

صحتك النفسية

اعداد: د. غاده فيصل السعد

العلاج النفسي لتحقيق الصحة النفسية «2»

مخرجات العلاج النفسي:

يمكن تقييم الشرعية الأخلاقية للعلاج النفسي من خلال تقييم بُعدين هامين يصعب فصلهما، وهما: «عملية» العلاج النفسي و «مخرجات» العلاج النفسي.

1. تقوم العلاقة العلاجية على الموضوعية وحرية اختيار القيم والمبادئ، وتقديم استمارة موافقة للمريض وشرح كيفية الدخول للعلاج النفسي ومحتوى العلاج وما هو متوقع من قبل العميل ونتائج العلاج.

2. عزل المعالج لمعتقداته الشخصية عن عملية العلاج ورفض أي ممارسة مؤذية أو خادعة للعميل.

3. فهم العميل لما يحدث في المساحة العلاجية، وتكوين المفهوم الجديد والمعنى الجديد بعد التفسير العلاجي لما مر به من خبرات وصددمات، وكيفية خوض الحياة مرة أخرى.

4. يتطلب التزام المعالج بالأهداف العلاجية، وقبول التغيير لدى العميل وقبول نتيجة العلاج النفسي.

5. عدم فرض قيم أو مبادئ مهينة، بل بتوفير أرضية مهنية غنية في الاختيار بين البدائل المتاحة بغرض تحقيق ذات نفسية صحية.

6. عملية العلاج تهدف للتخلص من الأعراض المرضية -إن وجدت- وتحقيق صحة نفسية يتكيف فيها مع الحياة لمواجهة الصعوبات، وليست معالجة قيم ومبادئ العميل.

7. توجه عملية العلاج النفسي لتكوين عادات سلوكية جديدة، أو تغيير معاني حياتية عديدة، يصفها العميل ويتحدث عنها بتداخل كبير.

8. تعلم السلوك الجديد هو قلب العملية العلاجية، لأن ما يتعلمه في المساحة العلاجية سينعكس على خبراته الشخصية الداخلية والخارجية في البيئة المحيطة.

دور العلاج النفسي في المجتمع:

وهذا ينطبق على أفراد مجتمع المملكة العربية السعودية الذين أدركوا الدور الفعال للعلاج النفسي في الواقع الاجتماعي عن طريق طلب المساعدة القائمة على أسس علمية محددة.

1. لابد من تفعيل دور العلاج النفسي في المجتمع وموقعه في المجتمع وارتباطه بالوزارات والمنشآت الحكومية.

2. تفعيل دور العلاج النفسي في المراكز والعيادات الخاصة وتحديد قيمة الجلسة وتحديد الأسعار والتعامل مع شركات التأمين.

3. توفير العلاج النفسي في جميع المؤسسات الحكومية.

ومن أجل تقديم خدمة نفسية على أكمل وجه، وعلى مستوى عالٍ من الكفاءة المهنية، فهناك ضرورة ملحة على فهم العلاج النفسي ودوره في تحقيق الصحة النفسية. ولأهمية تقديم الخدمة النفسية على وجه العموم والعلاج النفسي على وجه الخصوص، تأتي أهمية تأدية الواجب المهني بناء على معايير مهنية أخلاقية، ليتمكن الشخص من تقييم الممارسات العلاجية التي لابد أن تدعم الجانب الاجتماعي والنفسي، حتى يتمتع الشخص بالصحة النفسية.

+ للتواصل مع الوحدات التي تقدم خدمات الصحة النفسية بالجامعة:

- وحدة الخدمات النفسية بقسم علم النفس بكلية التربية- هاتف: 0114674801

- مركز التوجيه والإرشاد الطلابي بعمادة شؤون الطلاب- هاتف: 0114973926

- وحدة التوجيه والإرشاد النفسي بعمادة شؤون الطلاب- هاتف: 0114673926

- الوحدة النفسية بقسم علم النفس بالمدينة الجامعية «طالبات»- هاتف:

0532291003

- قسم الطب النفسي بمستشفى الملك خالد الجامعي- هاتف: 0114672402

- مستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي- هاتف: 0114786100

استشاري العلاج النفسي التحليلي

مستشفى الملك خالد الجامعي

إشراف اللجنة الدائمة لتعزيز الصحة النفسية بالجامعة