

بنام خداوند جان و خرد
موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی
در جامعه
و آسیب های ناشی از آن

دکتر علی کمال جو

موسسه آموزش عالی خرد

آذر ۱۴۰۰

دکتر علی کامال جو

Dr. Ali Kamalji Psychotherapist

مدرس دانشگاه
روانشناس - روان درمانگر

روان درمانی - مشاوره - روان سنجی

درمان اضطراب / افسردگی
وسواس / مشکلات زناشویی

۰۷۷۳۳۵۶۲۰۵۹ - ۰۹۱۷۲۴۱۸۲۴۲

بوشهر، خیابان سنگی، مجتمع درمانی
محمد رسول ا...، طبقه دوم

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن

- ▶ رشته روانشناسی تقریباً از سال ۱۳۴۰ به صورت علمی و دانشگاهی در این آغاز شد و دانشمندان بزرگی همانند علی اکبر سیاسی و احمد شاملو و دیگر روانشناسان بزرگ این حوزه پایه گذاران این دانش بودند
- ▶ از حدود ۶۰ سال گذشته تا کنون پیشرفت های علمی، اقتصادی، اجتماعی و فناوری، رویکرد به مساله بهداشت روان را دگرگون کرده است.
- ▶ در حدود ۶۰ سال اخیر پیشرفت های چشم گیری در زمینه بهداشت روان در سراسر دنیا و از جمله کشور ما حاصل شده، که مهم ترین آن ها اهمیت مسئله بهداشت روان در نظام مراقبت های بهداشتی اولیه و پزشکی باشد.
- ▶ زمینه های مرتبط با روانشناسی، از قبیل بهداشت روان کودکان و نوجوانان، درمان های خانوادگی، درمان های زناشویی، مشاوره های مرتبط به ازدواج، تربیتی، تحصیلی، شغلی و پیش گیری از خودکشی، درمان اعتیاد، و موضوع بهداشت روان در جامعه پیشرفت های قابل ملاحظه ای نموده است.
- ▶ البته، با توجه به گستردگی و پیچیدگی مسئله بهداشت روان، لازم است دستگاه های متولی از قبیل سازمان نظام روانشناسی و نیز همه دست اندرکاران این رشته و رشته های مرتبط، تلاش بی وقفه ای برای افزایش کمی و کیفی خدمات روانشناختی انجام دهند.

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن

- ▶ اما با همه این تحولات، در دورانی زندگی می کنیم که شیوع مشکلات و اختلالات روانی به میزانی افزایش یافته که نگرانی متخصصان و سایر دست اندرکاران را برانگیخته است.
- ▶ مسئولیت مشاوران و روانشناسان در این دوران در کشور ما که شیوع اختلالات روانی رو به افزایش است، بیش از گذشته مهم و تاثیر گذار است.
- ▶ در واقع هم اکنون جامعه بهداشت و روان که شامل همه روانشناسان و مشاوران و دیگر رشته های مرتبط به حوز بهداشت روان می شود مسئولیت مهمی بر عهده دارند و آنها هستند که وظیفه ی حفظ و ارتقای بهداشت روانی جامعه را بر عهده دارند.
- ▶ اما با این درجه اهمیت هنوز، به نظر می رسد که تا کنون میزان اهمیت و جایگاه روانشناسان و مشاوران و هم چنین روان درمانی و مشاوره، برای عموم مردم به روشنی تعریف نشده و برای بخش زیادی از مردم ابهام وجود دارد.
- ▶ علی رغم تلاش های فراوانی که شده، هنوز چالش هایی فراوانی فراروی روانشناسی به عنوان یک تخصص و روانشناسان و مشاوران به عنوان ارائه دهنده گان خدمات روانشناسی وجود دارد.

