

## انواع درمان ها (تراپی ها)

در این بخش اطلاعات کلی درباره موارد زیر ارائه می گردد:

- انواع مختلف درمان
- هر نوع درمان برای کدام مسائل و مشکلات مناسب تر است
- طول مدت معمول هر نوع درمان

این فهرست، تمام انواع درمان های مخصوص کودکان و جوانان را در بر نمی گیرد. جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره اینکه کدام نوع روان درمانی برای مسائل بهداشت و سلامت روانی و یا مصرف مواد دارای شواهد و مستندات هستند از این سایت دیدن کنید. برخی از درمان ها هنوز مبتنی بر شواهد پژوهشی نیستند ولی ممکن است برای کودک و خانواده شما مفید واقع شوند. اگر درباره نوع درمانی که کودک شما دریافت می کند سؤالی دارید، لطفاً با کارشناس درمانی خود صحبت کنید.

### درمان شناختی رفتاری

## Cognitive Behavioural Therapy – CBT

### درمان شناختی رفتاری چیست؟

CBT یک درمان مبتنی بر شواهد برای اختلالات مختلف است. این روش می تواند از میزان ناراحتی ها کاسته و قابلیت عملکرد شما را بهبود ببخشد. CBT برای کودکان در سنین مدرسه و جوانان قابل استفاده است. CBT در صورتی که برای افزودن تمرکز بر رفتار تنظیم و اصلاح گردد، برای کودکان خردسال حتی از سن 4 سالگی نیز قابل استفاده خواهد بود.

CBT به شما آموزش می دهد که روش خود در کارهای زیر را مورد بررسی قرار داده و تغییر بدهید:

- فکر کردن (شناختی) و
- عمل کردن (رفتار)،
- برای تغییر دادن احساسات شما (روحی و جسمی)

ایده CBT این است که تفکرات ما درباره یک وضعیت، احساسی که داریم و رفتارهای ما، همه بهم وابسته هستند. CBT به کودکان و جوانان کمک می کند تا بیشتر از افکار، اقدامات و احساسات خود آگاه گردند تا شرایط و وضعیت های دشوار را با وضوح بیشتری ملاحظه کرده و مؤثرتر واکنش نشان دهند.

CBT همچنین کودک یا شخص جوان را تشویق می کند که در زندگی روزمره خود رفتارهای مفیدتری در پیش بگیرد. آنها یاد خواهند گرفت که بجای پرهیز از وضعیت های هراس آور (در مورد اضطراب) به تدریج با آنها روبرو شوند و یا فعال تر باشند (در رابطه با افسردگی).

CBT بصورت فردی یا گروهی انجام می شود (جهت کسب اطلاعات بیشتر به بخش مربوط به گروه درمانی رجوع کنید).

### CBT برای کدام مسائل و مشکلات مناسب تر است؟

CBT راهی مؤثر برای درمان طیف گسترده ای از مسائل و مشکلات است، مانند:

- افسردگی
- اضطراب
- دردهای مزمن
- اختلالات تغذیه
- کمبود عزت نفس
- مشکلات عصبانیت
- مشکلات مصرف مواد
- اختلال وسواس اجباری



• اختلال و علائم استرس پس از آسیب های روحی روانی

CBT بطور خاص برای کنترل اضطراب و افسردگی خفیف تا متوسط تأثیرگذار است. این روش به اندازه دارو درمانی به تنهایی مؤثر می باشد (اگر تأثیر آن بیشتر نباشد). در صورت استفاده از روش CBT، موارد بازگشت اضطراب و افسردگی در کودکان و جوانانی که با آنها روبرو هستند کمتر می شود.

### چقدر طول می کشد؟

یک کودک یا شخص جوان معمولاً 8 تا 20 جلسه درمانی با یک کارشناس درمانی خواهد داشت. آنها با همکاری هم الگوهای فکری و رفتاری را شناسایی کرده و تغییر می دهند. هدف آن است که ابزارهایی برای کنترل وضعیت ها و احساسات چالش برانگیز آموزش داده شود. در CBT، تمرین در خانه در فاصله بین جلسات نقش کلیدی دارد. کودکان اغلب بعد از یادگیری مهارت های جدید و پس از اینکه فرصت لازم برای تسلط پیدا کردن بر آنها را داشتند و تغییرات مثبتی مشاهده نمودند، درمان را متوقف می نمایند. گاهی اوقات با بروز شرایط چالش برانگیز جدید به چند "جلسه اضافی" نیاز خواهد بود.

والدین بطور مستقیم در جلسات CBT فرزندان خود مشارکت دارند و یا در پایان هر جلسه از وضعیت درمان و پیشرفت فرزند خود آگاه خواهند شد. آنها اغلب فرزندان خود را در خانه هدایت می کنند تا مهارت های جدید را تمرین کنند. کارشناس درمانی ممکن است برای کودکان و جوانانی که دچار اختلالات اضطراب و OCD هستند از والدین آنها نیز بخواهند که به تمرین بپردازند تا این فرصت به فرزندان آنها داده شود تا بجای احتراز از ترس ها با آنها روبرو شوند. میزان مشارکت والدین در مورد جوان ها به عوامل مختلفی بستگی دارد.

