مناسب همچنان به نیازهای شخصی و اهداف درمانی شما بستگی دارد. اگر به کالج یا دانشگاه می روید، بخش سلامت دانش آموزان یا بخش روانشناسی مدرسه شما احتمالاً با شبکه ای از درمانگران واجد شرایط ارتباط خوبی دارد. شرکت بیمه شما معمولاً فهرستی از مراکز مشاوره ای که با آنها کار می کند و خدمات آنها را پوشش می دهد، ارائه میکند.

## ۵. به مجوزها توجه کنید

همانطور که در حال ارزیابی درمانگر بالقوه خود هستید، مهم است که مجوز آنها را بررسی کنید تا مطمئن شوید که واجد شرایط هستند. یک درمانگر بالقوه باید مجوز فعالیت در منطقه ای را که در آن قرار دارد، داشته باشد. درمانگران همچنین ممکن است برای نوع خاصی از درمانی که انجام می دهند، مانند مواجهه درمانی، اعتبار داشته باشند. با این حال، به یاد داشته باشید که عنوان یک درمانگر تا زمانی که برای نوع درمانی که شما علاقمند به دریافت آن هستید واجد شرایط نباشند، اهمیتی ندارد. برای مثال، می توانید از مشاوران، مددکاران اجتماعی، روانشناسان یا روان درمانگران استفاده کنید.

## ۶. شایستگی فرهنگی آنها را در نظر بگیرید

در حالی که همه درمانگران برای و فهمیدن بودن، آموزش دیده اند، داشتن یک درمانگر که بخشی از جامعه شماست، یا تجربه کار با افراد جامعه شما را دارد، می تواند بسیار ارزشمند باشد.

در اینجا چند عامل وجود دارد که ممکن است در نظر بگیرید:

- هویت جنسی
- پس زمینه نژادی یا فرهنگی
- تعلقات مذهبی

در نهایت، یافتن یک تناسب خوب، به رابطه شما با درمانگر خاص بستگی دارد. به جای تکیه بر فرضیات مربوط به پیشینه او، ذهنی باز داشته باشید و بر اساس آن تصمیم بگیرید. مهم ترین چیز این است که به این فکر کنید که با چه کسی راحت تر کار می کنید.

## ۷. اهداف درمانی خود را مشخص کنید

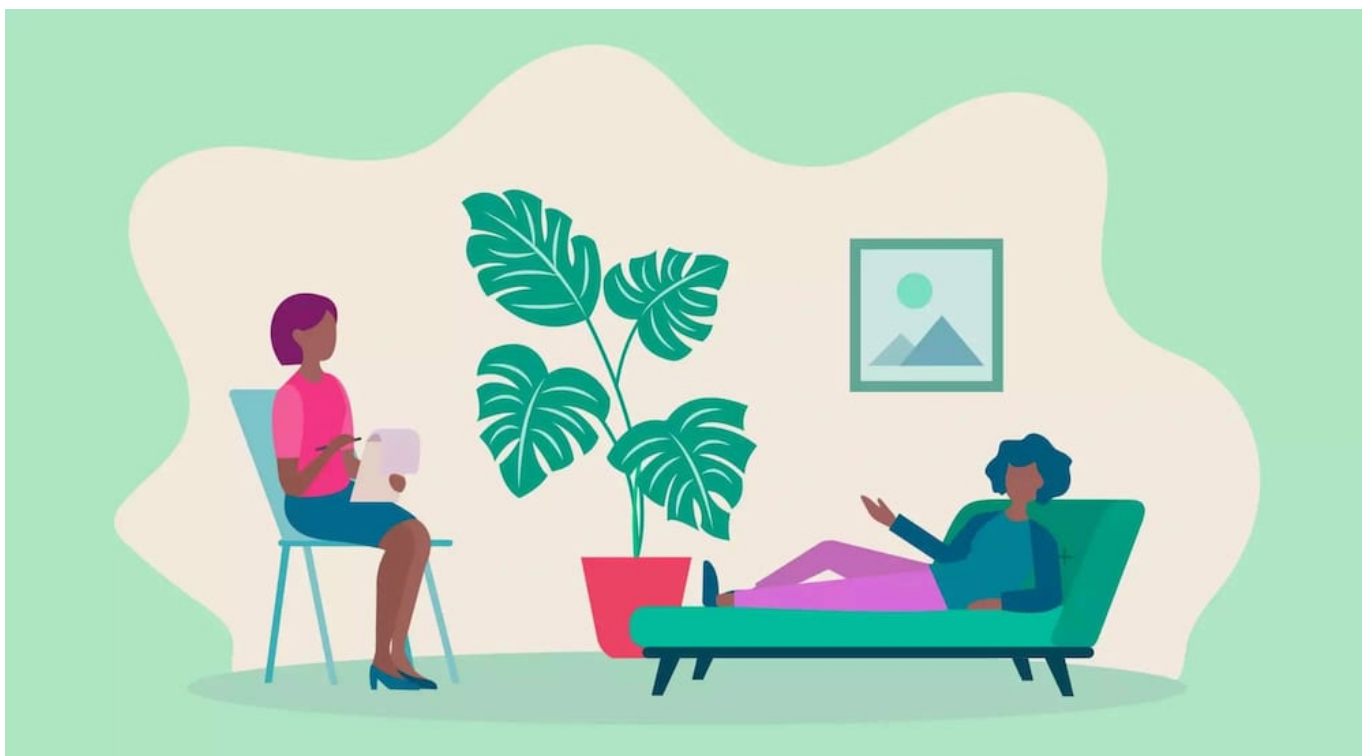
پی بردن به آنچه از درمان می خواهید می تواند به شما کمک کند درمانگر مناسب را پیدا کنید. اگر به درمان برای رسیدگی به یک مشکل خاص علاقمند هستید، ممکن است به محدود کردن گزینه های شما کمک کند. در اینجا چند چیز وجود دارد که ممکن است بخواهید روی آنها تمرکز کنید:

- مقابله با استرس
- ضربه ای که تجربه کردید
- فوبیاها
- روابط بین فردی
- غم و اندوه

• وضعیت سلامت روانی که دارید یا فکر می کنید ممکن است داشته باشید.

