



فصلنامه مرکز مشاوره

موسسه آموزش عالی غیر دولتی عطار

# درون و سرون زیا



پائیز ۱۴۰۳

برای آشنایی بیشتر با موضوعاتی که در مرکز مشاوره میتونید به من و همکارانم مراجعه کنید را در این فصل نامه معرفی مختصری انجام میدهم و در فصل نامه های بعدی هر مورد را به طور کامل توضیح میدهم .

- 1- مشاوره فردی
- 2- مشاوره تحصیلی
- 3- مشاوره شغلی
- 4- مشاوره روابط عاطفی و خیانت
- 5- مشاوره پیش از ازدواج
- 6- مشاوره زوج درمانی
- 7- مشاوره اختلالات شخصیت
- 8- مشاوره مشکلات جنسی
- 9- مشاوره خانواده
- 10- روانپزشک
- 11- هیپنوتراپی



#### رشد فردی

گاهی وقت ها در زندگی سوالهایی برایتان پیش می آید که نمی دونید دقیقا از کجا باید دنبال جوابش بگردید ...

گاهی اوضاع خونه به هم میریزه و من هم درگیر مشکلات بقیه میشم یا خودم با یکی از اعضای خانواده ام مشکل پیدا میکنم نمیدونم چطوری حلش کنم. میخوام کمتر اشتباه کنم گاهی از تصمیمهای نادرستی که در گذشته گرفتم حالم خوب نیست میخوام خودم رو بیشترو بهتر بشناسم و نقاط قوت و ضعفم را بدانم .

درواقع مشاوره فردی به شما کمک می‌کند تا با کشف و شناخت بهتر احساسات، باورها و رفتارهای خود بتوانید موضوعات چالش برانگیز و اثرگذار بر روح و روانتان را بررسی کنید. بدین صورت می‌توانید آنها را به همان شکلی که دوست دارید، تغییر دهید. بنابراین برای درک بهتر این موضوع که مشاوره فردی چیست باید بگوییم این نوع مشاوره شما را به درک بهتری از خود و دیگران می‌رساند تا بتوانید برای تعیین اهداف مورد نظر، تغییرات مطلوبی ایجاد کنید.

حالا در چه زمینه هایی در مشاوره فردی میتونم کمکتون کنم :

- 1- افسردگی
- 2- اضطراب و اضطراب اجتماعی
- 3- عصبانیت و خشم
- 4- افزایش اعتماد به نفس و جرات مندی
- 5- مدیریت بحران
- 6- اعتیاد
- 7- سوگ و فقدان عزیزان
- 8- مشکلات و اختلاف نظرها بین والدین و فرزندان
- 9- افزایش خود آگاهی



## 10- بهبود مهارت ارتباطی

اینها و برخی موضوعات دیگر مواردی هستند که در مشاوره های فردی بهشون پرداخته میشود.

چه زمانی باید از مشاوره فردی استفاده کنیم؟

حالا که متوجه شدید اهداف اصلی مشاوره فردی چه چیزی هستش.

بهتر است بدانیم چه زمانی باید به سراغ مشاوران متخصص در این زمینه برویم. مشاوره انفرادی معمولا بر نگرانیها و چالشهای فوری فرد در زمان حال یا آینده نزدیک تمرکز میکند. مثلا فردی که یکی از عزیزان نزدیک خود را از دست داده و تمرکز کافی در انجام وظایف خود در محل کار ندارد یا زمان امتحان رسیده و نمیتونید متمرکز بشید و برای امتحان آماده بشید .

بنابراین هر وقت دچار بحران و دغدغه فکری شدید که زندگی روزمرهتان مختل کرده، باید به سراغ درمان فردی برید .



انواع مشاوره فردی کدامند؟

مشاوره فردی رویکردهای درمانی مختلفی دارد.

انتخاب آنها معمولا بر اساس مسائلی که مراجع ارائه کرده، رابطه بین مراجع و درمانگر، شخصیت مراجعهکننده و تجربه مشاور انجام میشود.

به طور کلی میتوانیم انواع رویکردهای درمان فردی که امروزه مورد استفاده قرار میگیرد را شامل موارد زیر بدانیم :

- 1- درمان رفتاری شناختی (CBT) : به کشف ارتباط بین احساسات، افکار و رفتارهای مراجعهکننده کمک میکند تا الگوهای فکری منفی جایگزین الگوهای مثبت شوند.
- 2- رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) : کمک میکند تا مراجع عوامل استرس را بهتر بشناسد و با بهبود روابط عاطفی باعث ایجاد رابطه موثر فرد با دیگران میشود.
- 3- روان درمانی بین فردی (IPT) : به بهبود مهارتهای ارتباطی مراجع کمک میکند.

- 4- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT): به افزایش آگاهی فرد از افکار و احساسات شخصی کمک می‌کند.
- 5- درمان هیجان مدار (EFT): باعث درک بهتر تجربه‌های ناخودآگاه و شناخت اثرگذاری بالای آن بر رفتار فرد می‌شود.
- 6- روان درمانی پویشی (ISTDP): نوعی درمان بر اساس دیدگاه مراجعه‌کننده است که به بررسی نیازها و خواسته‌های درونی او می‌پردازد.
- 7- طرحواره درمانی (Schema therapy): طرحواره درمانی به طور گسترده بر پردازش خاطرات و تجربیات بد دوران کودکی تمرکز کرده و از تکنیک‌های تجربی روان درمانی برای تغییر احساسات منفی مرتبط با چنین خاطراتی استفاده می‌کند.

تمام سعی و تلاش من و همکارانم در موسسه آموزشی عالی عطار این هستش که به شما آگاهی رسانی کنیم تا بتوانید بهترین انتخاب و بهترین تصمیم را برای حال و آینده‌ی خودتان داشته باشید .

موفق باشید و پویا

ملیحه حسینی مسئول مرکز مشاوره عالی عطار

@M\_Hosseini06

\*منتظر فصل نامه های بعدی ما باشید\*