### رفتار درمانی دیالکتیکی

## Dialectical Behavioural Therapy - DBT

### رفتار درمانی دیالکتیکی چیست؟

DBT نوعی درمان شناختی رفتاری است. این روش شامل جلسات درمانی فردی و یک جلسه گروهی مهارتی هفتگی است که برای حداقل 6 ماه ادامه می یابد.

گروه مهارتی به طریقه پرداختن به مسائل زیر توجه دارد:

- کنترل توجه (مهارت های ذهن آگاهی)
- کنترل و کنار آمدن با عواطف و احساسات (مهارت های تعدیل احساسات)
- رفتار مؤثر با دیگران (مهارت های بین فردی)
- تحمل ناراحتی های احساسی (مهارت های تحمل ناراحتی)

### DBT برای کدام مسائل و مشکلات مناسب تر است؟

DBT برای جوانان وفق داده شده است و یک شیوه درمانی مبتنی بر شواهد می باشد. این روش معمولاً برای کسانی است که روش های درمانی ضعیف تر را امتحان کرده اند ولی هنوز با مشکلاتی روبرو هستند.

DBT بطور خاص برای مشکلات و اختلالات زیر مؤثر است:

- اختلالات شخصیت مرزی
- تفکرات یا رفتارهای خودکشی (مبادرت به خودکشی)
- مجروح ساختن خود و سایر رفتارهای آسیب رساننده شخصی
- عصبانیت و کنترل عصبانیت
- مشکلات احساسی (مانند غم شدید یا ترس های مکرر)



- رفتارهای بدون انگیزه قبلی که می توانند خطرناک باشند (مانند رانندگی بدون ملاحظه، تماس های جنسی غیرایمن مکرر و غیره)
- دشواری در بنا نهادن و حفظ روابط سالم
- احساس پوچی مزمن
- مشکلات مصرف مواد
- اختلالات تغذیه مانند پر خوری و پاک کردن مزاج

### چقدر طول می کشد؟

این مسئله به شخص بستگی دارد ولی پژوهش ها نشان می دهند که 6 ماه تا یک سال درمان DBT بیشترین تأثیر را دارد.

### درمان میان فردی

## Interpersonal Therapy - IPT

### درمان میان فردی چیست؟

IPT یک درمان کوتاه مدت برای جوانان مبتلا به افسردگی و مشکلات میان فردی است. این شیوه بر روابط، دوران های گذار و انتقال زندگی و نحوه بهبود بخشیدن به روش ارتباط گیری شما با دیگران متمرکز است. IPT به جوان کمک می کند تا احساسات و عواطف را شناسایی کرده و پیوند میان رخدادها و احساسات را تشخیص دهد. این شیوه به کسانی که تغییرات بزرگی در زندگی داشته اند یا با غم از دست دادن مواجه هستند - مانند شروع دبیرستان یا از دست دادن یک دوست خوب - کمک می کند تا مهارت ها و حمایت های جدید ایجاد کنند. شخص جوان با IPT می تواند متوجه شود که چگونه قالب های ارتباطی وی مشکل ساز می شوند. آنها فرا خواهند گرفت که مسائل را تجزیه و تحلیل کرده و خود را بنحو مؤثرتری بیان کنند.

IPT یک روش درمانی مبتنی بر شواهد است. این روش بصورت فردی یا گروهی انجام می شود (جهت کسب اطلاعات بیشتر به بخش مربوط به گروه درمانی رجوع کنید). برای نوجوان ها می توان IPT را با درمان خانوادگی ادغام کرد.

### IPT برای کدام مسائل و مشکلات مناسب تر است؟

IPT عمدتاً برای درمان افسردگی کاربرد دارد. این روش برای پرداختن به مسائل خاصی مانند داغداری، ناسازگاری و تغییرات عمده در خانه، مدرسه، محل کار یا زندگی اجتماعی به جوانان کمک می کند.

IPT برای درمان مسائل زیر قابل اصلاح و تنظیم است:

- مشکلات مصرف مواد
- اختلالات تغذیه مانند جوع و بی اشتهاهی عصبی
- اختلال دوقطبی
- افسرده خوئی

### چقدر طول می کشد؟

IPT معمولاً برای 8 تا 20 جلسه به طول می انجامد، اما این به شخص بستگی دارد. جوانانی که سنشان بالاتر است معمولاً به تنهایی با کارشناس درمانی دیدار می کنند و والدین در جلسات در ابتدا، وسط و پایان دوره درمان حاضر خواهند بود. پژوهش ها حاکی از آن است که جلسات پیگیری (هر 1 تا 2 ماه یکبار) احتمال برگشت مشکل را کاهش می دهد.

## درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی Mindfulness-Based Therapies

### درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی یعنی توجه نشان دادن به شیوه ای خاص: عامداً و در لحظه حال. هدف ذهن آگاهی این است که کمتر به واکنش نشان دادن به افراد یا اتفاقات توجه داشته باشیم و در عوض به مشاهده و پذیرش بدون قضاوت پردازیم. این شیوه به شما یاد می دهد که از افکار و احساسات خود آگاه بوده و آنها را بپذیرید، اما به آنها متصل نشده یا واکنش نشان ندهید. این شیوه به شما کمک خواهد کرد تا متوجه واکنش های خودبخود شده و آنها را طوری تغییر دهید که بیشتر جنبه تأمل داشته باشند.

پژوهش ها حاکی از آن است که ذهن آگاهی در این زمینه ها مفید است:

- تغییر دادن رفتار های منفی
- کنترل عواطف و احساسات پیچیده
- کاستن از رنج
- بهبود آگاهی شخصی
- افزایش همدلی

تمرینات ذهن آگاهی در کنار انواع مختلفی از درمان ها قابل استفاده هستند. بعنوان مثال، درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)،  
Mindfulness-Based Cognitive Therapy) مفهوم درمان شناختی را با ذهن آگاهی ترکیب می کند.

### درمان مبتنی بر ذهن آگاهی برای کدام مسائل و مشکلات مناسب تر است؟

درمان های ذهن آگاهی برای مسائل زیر مؤثر هستند:

- استرس
- درد
- اضطراب
- اختلالات شخصیتی (به همراه سایر درمان ها)
- افسردگی (به همراه سایر درمان ها)

شواهد نشان می دهد کودکانی که از تمرینات ذهن آگاهی استفاده می کنند، نمرات بالاتری را به لحاظ رفاه و کاهش استرس به دفعات بیشتر دریافت می کنند. تمرینات ذهن آگاهی می توانند برای همه مفید باشند - جهت کسب اطلاعات بیشتر و استفاده از منابع صوتی و ویدیویی ذهن آگاهی به بخش ذهن آگاهی ما مراجعه کنید.

### چقدر طول می کشد؟

این موضوع به خود شخص و مسائل و مشکلات خاص وی بستگی خواهد داشت. برنامه های ذهن آگاهی معمولاً بصورت گروهی اجراء می شوند و تمرینات خانگی قویاً توصیه می شود.

## درمان سایکودینامیک

## Psychodynamic Therapy

### درمان سایکودینامیک چیست؟

این شیوه درمانی به تأثیر دوران ابتدای کودکی و روابط با دیگران بر رشد و توسعه می پردازد. مبنای شیوه مذکور بر این مسئله استوار است که احساسات و خاطرات دردناک که پردازش آنها برای ضمیر آگاه دشوار است به ضمیر ناخودآگاه رانده می شوند. بسیاری از کودکان برای پنهان کردن این خاطرات و تجربیات از خودشان به راهکارهای دفاعی مانند انکار روی می آورند. هدف درمان سایکودینامیک این است که



ضمیر ناخودآگاه را وارد حیطه ضمیر آگاه سازند. این کار به کودک یا شخص جوان کمک می کند تا برای پرداختن به احساسات واقعی و عمیق خود، آنها را تجربه کرده و شروع به درک آنها بنماید.  
درمان سایکودینامیک به این موارد می پردازد:

- افزایش سطح آگاهی شخصی
- بررسی افکار و احساسات
- تقویت قابلیت تاب آوری
- انطباق پذیری

هدف این شیوه درمانی کاستن از علائم آشکار و کمک به کودکان و جوانان است تا زندگی سالم تری داشته باشند.

### درمان سایکودینامیک برای کدام مسائل و مشکلات مناسب تر است؟

این شیوه درمانی برای طیف گسترده ای از مسائل بهداشت و سلامت روانی مؤثر است، مانند:

- افسردگی
- اضطراب
- وحشت زدگی
- علائم جسمانی ناشی از استرس

کودکان و والدین با انجام این درمان، احساسات نهفته گمراه کننده را درک کرده و با آنها راحت تر کنار خواهند آمد. کارشناس درمانی برای درک بهتر مسائل با والدین و فرزند آنها صحبت خواهد کرد و سپس شیوه درمانی را متناسباً تنظیم می نماید. در جلسات درمانی برای کودکان خردسال اغلب از بازی استفاده می شود. کارشناس درمانی در بعضی موارد، درمان فردی را با گروه درمانی یا درمان خانوادگی ترکیب می کند.

### چقدر طول می کشد؟

این موضوع به خود شخص بستگی دارد ولی شواهد نشان می دهد که حداقل 12 جلسه تا یک سال درمان سایکودینامیک اغلب برای کودکان و جوانان مفید واقع خواهد شد.

## گروه درمانی

### Group Therapy

### گروه درمانی چیست؟

در شیوه گروه درمانی، گروه کوچکی از بیماران یا خانواده ها بطور منظم با کارشناس درمانی دیدار خواهند کرد. گروه درمانی انواع مختلفی دارد. برخی از گروه ها عمدتاً جنبه آموزشی دارند و برخی نیز به تمرین توجه دارند و کمتر درباره مشکلات فردی صحبت می کنند. در سایر گروه ها از اعضا خواسته می شود تا درباره مسائل خود صحبت کنند و با هدایت و راهنمایی کارشناس درمانی، باز خورد مفید بهمديگر بدهند. کلیه اطلاعات شخصی که در این گروه ها مطرح می شود، محرمانه خواهد بود.

