

كيفية اختيار المُعالج النفسي

لا يستطيع كثير من الناس فهم ماهية الاستشارة، وما يتضمّنه العلاج النفسي، أو كيفية اختيار المُعالج النفسي. تصف الجمعية البريطانية للاستشارات The British Association for Counselling طبيعة الاستشارات في أسس الممارسة الأخلاقية للمستشارين Code of Ethics and Practice for Counsellors كالتالي :

إن الهدف العام للاستشارة هو إعطاء الفرصة للمريض، كي يمارس حياته بطريقة أكثر رضاء وأكثر تنوعاً. . . . قد تتعامل الاستشارة مع قضايا التنمية، وتحديد مشكلات معينة، ومن ثمّ إيجاد الحلول لها، واتخاذ القرارات، والتكيف مع الأزمات، وتطوير المعرفة والبصيرة الشخصية، والتعامل من خلال عواطف الصراعات الداخلية أو تحسين العلاقات مع الآخرين. إن مهمة الاستشاري تنحصر في تسهيل عمل المريض بما يتناسب مع قيمه، وموارده الشخصية، وخبراته ضمن حدود بيئته.

التكيف مع صدمات الحياة

وتضيف الجمعية قائلة:

لا فروق عامة متفق عليها بين الاستشارة والمُعالجة النفسية، فقد جرت العادة على تبادل استخدام المصطلحين، ولكن الآخرين يفرقون بينهما.

لا يقوم الاستشاريون والمُعالجون النفسيون بوصف العقاقير إلا إذا كانوا مؤهلين طبيًا. يتعامل الاستشاريون والمُعالجون النفسيون مع تشكيلة واسعة من المرضى ومشكلاتهم، مثل التعامل مع الشباب في مراكزهم الخاصة، أو في المدارس كاستشاريين متخصصين في تلك المواطن، كما يتم استخدام خدمات بعض الاستشاريين في مواقع طبية مثل، حجرة العمليات، والخدمات الاستشارية التي تقوم المستشفى على إدارتها، ويعمل آخرون في القطاع الخاص كاستشاريين في مواقع العمل، وبعضهم الآخر في مكاتب خاصّة.

الجمعيات المتخصصة

يقدم مجلس المملكة المتحدة للعلاج النفسي The United Kingdom Council for Psychotherapy (UKCP) سجلاً لجميع المُعالجين النفسيين البريطانيين. يُمثل الـ UKCP عدداً من المدارس النظرية، ولكل منها فروعها الخاصة. وعلى كل من يريد تسجيل نفسه في هذا المجلس بغية التأهيل أن يكون منتمياً لإحدى المنظمات التدريبية المتخصصة أو أي جهة أخرى متخصصة، تمثل إحدى تلك المدارس النظرية، ويثبت تدريبه وأهليته من تلك المدرسة. يمكنه

كيفية اختيار المعالج النفسي

بعد قبوله استخدام عبارة مسجل في الـ UKCP بعد اسمه، موضحاً نوع التدريب الذي حصل عليه، مثل مُعالج نفسي للسلوك الإدراكي مسجل في الـ UKCP. ويوجد حالياً خمسة فروع للـ UKCP وهي: التحليل النفسي، الإنساني والدمج العنصري، والعائلي، والسلوك البناء والسلوك الإدراكي.

كما يوجد لدى الجمعية البريطانية للاستشارات ما يسمّى بالإجازة وهو برنامج لمتابعة كفاءة الاستشاريين، ولكي يُجاز الاستشاري عليه أن ينهي 450 ساعة تدريب أساسي على الأقل وممارسة عملية لا تقل عن 450 ساعة إضافية مع المرضى، وعليه تلبية احتياجات مهنية تخصصية أخرى. وتقوم الجمعية بدراسة طلب الاستشاري للالتحاق بها، وفي حال قبوله، يمكنه، بعدها، استخدام عبارة متمرّس مسجل من قبل الـ BAC مع اسمه. كما يجب على كل استشاري، أجازته هذه الجمعية، أن يجدد إجازته كل خمس سنوات.

وقد أُسس مؤخراً سجل جديد للاستشاريين في المملكة المتحدة، يدعى سجل المملكة المتحدة للاستشاريين United Kingdom Register of Counsellors، لهؤلاء الاستشاريين الذين حصلوا مسبقاً على إجازات، أو يعملون متدربين متطوعين في وكالات مثل RELATE أو CRUSE. وهناك حالياً طريقتان للتسجيل، إحداهما للاستشاري المُجاز شخصياً، الذي يمكنه استخدام عبارة استشاري مستقل مجاز من الـ UKRC. والطريقة الثانية لهؤلاء الذين تتم رعايتهم استشاريين متطوعين، فتجري تسميتهم استشاريين

التكيف مع صدمات الحياة

مسجلين مرعيتين، بيد أنه لا يحق لهم استخدام هذا التصنيف مع أسمائهم. ويحق للمنظمة الراعية مثل RELATE أو CRUSE استخدام العلامة التجارية للـ UKRC على أوراقهم الرسمية ومواد الدعاية والترويج. ويفقد الاستشاري المتطوع حقه بلقب استشاري مسجل مرعي، حين يتوقف عن عمله متطوعاً لدى المنظمة الراعية.

