

## سوالات رایج در فرایند مشاوره:

### چه کسی به مشاوره نیاز دارد؟

هر کس در زندگی خود نیاز به مشورت دارد. هرکس که آرزوی واقعی و قلبی برای رشد و بهبود زندگی خود دارد و هرکس در مقطع خاصی از زندگی خود می تواند با مشکل خاصی مواجه شود (برای مثال یک مشکل ارتباطی) یا دچار تعارض خاصی شود (برای مثال تصمیم گیری برای ازدواج) یا نیاز به راهنمایی تخصصی در زمینه خاصی (برای مثال مشاوره تحصیلی) داشته باشد.

### مشاور کیست؟

گروهی از متخصصان آموزش دیده و مشاوران با تجربه که به منظور کمک به افراد با طیف وسیعی از مشکلات، دوره دیده اند، در مرکز مشغول ارائه خدمات هستند. این گروه از متخصصان شامل، روانپزشک، روانشناس، مشاور و مددکار می باشند.

- روانپزشک دکتر طب و متخصص در زمینه روانپزشکی است و در صورت لزوم اقدام به دارودرمانی می کند.
- روانشناس با افکار، نگرش ها، احساسات و رفتار سروکار داشته و هم چنین، متخصص در آزمون های روانشناختی است.
- مشاوران با رویکردی فردی یا گروهی، زمینه را برای ایجاد تغییراتی مثبت در فرد فراهم می کنند) از جمله، شروع یک مطالعه یا شروع صحبت صادقانه با دوستان و ... و درباره مسائل تحصیلی، عاطفی، خانوادگی، مذهبی، ارتباطی، حقوقی و غیره ... به شما مشاوره می دهند.
- مددکاران، بیشترین آشنایی را با منابع حمایت اجتماعی دارند.

### چقدر طول می کشد تا از مشاوره نتیجه بگیرم؟

بطور دقیق نمیتوان گفت این امر بستگی به نوع مشکل و عمق آن دارد. از طرفی انگیزه مراجع به ایجاد تغییر نیز در این امر مؤثر است.

### کی میتوانم بفهمم که به نتیجه دلخواه رسیده ام؟

وقتی احساس بهتری داشته باشید، تصمیمات موثرتری در زندگی اتخاذ کنید، احساس کنید که کنترل زندگیتان در دستتان است، ارتباطات بهتر برقرار کنید و بطور کلی پیشرفت قابل ملاحظه ای در زندگیتان احساس کنید. همچنین در اولین جلسات مشاوره نیز با کمک مشاور خود اهداف عینی و قابل اندازه گیری را تعیین خواهید کرد.

## با توجه به مزایایی که مشاوره دارد چرا همه از آن استفاده نمی کنند؟

در واقع همه به نوعی از مشاوره استفاده می کنند اما ممکن است شکل آن متفاوت باشد و بصورت غیر حرفه ای انجام شود، همه ما از مشاوره بعضی از دوستان یا اقوام استفاده می کنیم اما این نظرات لزوماً حرفه ای و مبتنی بر دانش و مهارت خاصی نیستند بلکه براساس تجربیات شخصی افراد است که شاید با تجربیات شما همخوان نبوده و ممکن است مضر نیز باشند، اما یک مشاور با استفاده از تخصص حرفه ای خود میتواند راهکارهای موثرتری را در زمینه های مختلف ارائه دهد

## آیا ممکن است به مشاور یا مشاوره وابسته شوم؟

در ابتدا ممکن است چنین رابطه ای از سوی مراجع ایجاد شود اما در واقع مشاوره وسیله ای است برای اینکه بتوانید از وابستگی هایی که نامعقول، مضر و یا ناخواسته میباشند رها شوید

## آیا همراه با مشاوره نیازی به دارو نیز می باشد؟

گاهی براساس نوع مشکل نیاز به دارو درمانی نیز وجود دارد که در آن صورت مشاور از همکاری یک روانپزشک نیز بهره می برد

## در مشاوره چه اتفاقی می افتد؟

مشاوره به معنی پند و اندرز دادن نیست، ویا دارای یک قدرت جادویی برای حل مشکلات با در دست داشتن یک نسخه از پیش آماده نمی باشد.

مشاور به دنبال این است که به شما کمک کند تا بر مسائلی که شما را نگران کرده یا به زحمت انداخته، تمرکز کنید و به درک روشنی از آنها برسید. نقش مشاور حمایت کردن، درک کردن، گوش دادن و پاسخ دادن بدون قضاوت و انتقاد است. او به ارزش ها، انتخاب ها و سبک زندگی شما احترام می گذارد. او کمک می کند تا احساساتتان را بشناسید و در مواردی، آنچه را که در لایه های زیرین مشکلات کنونی شما وجود دارد، شناسایی کنید. او می تواند در تصمیم گیری ها، انتخاب ها یا تغییراتی که به نفع تان است، شما را یاری کند اما به جای شما تصمیم نمی گیرد.

## مشاور به حل چه نوع مشکلاتی کمک می کند؟

مشاور به حل اکثر مشکلات شخصی، ارتباطی یا هویتی کمک می کند؛ از جمله، اضطراب، استرس و افسردگی، مشکلات ارتباطی و خانوادگی، مشکلات جنسی و مسائل هویتی. مشاوره هم چنین، می تواند به حل مشکلاتی مانند، سازگاری با فرهنگ جدید، مقابله با شرایط دشوار، تصمیم گیری ها و انتخاب های سخت و یا مشکلات خاص مانند اعتیاد، کمک کند.

صبر نکنید تا مشکلات، بزرگ و جدی شوند — وقتی مشکلات تان خفیف هستند، به مشاور مراجعه کنید، طوری که، بتوان مشکل را سریع تر حل کرد.

## آیا مطالبی را که در جلسه مشاوره می‌گوییم، محرمانه می‌ماند؟

مطالبی که شما در اولین جلسه و در طی جلسات مشاوره مطرح می‌کنید، محرمانه است. در شرایط عادی، هیچ چیز، به کس دیگری، خارج از مرکز، بدون اجازه صریح شما، بازگو نمی‌شود. ندرتا، شرایطی وجود دارد که ما این حق را بر خود محفوظ می‌دانیم که محرمانه بودن را زیر پا بگذاریم. این موقعیت‌ها، فقط مواردی را شامل می‌گردد که مشخص شود، خطری جدی سلامت شما یا دیگری را تهدید می‌کند. لطفاً اگر سوالی در این زمینه دارید، با ما تماس بگیرید. اطلاعات مبتنی بر واقعیتی که در فرم اولیه مشاوره و سپس در جلسات مشاوره ارائه می‌دهید، ممکن است، در قالب آمارهای بدون نامی، درباره استفاده از خدمات مرکز، گردآوری شود.

## تعیین وقت مشاوره

کارکنان مرکز مشاوره، همه روزه به جز روزهای تعطیل از شنبه تا چهارشنبه، از ساعت ۷/۳۰ صبح الی ۱۴ بعد از ظهر و پنجشنبه‌ها از ساعت ۸ صبح الی ۱۳ بعد از ظهر، آماده ارائه خدمات هستند. شما می‌توانید با مراجعه حضوری به مرکز یا با تماس تلفنی، از طریق واحد پذیرش مرکز، تعیین وقت نمائید و به این ترتیب امکان اولین ارتباط مشاوره‌ای را فراهم کنید.