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: ابهام در نقش روانشناس و مشاور

- ▶ یکی از مشکلات موجود بر سر راه تاثیر گذاري بیشتر روانشناسي، اين است که نقش روانشناسان و مشاوران به طور زيادي از طرف سيستم هاي ارائه خدمات بهداشتي و پزشکي روشن و هماهنگ نشده است.
- ▶ يك چالش مهم موجود ديگر، هنوز فرهنگ سازي کافي براي پذيرش خدمات روانشناختي، از طرف آحاد جامعه صورت نپذيرفته و اغلب دريافت خدمات مشاوره اي را نوعي برچسب خوردن منفي تلقی مي کنند.
- ▶ بسيار روشن است که نگاه نادرست و نگرش غير واقعي بخش زيادي از مردم، و حتي برخي متخصصان و سياست گذاران سياسي و بهداشتي به مقوله سلامت روان، یکی از موانع عمده در استفاده به موقع و موثر از خدمات روانشناختي در پيشگيري و درمان مشکلات و اختلالات رواني است.
- ▶ و از طرفي وجود افراد غير حرفه اي که که در فضاهای واقعي و مجازي به دليل نبود نظارت کافي در حوزه روانشناسي به سوء استفاده مشغول هستند.
- ▶ و روشن است که تاثيرات منفي اقدامات غير حرفه و آسیب زاي آنان به پای روانشناسان و مشاوره و مشاوران نوشته می شود.

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: اقناع سازی فرهنگی

- ▶ امروزه اهمیت سلامت روان فرد و جامعه و تأثیر جدی آن بر ابعاد دیگر سلامت از قبیل، سلامت جسمی، اجتماعی و معنوی غیرقابل انکار است.
- ▶ امروزه تغییر و تحولات اجتماعی، اقتصادی و فناوری سلامت روان یک اولویت مهم و اجتناب ناپذیر است.
- ▶ در کشور ما تلاش مدام و روزانه ای توسط انواع رسانه ها، سازمانها و افراد دست اندرکار در جهت اصلاح نگرش های نادرست به روانشناسی و خدمات روانشناختی در حال جریان است. در واقع گام های خوبی برداشته است.
- ▶ اما با توجه به وضعیت خدمات روانشناختی در حال حاضر و میزان بالای مشکلات و اختلالات روانشناختی موجود در جامعه ، نیاز به اقدامات روشنگرانه بیشتر و اقناع سازی فرهنگی جامع تر در بین عموم مردم وجود دارد.

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: برچسب بیماری روانی

- ▶ امروزه یکی از دلایل عدم بهره مندی به موقع از خدمات روانشناختی، برچسب بیماری روانی است.
- ▶ برچسبی است که برای بخش قابل توجهی از مردم موجب تحقیر یا تبعیض، در جامعه می شود.
- ▶ و این افراد از ترس این برچسب، یا برای درمان مراجعه نمی کنند و یا در صورت مراجعه، درمان خود را به صورت درست و کامل ادامه نمی دهند.
- ▶ لذا این باور اشتباه موجب افزایش بیماران درمان نشده می شود و همین باور اشتباه منجر به افزایش آسیب بهداشت روانی برای فرد و کشور می شود.
- ▶ بنابراین ضروریست، در جهت افزایش آگاهی از تاثیر مخرب، کاربرد کلماتی مانند دیوانه، روانی، تیمارستان و دارالمجانین، در گفتوگوهای روزمره عادی بین مردم، رسانه ها، فیلم ها و سریال ها و همین طور در متون قانونی و حقوقی دقت بیشتری شود.