### گروه درمانی برای کدام مسائل و مشکلات مناسب تر است؟

گروه درمانی برای طیف گسترده ای از مسائل بهداشت و سلامت روانی مؤثر است. بسیاری از افراد برای شروع گروه درمانی تردید دارند اما خیلی سریع در گروه احساس راحتی خواهند کرد. بعضی از اعضای گروه چندان در صحبت ها شرکت نمی کنند اما فقط با حضور در گروه و شنیدن بحث ها، مهارت های جدیدی می آموزند. خانواده ها در جلسات گروه درمانی منابع پشتیبانی خیلی خوبی پیدا می کنند. آنها از فرصت صحبت کردن درباره مسائل خود با دیگران که در وضعیت مشابه هستند استقبال می کنند.

**چقدر طول می کشد؟**  
این موضوع به گروه بستگی دارد.

## درمان هیجان محور Emotion-Focused Therapy - EFT

### درمان هیجان محور چیست؟

EFT به هیجانات و عواطف و روش ما در روبرو شدن با آنها می پردازد. در این شیوه به شخص و اهمیت روابط پیشین هم توجه می شود. مفهوم و ایده ریشه ای در EFT این است که بسیاری از مسائل سلامت جسمی و روحی بخاطر بی توجهی به عواطف و هیجانات و وانمود کردن که همه چیز خوب است، یا به دلیل عدم تأمین نیازهای عاطفی پدید می آیند. EFT به افراد کمک می کند تا بجای سرکوب عواطف ناخوشایند، به آنها بپردازند و این نوع احساسات را حل کنند. در این روش از عواطف ناخوشایند بعنوان منبع اطلاعات استفاده می شود. EFT به چگونگی تجربه مشکلات توسط شما و اینکه محرک چه عمل و اقدامی در شما برای روبرو شدن با عواطف و هیجانات می شوند می پردازد.

EFT بصورت فردی، برای زوج ها و یا در قالب خانوادگی انجام می شود. شیوه درمان خانوادگی هیجان محور (EFFT، Emotion Focused Family Therapy) در ابتدا برای اختلالات تغذیه بکار گرفته شد. اما اخیراً موارد کاربرد EFFT به سایر زمینه های درمانی نیز گسترش یافته است.

در EFFT، والدین فرا می گیرند که چگونه راهنمای هیجانات و راهنمای بهبود فرزند خود باشند. یک کودک در EFFT بدون توجه به سن، صرفاً یک کودک تلقی می شود. پیوند میان والد و کودک، نقشی کلیدی در درمان دارد. EFFT به بررسی هرگونه ترس یا مانعی می پردازد که والدین را از حمایت فرزندشان باز می دارد. این شیوه به کل خانواده کمک می کند تا توانایی خود برای دست یافتن به هدف را باور کنند. در این شیوه همچنین به تلقی های نادرستی مانند "دوست ندارم والدینم در درمان من مشارکت داشته باشند" پرداخته می شود که اغلب به معنی "می خواهم والدینم در درمان من مشارکت داشته باشند ولی می ترسم نتیجه خوبی برای هیچکدام ما نداشته باشد" است.

### EFT برای کدام مسائل و مشکلات مناسب تر است؟

EFT بطور خاص برای مشکلات و اختلالات زیر مؤثر است:

- افسردگی متوسط
- اثرات محرومیت یا بدرفتاری در دوران کودکی
- مشکلات میان فردی
- اختلالات تغذیه
- مشکلات زوجین و روابط

**چقدر طول می کشد؟**  
این موضوع به شخص بستگی دارد ولی EFT معمولاً 16 تا 20 هفته طول خواهد کشید.

## درمان خانوادگی Family Therapy

### درمان خانوادگی چیست؟

در درمان خانوادگی، کارشناس درمانی می تواند با خانواده بعنوان یک گروه و در بعضی موارد نیز با گروه های کوچک تر یا افراد کار کند. کارشناسان درمانی خانواده به اهداف و نقاط قوت خانواده بسیار اهمیت می دهند. آنها خانواده را کلید بهبود کودک از مسائل و مشکلات بهداشت و سلامت روانی، مصرف مواد و مشکلات رفتاری می دانند. درمان خانوادگی بر اهمیت ارتباطات و درک تأکید دارد. در طی درمان، خانواده ها الگوها و رفتارهای مثبت و نیز الگوهای که می توانند موجب ناراحتی شوند را بررسی و شناسایی می کنند.

درمان خانوادگی اغلب در کنار سایر شیوه های درمانی برای یک عضو خاص خانواده بکار برده می شود.