• یک مسئله احساسی در زندگی شما که می خواهید در مورد آن کمک کنید.

هنگامی که فهمیدید از درمان چه می خواهید، اهداف خود را از قبل با هر کسی که با او کار می کنید در میان بگذارید. اگر مطمئن نیستید روی چه چیزی تمرکز کنید، اما می دانید که می خواهید با کسی صحبت کنید، اشکالی ندارد. یک درمانگر خوب به شما کمک می کند تا اهداف را شناسایی کرده و با درمان به سمت آنها کار کنید. با گذشت زمان، آنها به شما کمک می کنند تا مهارت ها و اعتماد به نفس خود را برای مقابله با چالش های عاطفی و کنار آمدن خود بدست آورید.



## ۸. از درمانگر سوال پرسید

در نظر بگیرید که از یک درمانگر بالقوه، سؤالاتی در مورد اعتبار و تجربه آنها پرسید. دریافت اطلاعات میتواند به شما کمک کند بفهمید آیا این درمانگر برای شما مناسب است یا خیر.

در اینجا چند سوال وجود دارد که می توانید پرسید:

- زمینه های تخصص شما چیست؟
- چه نوع درمانی انجام می دهید؟
- آیا تجربه کار با افراد در شرایط مشابه را دارید؟
- در مورد روش خود بیشتر به من بگویید؟
- چند سال است که به عنوان یک درمانگر فعالیت می کنید؟

## ۹. انتظار آزمون و خطا

ممکن است به آزمون و خطا نیاز داشته باشد. امتحان کردن چندین درمانگر برای بسیاری از افراد بخشی عادی از فرآیند درمان است. با این حال، هنگامی که یک درمانگر دارید که روی او حساب میکنید، آن رابطه کاری میتواند در درازمدت فوق العاده برای شما مفید باشد. به عبارت دیگر، یافتن درمانگر مناسب اغلب یک سفر طولانی است، اما ارزش آن را دارد که صبر کنید.

## برای پیدا کردن یک روانشناس خوب از چه چیزی باید اجتناب کرد

در اینجا چند علامت هشدار وجود دارد که نشان می دهد درمانگر ممکن است برای شما مناسب نباشد:

درمانگرانی که در همه چیز «متخصص» هستند

با درمان، نیازها و چیزهای خاصی خواهید داشت که می خواهید روی آنها کار کنید. یک درمانگر خوب باید تخصص داشته باشد تا بتواند این نیازها را به خوبی برطرف کند.

### درمانگرانی که می گویند سریعاً می توانند شما را درمان کنند

بدون توجه به مشکل یا وضعیت سلامت روان، درمان یک راه حل سریع نیست. درمان می تواند چالش برانگیز باشد و پیشرفت شما گاهی کند و غیرخطی باشد. به همین دلیل، درمانگری که ادعا می کند می تواند شما را سریعاً درمان کند، احتمالاً بیش از حد امیدوار است و ممکن است ایده های غیرواقع بینانه ای از خدمات درمانی برای شما داشته باشد.

### درمانگران با مرزهای اجتماعی نامناسب

در حالی که درمان می تواند «آرامش بخش» باشد، یک درمانگر باید مرزهایی داشته باشد که رابطه را حرفه ای نگه دارد. به عنوان مثال، نباید تلاش کند بهترین دوست شما باشد. همچنین برای یک درمانگر نامناسب است که شما را در مکان های غیررسمی خارج از مطب ملاقات کند.

### در کنار آنها احساس خوبی ندارید

شما باید با یک درمانگر خوب، احساس احترام و درک کنید. آنها باید در گوش دادن بسیار خوب باشند و هرگز قضاوت نکنند و نظرات شخصی خود را وارد گفتگو نکنند. یک درمانگر خوب ممکن است شما را برای رویارویی با حقایق و پردازش احساسات دشوار به چالش بکشد، اما همیشه باید احساس راحتی و حمایت کنید. اگر «احساس درونی» بدی نسبت به کسی دارید و در کنار او احساس راحتی نمی کنید، این دلیل کافی است که او را نبینید و شخص دیگری را امتحان کنید.

پیدا کردن درمانگر مناسب ممکن است کمی زمان بر باشد، اما ارزش تلاش را دارد. ممکن است با درمانگرانی ملاقات کنید که برای نیازهای شما مناسب نیستند. در حالی که این تجربیات می توانند دلسرد کننده باشند، تسلیم نشوید. درمان می تواند سرمایه گذاری مهمی در سلامت روان شما باشد. یافتن درمانگر مناسب برای زندگی شما سودی بی اندازه خواهد داشت.

منابع: [psychcentral.com](http://psychcentral.com) و [online-psychology-degrees.org](http://online-psychology-degrees.org)