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: کمبود روانشناس و مشاور حرفه ای

- ▶ کمبود روان شناس بالینی و روانشناسان حرفه ای و مشاوران حرفه ای و توزیع نامتوازن این متخصصین در کشور، از موانع دیگر ارائه و دریافت خدمات روانشناختی در جامعه است.
- ▶ تا کنون تعداد ۳۰/۰۰۰ نفر روانشناس و مشاور عضو سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور هستند
- ▶ که از این تعداد در حدود ۶۵۰۰ نفر از آنان موفق به دریافت پروانه فعالیت شده اند.
- ▶ بنابراین هنوز تا میزان استاندارد لازم نسبت به جمعیت عمومی فاصله داریم
- ▶ همین تعداد هم بصورت متعادل در کشور توزیع نشده است
- ▶ روانشناسان و مشاوران حرفه ای عمدتاً در مراکز استانها و یا در شهرهای بزرگ مشغول می باشند

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامع و آسیب های ناشی از آن: نبود پوشش بیمه ای

- ▶ نبود و یا ضعف پوشش هزینه های خدمات روانشناختی از طرف بیمه ها از جمله مشکلات بسیار تاثیر گذار و نشان دهنده عدم هماهنگی نظام خدمات بهداشتی و سلامت است.
- ▶ هم اکنون با توجه به وضعیت اقتصادی و درآمد عموم افراد جامعه هزینه جلسات مشاوره و روان درمانی برای درصد بالایی از عموم مردم گران تمام می شود.
- ▶ اخیراً رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور اظهار کرد: ۸۰ درصد از مردم توانایی مالی استفاده از این خدمات را ندارند.
- ▶ بخش وسیعی از اقشار جامعه دچار انواعی از اختلالات روانی و مشکلات زندگی هستند اما امکان پایین اقتصادی مانع از دریافت خدمات حرفه ای روانشناختی می شود
- ▶ از طرفی رفت و آمد های طولانی مدت برای جلسات مشاوره وضعیت را مشکل تر می کند چون معمولاً برای درمان یا حل مشکلات به جلسات متعددی نیاز می باشد
- ▶ هزینه رفت و آمد در روستا و شهرهای کوچک به مراکز استان و یا شهرهای بزرگ هم به هزینه درمان اضافه می شود

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: افراد خجالتی و بدبین

- ▶ دشوار بودن ارتباط با روانشناسان برای افراد خجالتی و بدبین:
- ▶ بنظر می رسد ترس یا فویبای اجتماعی درصدی از جمعیت عمومی را به خود اختصاص می دهد
- ▶ مشکل اصلی آنان خجالتی بودن و کمرویی است
- ▶ ترس از سرزنش یا شرمگین شدن از این که مشکل دارند
- ▶ نگرانی از این که نتوانند مشکل خود را بدرستی به متخصص بیان کنند
- ▶ نگرانی در مورد راز در بودن روانشناس یا مشاور
- ▶ نگرانی افراد بدبین در مورد این که مشکلات شان به دیگران گفته شود

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: نوبت دهی طولانی روانشناسان و مشاوران حرفه ای

- ▶ نوبت دهی چند طولانی روانشناسان و مشاوران حرفه ای و مجرب:
- ▶ هر چند امکان دسترسی به روانشناس یا مشاوران حرفه ای هر ساله رو به بهبود است
- ▶ اما هنوز این مشکل به اندازه کافی امکان دسترسی را برای عموم مردم را مشکل می سازد
- ▶ شاید مجبور باشند چندین روز تا چند هفته در لیست انتظار بمانند و نتوانند به موقع و در آن زمانی که دقیقا لازم دارند دسترسی داشته باشند
- ▶ این موضوع گاهی شاید موجب انصراف شود و شاید خاصیت مشاوره یا درمان به موقع را از بین ببرد و یا خسارت بار باشد

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: خودم یا خودمان باید مشکل را حل کنیم

- ▶ خودم یا خودمان باید مشکلات مان را حل کنیم:
- ▶ یک باور نادرست که می تواند موجب تشدید و مزمن شدن مشکلات شود.
- ▶ دهه های زیادی است که دنیا به سمت تخصصی شدن پیش رفته است و این تخصصی شدن هر روز شتاب بیشتری می گیرد
- ▶ چطور می شود یک فرد مدعی باشد من همه چیز را می دانم و می توانم بر همه مشکلات فائق آیم.
- ▶ اصرار بر این که خود یا خودمان باید مشکلات را حل یا درمان کنیم تنها به وخامت اوضاع کمک می کند و شاید هیچ کمکی به بهتر شدن وضعیت نمی کند
- ▶ شاید یکی از دلایلی که افراد دیر هنگام و با درجه شدید و مزمن شده تری از مشکلات یا اختلالات مراجعه می کنند همین باور غلط باشد.