### درمان خانوادگی برای کدام مسائل و مشکلات مناسب تر است؟

درمان خانوادگی بطور خاص برای افرادی که با مسائل زیر روبرو هستند مؤثر واقع می شود:

- اختلالات تغذیه
- مشکلات مصرف مواد
- مشکلات عصبانیت و رفتارهای مقابله جویانه
- اضطراب و OCD
- کودکان و جوانان مبتلا به بیماری های پزشکی

### چقدر طول می کشد؟

این موضوع به شخص بستگی دارد. درمان خانوادگی معمولاً 8 تا 20 جلسه طول می کشد.

## بازی درمانی Play Therapy

### بازی درمانی چیست؟

بازی درمانی محیطی توأم با مهر و محبت و خصوصی برای بازی در اختیار کودکان قرار می دهد. تا جایی که امکان داشته باشد کمترین محدودیت ایجاد خواهد شد اما در حدی که برای تأمین امنیت جسمانی و احساسی کودکان لازم باشد، محدودیت هائی در نظر گرفته می شود. یک کودک یا شخص جوان در بازی درمانی می تواند تجربیات و احساسات خود را با بازی بیان کند، به مشکلات احساسی خود بپردازد، آگاهی شخصی را بالا برده، رفتارهای خود را کنترل نموده، مهارت های اجتماعی بیاموزد، با علائم و نشانه های استرس و آسیب های روحی کنار آمده و حس کلی رفاه را دوباره کسب نماید. کارشناسان بازی درمانی در گروه های کوچک یا بصورت تک به تک با کودک کار خواهند کرد.

بازی درمانی با عنوان بازی های با اثرات درمانی نیز شناخته می شود و می تواند شامل اینها باشد:

- هنر درمانی
- رقص
- قصه خوانی
- نمایش (نقش ایفا کردن)
- تجسم خلاق،
- موسیقی

کانون توجه در هر یک از این انواع درمان بر بیان شخصی است بنابراین برای بهره بردن نیازی به داشتن تجربه قبلی نیست.

### بازی درمانی برای کدام مسائل و مشکلات مناسب تر است؟

بازی درمانی معمولاً برای کودکان در سنین 2 تا 11 سالگی مناسب است. این شیوه علی الخصوص برای کودکان خردسال و آنهایی که صحبت کردن درباره احساسات و افکارشان را دشوار می یابند مفید واقع می شود.

### چقدر طول می کشد؟

این موضوع به شخص بستگی دارد. جلسات هر یک تا دو هفته یک بار برگزار شده و معمولاً 30 الی 45 دقیقه به طول خواهند انجامید. والدین اغلب در ابتدای جلسه برای تبادل اطلاعات و در پایان جلسه (یا یک سری جلسات) برای کسب اطلاع از وضعیت فرزند خود با کارشناس بازی درمانی دیدار می کنند.

## روان درمانی برای والدین و کودکان خردسال Psychotherapy for Parents and Young Children

### روان درمانی برای والدین و کودکان خردسال چیست؟

انواع مختلفی از روان درمانی برای والدین و کودکان خردسال وجود دارد. تمام این درمان ها به تقویت پیوند میان والدین و کودک توجه دارند. بعضی از روش ها از سال نخست زندگی آغاز می شوند و برخی نیز برای دوران پیش دبستانی و کودکانی که سال های اول مدرسه را می گذرانند مناسب تر هستند.

از نمونه های روان درمانی برای والدین و کودکان خردسال می توان به تعامل درمانی والد-کودک (PCIT، Parent-Child Interaction Therapy)، دایره امنیت فرزندپروری، روان درمانی والد-کودک، راهنمای تعامل اصلاح شده (MIG، Modified Interaction Guidance) و درمان رابطه والد-کودک اشاره نمود.

### روان درمانی برای والدین و کودکان خردسال برای کدام مسائل و مشکلات مناسب تر است؟

این نوع درمان ها در زمینه جلوگیری و درمان مشکلات رفتاری کودکان خردسال و نیز کمک به کودکان خردسال در روبرو شدن با اضطراب، آسیب های روحی و سایر مشکلات مفید واقع می شوند.

### چقدر طول می کشد؟

این موضوع به خود شخص و نوع درمان بستگی خواهد داشت.





## انواع روان‌درمانی‌ها (تراپی‌ها) : پاسخ به سؤالات متداول

در اینجا به برخی از سؤالات متداول عمومی پاسخ خواهیم داد. اگر درباره درمان تجویز شده برای خود یا فرزندتان سؤال خاصی دارید، آنرا با کارشناس روان‌درمانی (تراپیست) خود مطرح کنید.

### روان‌درمانی (سایکوتراپی) چیست؟

روان‌درمانی نام مجموعه‌ای از درمان‌هاست که در اعمال تغییرات به شما کمک می‌کنند. این عمدتاً "گفتگو درمانی" را شامل می‌شود که بر اساس ارتباطات کلامی است. از نمونه‌های دیگر می‌توان به CBT، DBT، IPT و روان‌درمانی خانوادگی اشاره کرد. همچنین می‌تواند شامل روش‌های بیان شخصی غیرکلامی مانند هنر، بازی، ذهن‌آگاهی و حرکت باشد. در صورتی که با احساسات، افکار یا رفتار خود مشکل داشته باشید، روان‌درمانی می‌تواند مؤثر واقع شود. در جلسات درمانی ممکن است کودکان و جوانان بعنوان روشی برای مطرح کردن احساسات و حل کردن مشکلات خود تشویق به صحبت کردن، بازی، نقاشی، ساختن و وانمود کردن شوند. روان‌درمانی برای افراد، خانواده‌ها یا گروه‌ها قابل استفاده است.

