



داکتر رحیم رامشگر

روان درمانی چیست ؟

روان درمانی (Psychotherapy) همانطوریکه از نامش هویداست نوعی از درمان میباشد که هدف آن معالجهٔ امراض روانی بدون استفاده از دارو با بکار برد اصول روانشناسی است.

بنابراین روان درمانی یک رابطه ای حرفه ای میان درمانگر و درمانجو می باشد که متکی بر تخصص و دانش است که در فضای اصالت ، صداقت . آزادی ، احترام متقابل ،جدیت و حفظ حقوق و وجایب صورت می پذیرد. روان درمانی بر دو پایه رابطه و ارتباطات بشکل کلامی و غیرکلامی استوار است.

در روان درمانی روش های بالینی باید بطور آگاهانه و مطابق وضعیت روانی درمانگیر بکار برده شود تا هدف روان درمانی که همانا ایجاد تغییرات مثبت و رهائی درمانجو از اسارت رنج های بیهودهٔ روانی اش است ، در اسرع وقت میسر گردد در روان درمانی ، درمانگر (Psychotherapist) به درمانجوی خود کمک تخصصی و حرفه ای ارایه مینماید تا او خودش را بهتر بشناسد ، توانائی های خود را در مقابله با مشکلات زندگی بالا ببرد، تعارض های روانی و درونی خود حل وفصل کند و الگو های آسیب زای رفتاری خود را تغییر دهد تا بتواند عزت نفس ، حس ارزش مندی و رضایت از زندگی را حاصل نماید، بینش بهتری را صاحب شود ، واقعی بین گردد و بطور منطقی تفکر وعمل نماید که نتیجتاً از صحت روانی برخوردار شده و در زندگی خود موفق و خوشبخت گردد.

روان درمانی ، منکی براین عقیده است که احساسات ، برداشت ، نگرش ها و رفتار محصول تجربیات زندگی است و اگر چیزی در طول این تجربه یاد گرفته شده باشد ، امکان تغییر آن وجود دارد. در پیروسهٔ روان درمانی ، درمانجو یان عملاً می آموزند که چگونه گذشتهٔ خودشان تحلیل وتجزیه نموده و درک روشنی از آن بدست آورند و آنرا با زمان حال تطبیق دهند و آن دسته از پاسخ های شان را که مشکلاتی را در زندگی ایجاد کرده آگاه شده و آنها را تغییر دهند.

باین حال متاسفانه هنوز هم عده ای از پایگاه علمی و اهمیت نقش آفرین روان درمانی در معالجهٔ امراض مختلف روانی برداشت صحیح و عمیق ندارند ودر بسیار مواقع روان درمانی را با مشاوره اشتباه میگیرند. لازم میدانیم بگوئیم که روان درمانی از مشاوره فرق اساسی دارد، مشاوره عبارت از هراتباطی است که در آن یک شخص به شخص دیگر مشاوره میدهد.

روان‌درمانی دارای شیوه‌های مختلف است که از آنها بنا بر اقتضای تداوی و مشکلات روانی درمان‌جویان از یک شیوه و یا از چند شیوه یکجا استفاده می‌شود. بطور مثال برای تداوی ترس‌های مرضی از رفتار درمانی شناختی و چهار شیوه حساسیت‌زدائی منظم، غرقه‌سازی، سرمشق‌گیری و استرس‌عملی کمک‌گرفته می‌شود.

انواع روان‌درمانی:

در دنیای طب روان امروزه تقریباً (۴۰۰) نوع روان‌درمانی وجود دارد. ما درین جا فقط از چند تای آنها بقرار ذیل صرف‌نام می‌گیریم:

- روان‌کاوی
- روان‌درمانی تحلیلی
- روان‌درمانی شناختی
- روان‌درمانی شناختی رفتاری
- روان‌درمانی متمرکز بر درمانجو
- روان‌درمانی فردی
- روان‌درمانی گروهی
- پیسکو‌درامه
- روان‌درمانی زوجین
- روان‌درمانی خانواده
-
- باعرض حرمت