

ما المقصود بالاستشارة النفسية، وكيف يمكنني الاستفادة منها؟

الحياة مليئة بالتقلبات—أوقات جيدة وأوقات صعبة. وخلال الأوقات العصيبة، قد يكون من المفيد التواصل مع استشاري متخصص. ستساعدك هذه النشرة الإعلانية في فهم المزيد حول الاستشارة النفسية وكيف يمكنك الاستفادة منها.

خرافات حول الاستشارة

الخرافة: الاستشارة النفسية هي للضعفاء.

الحقيقة: الاستشارة هي لأي شخص يعاني من ضائقة، وقد يستفيد أي شخص يعاني من الإجهاد أو القلق أو اليأس. فالأشخاص الذين يصلون إلى الاستشارة هم أقوى وأفضل، وناضجين وبيحثون عن المساعدة. ومن المرجح أن يكونوا أكثر مرونة بمرور الوقت.

الخرافة: سيخبر الاستشاري الآخرين بما أقوله أو أثرثر به عن حياتي الخاصة.

الحقيقة: يلتزم الاستشاريون بمدونة الأخلاقيات المهنية لحماية معلوماتك وقصتك الشخصية. إن ما تشاركه سري تمامًا ولن تتم مشاركته مع أي شخص آخر إلا إذا كنت تمثل تهديدًا وشيكا لنفسك أو لشخص آخر.

الخرافة: الاستشارة هي للمجانين.

الحقيقة: تتناول الاستشارة أمور أكثر من مجرد مرض عقلي. إن القلق، والاكتئاب، والعديد من ردود الفعل الأخرى، أمر طبيعي ومناسب في حالة التعرض للصراعات والحروب الأهلية، والتهديد بالعنف! يستطيع الجميع الاستفادة من الاستشارة الجيدة في محطات مختلفة من حياتهم.

ما المقصود بالاستشارة؟

بشكل عام، فالاستشارة عبارة عن عملية تساعدك عندما تريد تغيير شيء ما في حياتك أو تستكشف أفكارك ومشاعرك بشكل أعمق. وهي فرصة لتلقي الدعم والنمو أثناء الأوقات العصيبة. يمكن أن تساعد الاستشارة الأشخاص في التعامل مع العديد من المواضيع الشخصية مثل القلق والغضب والاكتئاب والتحديات المتعلقة بالعلاقات الشخصية والأبوة، والصعوبات المتعلقة بالمدرسة أو العمل، وإدارة التغيير، وغير ذلك.

كيف يمكنني الاستفادة من الاستشارة؟

ليس من مهام الاستشاري أن "يخبرك ماذا يتعين عليك فعله". في النهاية، أنت مسؤول عن أي قرارات تتخذها، والخطوات التي تقدم عليها لتحديد التغييرات المرغوبة والعمل على تنفيذها. ومع ذلك، يمكن أن يستمع الاستشاري إليك بعناية، وي طرح أسئلة وجيهة، ويقدم اقتراحات تساعدك في:

- ✓ شرح واستكشاف أفكارك ومشاعرك
- ✓ الفهم الجيد للتحديات والمخاوف
- ✓ العصف الذهني للأفكار وتقييم الخيارات
- ✓ تحديد وجهات النظر أو الطرق المختلفة للتفكير، ويقدم مقترحات مستندة إلى البحث عن الأشياء التي يمكن أن تجربها للتغلب على تحدياتك وتحسين حياتك
- ✓ اكتشاف التغييرات التي ترغب في إحداثها

ما نوع القضايا التي قد تقودنا إلى طلب الاستشارة؟

يمكن أن تساعدك الاستشارة في الحالات التالية:

- ✓ عندما تشعر بالقلق أو الخوف أو التوتر أو الارتباك أو الشعور بالانزعاج حيال شيء ما
- ✓ عندما تريد اكتساب استراتيجيات جديدة للتعامل مع الإجهاد وبناء مرونتك
- ✓ عندما تريد الحصول على مزيد من الوضوح حول أفكارك ومشاعرك وخياراتك
- ✓ عندما تمنعك التجارب من أن تقود دفة حياتك التي ترغب فيها

متى يُوصى بشدة طلب الاستشارة؟

توصى الاستشارة بشدة في الحالات التالية:

- < عندما تتصرف بطرق تدرك أنها ضارة وتريد التوقف عن ذلك (على سبيل المثال، عندما تكون تعاني من فرط العمل المزمن، أو تتعاطى مواد ضارة مثل الكحول لمساعدتك على التأقلم، أو أن تصب جام غضبك وإحباطك على الآخرين).
- < إذا كنت تعاني من قلق أو اكتئاب شديدين مع مرور الوقت، أو تنتابك أفكار أو مشاعر أخرى حادة (على سبيل المثال، الشعور بالارتباك التام أو الخدر، أو تنتابك أفكار لإلحاق الأذى بنفسك أو بالآخرين).
- < إذا كنت تواجه حدثاً صعباً أو مريباً جداً (على سبيل المثال، حادث ينضوي على تهديد أو عنف). بعد هذه الأنواع من الأحداث، يمكن أن تساعدك الاستشارة في:
 - ✓ التعرف على المزيد حول الإجهاد والصدمة وكيف تؤثر علينا
 - ✓ اكتشاف ما إذا كانت ردود أفعالك التي تمر بها طبيعية وأنها على الأرجح ستهدأ مع مرور الوقت أو ما إذا كان بإمكانك الاستفادة من بعض الدعم الإضافي لبعض الوقت، و
 - ✓ تحديد الأشياء التي يمكنك القيام بها للعناية بنفسك خلال هذه الفترة ومساعدة نفسك على التعافي.

ماذا سيحدث خلال الجلسة الاستشارية الأولى؟

- يختلف الاستشاريون في تعاملهم مع الجلسة الأولى من واحد لآخر. ولكن بشكل عام، إليك بعض الأمور التي يمكنك توقعها أثناء الجلسة الأولى (سواء كانت بالتواجد الشخصي أو عبر الهاتف):
- ✓ ستقضون بعض الوقت في التعرف على بعضكم البعض. سيخبرك الاستشاري القليل عن نفسه وقد يشجعك على طرح أي أسئلة لديك حول حياته أو تدريبه أو تجاربه.
 - ✓ وسيسألك على الأرجح الأسئلة التالية:
 - لماذا تسعى للحصول على الاستشارة
 - ما أنواع الاحتياجات والقضايا التي ترغب في مناقشتها
 - ما الذي فعلته في الماضي لإدارة هذه الأنواع من المسائل أو التحديات (ما الذي نجح وما الذي لم ينجح)
 - ما الذي تتمنى الحصول عليه من الاستشارة

إذا كنت تفكر في طلب الاستشارة، فحاول القيام بذلك. فالبشر يسعون لتكوين علاقات مع غيرهم ويزدهرون بشكل أفضل برفقة الآخرين وعندما يتلقون الدعم من أشخاص آخرين.
إن الوصول إلى المساعدة عندما تواجه صعوبة هو مهارة متقدمة للتغلب على المشاكل.