### روان‌درمانی چقدر مؤثر است؟

شمار روان‌درمانی‌های موجود مبتنی بر شواهد در حال افزایش است. در این وب‌سایت درباره انواعی که شواهدی از اثربخش بودن آنها برای مشکلات خاص وجود دارد توضیح داده می‌شود: [http://effectivechildtherapy.org/content/ebp-](http://effectivechildtherapy.org/content/ebp-options-specific-disorders)

#### [options-specific-disorders](http://effectivechildtherapy.org/content/ebp-options-specific-disorders)

شواهدی در دست است که نشان می‌دهد CBT، DBT، IPT و روان‌درمان خانوادگی برای طیف گسترده‌ای از اختلالات و مسائل مربوط به سلامت روانی در کودکان، جوانان و بزرگسالان متمرکز شده‌اند. سایر انواع روان‌درمانی مبنای پژوهشی کمتری دارند اما ممکن است مفید باشند. بعنوان مثال، هنر درمانی می‌تواند برای کودکانی مفید واقع شود که صحبت کردن درباره مشکلاتشان را دشوار می‌یابند. البته می‌توان برای یک کودک خاص از یک شیوه درمانی مبتنی بر شواهد استفاده کرد.

### فرق روانشناس، روانپزشک و مشاور چیست؟

**روانشناس (سایکولوژیست)** به افرادی گفته می‌شود که در حد دکترا آموزش‌های پیشرفته دیده‌اند. آنها درباره نحوه فکر کردن، احساسات و رفتارهای انسانی مطالعه می‌کنند و از این دانش برای کمک به افراد در شناخت و تغییر افکار، احساسات یا رفتارها استفاده می‌نمایند. آنها می‌توانند مسائل مربوط به سلامت روانی را در کودکان و جوانان ارزیابی کرده و نسبت به تشخیص و درمان آنها اقدام نمایند. آنها ممکن است درباره کاربرد دارو در درمان بیماری‌های روانی آموزش دیده باشند ولی نمی‌توانند دارو تجویز کنند.

**روانپزشک (سایکیاتریست)** به پزشکی گفته می‌شود که در زمینه بهداشت و سلامت روانی صاحب تخصص هستند. آنها می‌توانند برای کمک به افراد در کنترل اختلالات روانی دارو تجویز نمایند. بسیاری از روانپزشکان قادرند روان‌درمانی نیز انجام دهند. تعداد روانپزشکان کودکان و جوانان در بریتیش کلمبیا محدود است لذا بخش عمده روان‌درمانی‌ها توسط سایر ارائه‌کنندگان مراقبت‌های بهداشتی و سلامت روانی انجام می‌شود. برنامه خدمات پزشکی هزینه ویزیت روانپزشکان را می‌پردازد لذا بیماران هزینه‌ای نمی‌پردازند.

یک **مشاور** می‌تواند تحصیلات متنوعی داشته باشد. آنها می‌توانند مدرک لیسانس، فوق لیسانس یا دکترا داشته باشند. افراد می‌توانند بگویند "مشاور" یا "کارشناس درمانی" هستند اما ممکن است در زمینه ارزیابی یا درمان مسائل سلامت روانی آموزش داشته یا نداشته باشند. معلومات مشاورها می‌تواند بسیار گسترده باشد ولی طبق قانون اجازه تشخیص عوارض و مسائل سلامت روانی را ندارند.



## پزشک/روانشناس ما برای فرزندم پیشنهاد گروه درمانی کرده است، اما فرزند من علاقه ای به گروه ها ندارد. آیا حتماً باید شرکت کنیم؟

گروه درمانی برای بسیاری از مسائل سلامت روانی مؤثر واقع می شود. کودکان و جوانان اغلب تمایلی به جلسات و ملاقات های گروهی ندارند. سعی کنید فرزند خود را تشویق نمایید تا در جلسه اول شرکت کرده و فقط شنونده باشد. به او توضیح بدهید که تا وقتی که در گروه احساس راحتی و امنیت نکرده است، حتماً لازم نیست مطلبی ارائه کند یا در گروه فعال باشد. کودکان و جوانان اغلب به تدریج از روند ارتباط برقرار کردن با هم سن و سالان و ملاقات با سایرین که مشکلات مشابه دارند بسیار لذت خواهند برد.

### آیا من (والد/مراقبت کننده) در روند درمان مشارکت خواهم داشت؟

به نوع درمان بستگی دارد. والدین می توانند به طرق مختلفی مشارکت داشته باشند. بسیار مهم است که شنونده خوبی باشند و حمایت کنند. اگر درباره زیاد یا کم بودن میزان مشارکت خود سؤالی دارید با کارشناس درمانی خود صحبت کنید.