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: حضور افراد غیر حرفه ای و غیر مرتبط با روانشناسی

- ▶ ورود برخی از افراد غیر مرتبط و غیر حرفه ای در حوزه روانشناسی که نه تخصص دارند و نه حتی الفبای روانشناسی را می دانند اما مداخله می کنند
- ▶ مثلاً مشاوره تحصیلی کنکور که ادعا می کند به دلیل اینکه رتبه برتر کنکور شده است می تواند به خودش اجازه بدهد که در خصوص یادگیری، حافظه و هوش و مباحث مربوط به بهداشت مطالعه اظهار نظر کند
- ▶ و یا افرادی که تحت عنوان کلاس های انگیزشی یا اعتماد بنفس یا هر موضوع روانشناختی بدون در نظر گرفتن یافته ها و پژوهش های علمی، کلاس و دوره برگزار می نمایند.
- ▶ اغلب این افراد موجب ارائه اطلاعات غلط و غیر علمی و موجب بدبینی به حوزه روانشناسی می شوند.

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: هر چه زودتر درمان شویم

- ▶ از لحاظ روانی و هم فرهنگی افراد دوست دارند هر چه سریع تر درد و رنج فیزیکی و روانی شان تمام شود
- ▶ در حالی که درمان یا حل مشکلات روانی نیاز مند طی فرایند درمان است.
- ▶ مشکلات یک شبه و آنی ایجاد نمی شوند که یکباره از بین بروند
- ▶ معمولا مشکلات در طی زمان شکل می گیرند و شدید می شوند
- ▶ معمولا مشکلات روانی علل مختلف دارند و درمان و غلبه بر این علل زمان می خواهد
- ▶ از طرفی فرد هنگامی که برای خدمات درمانی مراجعه می کند مدت زیادی از مشکلات او گذشته و این مشکلات مزمن و تشدید شده اند

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: بهداشت روان اولویت ندارد

- ▶ تا امروز برای بخش قابل توجهی از مردم موضوع بهداشت و سلامت روانی اولویت اول نیست.
- ▶ و برای آنها این ضرورت ایجاد نشده که می بایست بهداشت روانی شان اولویت مهم آنان باشد
- ▶ هنوز برای عده بسیار زیادی، ضرورت ندارد که برای:
 - ▶ ازدواج مطمئن،
 - ▶ همسررداری موفق و سالم،
 - ▶ تربیت فرزند موثر،
 - ▶ شغل، تحصیل و روابط اجتماعی و انواعی از تصمیمات مهم زندگی و بویژه ناراحتی های روانی خود به روانشناس مراجعه کنند
- ▶ و عمدتاً به مشورت با دوستان و نزدیکان اکتفا می کنند، که در اغلب موارد همین اطرافیان حتی از روی دلسوزی یا خیرخواهی، نادرست ترین راه حل را ارائه می دهند.

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: اعتقاد به خرافات

▶ برای بخش زیادی از مردم از هر قشری هنوز اعتقاد به فالگیری،

▶ دعانویسی،

▶ جن گیری،

▶ جادوگری،

▶ کف بینی،

▶ طلسم و رمالی یا برجاست

▶ و روزانه برای حل انواعی از مشکلات خود از آن استفاده می کنند

▶ در حالی که متوسل شدن به چنین روش هایی موجب زیان های شدید روانی، اقتصادی و اخلاقی می شود

▶ شاید در این زمینه احتیاج به یک اقدام آموزشی، فرهنگی و تربیتی گسترده باشد تا بتوان در دراز مدت از این خسارت ها پیشگیری نمود

▶ و این افراد اقنا شوند که بهترین راه حل مشکلات، بهرمندی از اصول روانشناختی تجربه شده و موثر است.

