

داکتر رحیم رامشگر

خانواده درمانی چیست ؟

خانواده درمانی یا (Family Therapy) عبارت از نوعی روان درمانی است که متمرکز بر صحت روان تمام اعضای خانواده می باشد.

درین نوع روان درمانی ، برای حل مشکل خانواده یا یکی از اعضای آن ، کل سیستم خانواده مورد توجه قرار میگیرد. علل بروز مشکل و عوامل تشدید کننده آن در داخل خانواده و در نوع ارتباط اعضای خانواده با یک دیگر مورد بررسی حرفه ای قرار گرفته و طرح معالجوی در جهت رفع مشکل ، بهبود روابط افراد خانواده با یکدیگر و آموزش مهارت های روانی که صحت روانی ، خود شگوفائی و خوشبختی خانواده را تضمین میکند، تدوین و تطبیق میگردد.

دوستان عزیز !

یک خانواده را وقتی سالم گفته میتوانیم که تک تک اعضای آن خانواده از نعمت بی بدیل سلامت روانی برخوردار باشد و از طرف دیگر خود جامعه درحقیقت مجموعه متشکل از خانواده هاست پس باین اساس ، جامعه ای را میتوان سالم گفت که از خانواده های سالم تشکیل یافته باشد. ازین رو، خانواده درمانی که تمرکز صحت روانی خانواده دارد در واقع رول بزرگی را در بهبود سلامت روان جامعه نیز بازی میکند.

انواع خانواده درمانی :

خانواده درمانی دارای انواع ذیل است :

۱. خانواده درمانی رفتاری شناختی
۲. خانواده درمانی تحلیلی
۳. خانواده درمانی تجربیاتی
۴. خانواده درمانی ساختی
۵. خانواده درمانی متمرکز براه حل
۶. خانواده درمانی استراتژیک و غیره

اهداف خانواده درمانی :

اهداف عمده خانواده درمانی قرار ذیل است :

- تغییر اصول غیر انطباقی که بر خانواده مسلط شده .
- بالا بردن آگاهی خانواده در زمینه های مختلف حل مشکل .
- متعادل ساختن تفرد و پیوستگی
- افزایش روابط چهره به چهره و کاهش از سرزنش
- کاهش یا رفع تعارض و اضطراب در روابط میان فردی
- تقویت حساسیت نسبت به نیاز های هیجانی اعضای خانواده بوسیله یکدیگر و برآورده سازی نیاز ها .
- تقویت ظرفیت های افراد خانواده برای مقابله با نیروی مخرب در درون و بیرون محیط خانواده
- نفوذ بر هویت خانوادگی و ارزش های آن بطوریکه اعضای خانواده بسوی رشد و خود شگوفائی گرایش یابند
- تامین صحت روانی اعضای خانواده افزایش رضایت عاقلانه از زندگی .

خانواده هائیکه به خانواده درمانی نیاز دارند :

خانواده هائیکه به خانواده درمانی احتیاج دارند قرار ذیل اند :

۱. خانواده هائیکه با فرزندان مشکلات دارند
۲. خانواده هائیکه در آستانه طلاق قرار دارند و به جدائی فکر میکنند
۳. خانواده هائیکه تحت شرایط طلاق عاطفی بسر می برند.
۴. خانواده هائیکه طلاق گرفته اند.
۵. خانواده هائیکه ازدواج مجدد نموده اند.
۶. خانواده هائیکه یکی از اعضای دوست داشتندی خود را از دست داده اند.
۷. خانواده هائیکه مشکلات اقتصادی ، فرهنگی ویا مهاجرتی دارند.
۸. خانواده هائیکه دارای عضو معتاد به مواد مخدرو یا الکول هستند.

۹. خانواده هائیکه دارای عضو مبتلا به مرض جسمی که به نوعی روی کارکرد خانواده تاثیر گذاشته باشد.
۱۰. خانواده هائیکه دارای عضو مبتلا به مشکلات روانی باشند.
- باتقدیم احترام
- به امید صحت ، موفقیت و خوشبختی شما و خانواده های تان