### جلسات درمان هر چند وقت یکبار برگزار می شوند و کل دوره درمان چقدر طول خواهد کشید؟ از چه موقع می توانیم انتظار مشاهده تغییرات را داشته باشیم؟

این سؤالات را نمی توان بطور دقیق پاسخ داد چون شرایط هر شخص خاص خود او می باشد. هر درمان متفاوت است و جزئیات آن برای کمک به شخص و خانواده او تنظیم شده اند. اگر یک نوع درمان را امتحان کرده اید و بعد از گذشت 3 تا 4 ماه پیشرفتی حاصل نشده است، شاید بهتر باشد یک نوع درمان دیگر را امتحان کنید. همیشه درباره مسائلی که باعث نگرانی شما می شوند و نظر کودک درباره مفید بودن یا نبودن درمان با کارشناس درمانی خود صحبت کنید. گاهی اوقات تغییرات کودک برای دیگران و حتی والدین محسوس نیست.

### اگر کودک من نتوانست با کارشناس درمانی رابطه برقرار کند چکار باید کرد؟

بسیار مهم است که کارشناس درمانی درست را پیدا کنید. رابطه میان کارشناس درمانی و شخص یکی از مهم ترین عوامل پیش بینی موفقیت کار است. قبل از اینکه درباره مناسب بودن کارشناس تصمیم گیری کنید می توانید از فرزند خود بخواهید بطور آزمایشی در چند جلسه شرکت کند. جوانان و/یا والدین باید بعنوان گام نخست درباره هر مسئله ای که با درمان دارند با کارشناس درمانی صحبت کنند. اگر واقعاً راه حلی به نظر نمی رسد، به دنبال گزینه های دیگر بروید اما امید خود را به درمان از دست ندهید.

### چگونه می توانیم از روان درمانی استفاده کنیم؟ هزینه درمان چقدر است؟

راه های متعددی برای استفاده از روان درمانی در بریتیش کلمبیا وجود دارد - برخی از آنها هزینه دارند و برخی نیز رایگان هستند.

روانشناسان یا مشاوران خصوصی برای خدمات خود هزینه دریافت می کنند. بیمه تکمیلی درمانی یا بیمه کمکی شما از محل کار شاید این هزینه ها را پرداخت کند. بعضی از کارشناسان درمانی نرخ های پایین تر یا سوبسیدی ارائه می کنند. برای یافتن یک روانشناس یا مشاور خصوصی به [www.psychologists.bc.ca](http://www.psychologists.bc.ca) یا [www.bc-counsellors.org](http://www.bc-counsellors.org) مراجعه نمایید.



درمان های رایگان بهداشت و سلامت روانی از طریق بهداشت و سلامت روانی کودکان و جوانان در دسترس می باشد. رویکرد آنها گروهی است و خدمات مختلفی ارائه می کنند. گروه آنها از مددکاران اجتماعی، روانشناسان، پرستاران، کارشناسان بالینی و مددکاران ارتباطی تشکیل می شود. آنها زیر مجموعه وزارت توسعه و پیشرفت کودکان و خانواده ها (Ministry of Children and Family Development) در بریتیش کلمبیا می باشند.

بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا (BC Children's Hospital) نیز خدمات بهداشت و سلامت روانی\* به کودکان و جوانان در سراسر بریتیش کلمبیا ارائه می کند. این خدمات عبارتند از:

- روان درمانی
- درمان های کوتاه مدت فردی، خانوادگی و گروهی
- بررسی داروهای مصرفی.

\* فقط با ارجاع قبلی (به استثنای واحد اضطراری روانپزشکی کودکان و نوجوانان - Child and Adolescent Psychiatry - Emergency Unit).

جهت کسب اطلاعات بیشتر به اینجا مراجعه کنید: <http://www.bcchildrens.ca/our-services/mental-health-services>.

بسیاری از سازمان های محلی نیز خدمات مشاوره، پشتیبانی هم سن و سالان یا گروه های پشتیبانی رایگان یا کم هزینه ارائه می کنند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره هر یک از خدمات فوق با ما در مرکز منابع بهداشت و سلامت روانی Kelty تماس بگیرید. ما همچنین می توانیم درباره سایر گزینه ها یا حمایت هایی که ممکن است در اختیار شما یا خانواده تان قرار گیرد، شما را راهنمایی کنیم.

### فرزند من نمی خواهد از مدرسه غیبت کند. آیا هنوز می توانیم در جلسات درمانی شرکت کنیم؟

برخی از کارشناسان درمانی می توانند برنامه را بر اساس زمان های مناسب برای فرزند شما تنظیم کنند و جلسات را برای ساعت های بعد از مدرسه، شب ها و روزهای آخر هفته بگذارند. اگر مشکل حاد بود، شاید خانواده شما تصمیم بگیرد که برای مدتی به درمان اولویت بدهد. در صورت نیاز درباره این مسائل با کارشناس درمانی و مدرسه صحبت کنید. به یاد داشته باشید که یادگیری و پیشرفت در مدرسه به مناسب بودن وضعیت بهداشت و سلامت روانی بستگی دارد.