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: خودم یک پا روانشناسم

- ▶ مگر روان شناس می خواهد چکار کند، خودم یک پا روانشناسم:
- ▶ از بزرگی پرسیدند: چطور شد به چنین جایگاه بزرگی دست یافتی، گفت: من می دانم که نمی دانم اما شما نمی دانند که نمی دانند.
- ▶ برخی ز افراد با مطالعه چند کتاب روان شناختی یا گذراندن چند واحد روانشناسی در طول تحصیل، یا حتی هیچ کدام از اینها ادعا دارند که خود روانشناس اند
- ▶ و می توانند مشکلات روانی خود و دیگران را حل کنند
- ▶ گاهی مشکل خود فردی است که ادعا می کند خودم یک پا روان شناسم
- ▶ این باور اشتباه که موجب ساده انگاری مشکلات و خود درمای های مضر می شود، بسیار خسارت بار است

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: اگر صبر کنم خوب می شوم

- ▶ اگر صبر کنم خوب می شوم:
- ▶ هنوز بسیاری از افراد هستند که باور دارند اگر صبر کنند مشکلات به خودی خود حل می شود
- ▶ گاهی خود این صبر حالت آسیب زا پیدا می کند
- ▶ شاید افراد ضعیف و افرادی که واقعا نمی دانند راه حل درست چیست، به این گزینه متوسل می شوند و اسم آن را صبر می گذارند
- ▶ در عین حال که می بینند هرچه زمان می گذرد مشکلات بیشتر می شود
- ▶ تحقیقات نشان می دهد به طور میانگین افراد ده سال طول می کشد تا برای درمان مشکلات روانی خود به یک متخصص مراجعه کنند.
- ▶ در واقع اراد وقتی به متخصص مراجعه می کنند که مشکلاتی که ابتدا شاید کوچک بوده اما حالا در تمام ابعاد زندگی او اثرات عمیق گذاشته
- ▶ حتی در برخی موارد مشکلات غیرقابل حل شده است

موانع اجتماعی و فرهنگی استفاده از روانشناسی در جامعه و آسیب های ناشی از آن: با اطرافیان مشورت کردن برای حل مشکلات

- ▶ در میان گذاشتن مشکلات با دوستان و اطرفیان به قصد حل کردن آن:
- ▶ هنوز خیلی از افراد انوعی از مشکلات زندگی شان را با دیگران در میان می گذارند تا راهی برای حل آن بیابند
- ▶ بسیاری هم به قصد درد دل یا تخلیه روانی خویش چنین کاری می کنند
- ▶ در میان گذاشتن مشکلات روانی شخصی یا مربوط به زندگی مشترک با اطرفیان به هر قصدی که با به احتمال زیاد موجب پیچیده تر شدن و افزایش مشکلات می شود و گاهی حتی یک درصد کمکی به حل آن مشکلات نمی کند
- ▶ هر چند اطرفیان ما آدم های خوبی باشند اما متخصص نیستند و حتی گاهی از موضع خیر خواهی شاید راه حلی پیش پای شما بگذارند که صد درصد اشتبان و زیان بار باشد.
- ▶ در صورتی که مشورت با اطرفیان در عمده موارد یک درصد کمکی نمی کند، اما صد در صد می تواند مشکل بدتر کند.

شادی، سربلندی و آرامش تان مستدام
از توجه تان صمیمانه تشکر می کنم

دکتر علی کامال جو
Dr. Ali Kamaljo Psychotherapist
مدرس دانشگاه
روانشناس - روان درمانگر

درمان اضطراب / افسردگی
وسواس / مشکلات زناشویی

۰۹۱۷۲۴۱۸۲۴۲ - ۰۷۷۳۳۵۶۲-۵۹

بوشهر، خیابان سنگی، مجتمع درمانی
محمد رسول ا...، طبقه دوم

روان درمانی - مشاوره - روان سنجی