### کودک من دچار مشکل است، چرا کارشناس مراقبت های بهداشتی و درمانی پیشنهاد جلسات درمان خانوادگی یا شرکت در گروه های مخصوص والدین را کرده است؟

درمان خانوادگی بدین معنی است که بجز کودک، سایر اعضای خانواده هم در روند درمان شرکت خواهند داشت. نقاط قوت خانواده برای کمک به کودک در رفع مشکلات قابل استفاده هستند. درمان خانوادگی یک نوع درمان بسیار فعال است. در این روش اغلب از اعضای خانواده خواسته می شود در طول جلسات و زمان های دیگر مشارکت داشته باشد. در بعضی موارد والدین می توانند حتی در شرایطی که کودک علاقه ای به شرکت در جلسات درمانی ندارد، تغییراتی مفید اعمال کنند. گروه های مخصوص والدین به آنها در روبرو شدن با مشکلاتی که تجربه می کنند کمک خواهند کرد. شنیدن روایت های دیگران، سوال پرسیدن و عضویت در یک گروه که ارتباطات باز و صادقانه دارند می تواند بسیار مفید واقع شود.

## چگونه می توانم مطمئن شوم که کارشناس درمانی فرزندم از تمام ابعاد و زوایای اوضاع آگاه می گردد؟

کارشناسان درمانی افرادی با تجربه، ماهر و با تحصیلات عالی هستند. آنها معمولاً در زمینه های خاصی از بهداشت و سلامت روانی و کار کردن با والدین، کودکان و جوانان تخصص دارند. اگر مطمئن نیستید که کارشناس درمانی از تمام ابعاد و زوایای شرایط آگاه شده است، حتماً از او سؤال کنید. کارشناسان درمانی آماده صحبت و پاسخ دادن به سؤالات شما هستند. برای شخص جوان خیلی مهم است که بداند ارتباطش با کارشناس درمانی محرمانه باقی می ماند. این مسئله قانون نیز است، البته بجز در شرایط اضطراری. کارشناس درمانی باید به تمام سؤالات شخص جوان و خانواده درباره اشتراک گذاری اطلاعات پاسخ دهد. بجز در موارد بسیار نادر، باید به شخص جوان گفته شود که آیا والدین یا دیگران هیچگونه اطلاعاتی درباره وی به کارشناس درمانی ارائه می نمایند یا خیر.

## آیا می توانم برخی از مهارت های آموزش داده شده در جلسات درمانی را برای حمایت از فرزندم یاد بگیرم؟

بله! حتماً اعضای خانواده ها وقتی با هم در جلسات درمانی شرکت می کنند اغلب مهارت هایی را برای حمایت از عزیزان خود فرا می گیرند. این مهارت ها در خانه و حتی بعد از اتمام درمان قابل استفاده هستند. وقتی والدین مطالبی را فرا می گیرند که فرزند آنها یاد می گیرد، در بیشتر موارد اثر بسیار خوب و مثبتی خواهد داشت. به همین خاطر است که در بسیاری از انواع درمان ها، والدین در جلسات فردی یا جلسات مخصوص والدین شرکت داده می شوند.

## فرزند من هم اینک با مشاور مدرسه دیدار می کند. آیا واقعاً به یک کارشناس درمانی دیگر نیاز است؟

این رویه معمول است که کودکان قبل از ارجاع به یک نهاد خدمات بهداشت و سلامت روانی، با مشاور مدرسه خود ملاقات کنند. در بعضی موارد، یک نوع درمان جایگزین درمانی می شود که با مشاور مدرسه انجام می شده است. در موارد دیگر، وقتی که کودک در انواع دیگر درمان مشارکت دارد مشاور مدرسه در مدرسه از او حمایت خواهد کرد. گاهی اوقات مشاور مدرسه بهترین شخصی است که می تواند کارشناس درمانی اصلی کودک باقی بماند.

تقدیر و تشکر:

از بخش غیربستری بهداشت و سلامت روانی کودکان و جوانان، بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا (BC Children's Hospital) و بویژه از برنامه روان درمانی بخاطر در اختیار گذاشتن تخصص خود و وقتی که جهت کمک در تهیه این متن اختصاص دادند تشکر می کنیم. بویژه ماایلیم از افراد زیر بخاطر نقش کلیدی که در تهیه این متن ایفا نمودند تشکر کنیم:

Ashley Miller, MDCM, FRCPC

روانشناس کودکان و نوجوانان، مدیر کلینیک آموزش و مشاوره، BCCH  
استادیار بالینی برنامه روان درمانی، دانشگاه بریتیش کلمبیا

Kristen Catton, MSW, RSW, RCC

سرپرست بخش تخصصی، بخش مددکاری اجتماعی

بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا (BC Children's Hospital)، مرکز بهداشت و بیمارستان زنان بریتیش کلمبیا (BC Women's Hospital & Health Centre)

مدرس بالینی، بخش روانپزشکی، دانشگاه بریتیش کلمبیا (University of British Columbia)