هذا ولدى المجتمع البريطاني للعلاج النفسي The British Psychological Society (BPS) برنامج مميز يُدعى بالترخيص، فيستطيع المُعالج النفسي الحاصل على تدريب خاص بالاستشارات، أن يتقدم بطلب يصبح بموجبه مُعالجاً نفسياً استشارياً مرخصاً؛ وهناك منظمات متخصصة أخرى، تقوم بإجازة المُعالجين النفسيين مثل الجمعية البريطانية للعلاج النفسي والإدراك السلوكي British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP)، فترى عبارة المُعالج النفسي المجاز للسلوك الإدراكي BABCP مُضافة لاسم أحد المُجازين، كما تنتمي معظم هذه التنظيمات للـ UKCP.

تقلل سياسات الإجازة والتسجيل والترخيص، من فرص تقديم خدمات استشارية أو مُعالجة نفسية غير ملائمة. ومع ذلك فمن الضروري أن نتذكر دائماً، أن هذا المُعالج لا يخرج عن كونه مجرد إنسان غير معصوم، ومعرض لارتكاب الأخطاء، وأن الاستشارة والعلاج النفسي قد لا يكونان بالضرورة مناسبين لحالة شخص معين. فقد تجد مثلاً هذه المرأة التي تسكن مع طفليها في شقة علوية، وتعيش مستعينة بالضمان الاجتماعي، التحدث مع الاستشاري مفيداً

ويعطيها الدعم، لكن مشكلتها الرئيسية قد تكون في عزلتها الاجتماعية وقلة ذات بينها وسوء مسكنها، فتشعر براحة أكثر بالتحدث مع من يقدم لها نصائح عملية ودعمًا واقعيًا. ومن المؤسف أن يلجأ كثيرون إلى الاستشارة ظناً منهم أن هذا الاستشاري يستطيع «بعصاه السحرية» أن يعيد المياه إلى مجراها، ويصحح كل شيء. وحتى لو كانت الاستشارة تساعد أحدهم في حل مشكلاته، فقد يندesh حين يتوجب عليه تحمّل مسؤولية القيام ببعض الواجبات المتفق عليها. وعليك الوثوق دائماً بحدسك في حكمك على كل مختص تتعرض له. والتأكد من خضوع ذلك الاستشاري أو المُعالج النفسي لمراقبة طبية (هذا أمر مطلوب مهنيًا، ويمكن اعتباره إحدى أدوات «المراقبة النوعية»). اسأل الاستشاري أو المُعالج النفسي أن يوضح لك نوع العلاج الذي يتبعه، ومدى فائدته (يوجد حالياً 440 نوعاً من العلاج)، وإذا لم تظمن له فالجأ إلى آخر.

من هو المُعالج الجيد؟

المُعالج الجيد هو الذي يقوم بتوضيح أسباب المشكلة لديك بطريقة موزونة يسهل فهمها، كما يجب عليه أن يخبرك عن مدة العلاج المتوقعة، والخطوات التي سيتبعها. إن نمط تفاعل المُعالج يعكس نظرية المدرسة التي ينتمي إليها، فقد يكون بعضهم ممن يفضلون الأفعال، فيطلبون منك مثلاً أداء بعض الواجبات والفروض وإتمام بعض التمرينات، بينما يفضل آخرون قول القليل، ويتوقعون سماع كل الحديث منك.

التكيف مع صدمات الحياة

من الطبيعي دائماً أن تبحث عن الشخص المناسب لمساعدتك .
قد تكون تزكية أحد، الأطباء أو الأصدقاء الشخصية، من أسهل طرق
الاختيار، كما يمكنك الاستعانة بمنظمات مهنية متخصصة مثل
الجمعية البريطانية للاستشارات، كما أن لدى الـ UKCP والـ UKRC
والـ BABCP والـ BPS لوائح بأسماء الاستشاريين المجازين .

قائمة بحث للاستعمال

قام كل من الدكتور ستيفين بالمر Stephen Palmer وكاسيا
شزيمانسكا Kasia Szymanska من مركز إدارة الإجهاد
Centre for Stress Management في لندن بتطوير قائمة البحث هذه :

- تأكد من أن لدى الاستشاري الذي يعالجك مؤهلات مناسبة، وخبرة في مجال الاستشارة والعلاج النفسي .
- اسأل عن الأسلوب الذي يتبعه المُعالج، وكيف يتعلّق هذا الأسلوب بمشكلتك .
- اسأل عن خضوع هذا الاستشاري لمراقبة طبية للاستشارات (تعّد معظم الهيئات المهنية المتخصصة هذه المراقبة إلزامية) .
- اسأل عن كون الاستشاري أو الوكالة الاستشارية أعضاء في إحدى الهيئات المهنية المتخصصة، وعن مدى التزامها بدستورها الأخلاقي . احصل على نسخة من هذا الدستور إذا أمكن .

كيفية اختيار المعالج النفسي

- ناقش أهدافك وتوقعاتك .
- اسأل عن أتعاب الاستشاري ، هل تناسبك ، واسأله إذا كان يقبل التقييد في حال كونك محدود الدخل . ناقش معه عدد الزيارات ومدة الاستشارة المتوقعة .
- قم بتنظيم جلسات مراجعة منتظمة مع الاستشاري لتقييم مدى تقدم حالتك .
- لا تلتزم بعقود اتفاقيات استشارية طويلة المدى ، إلا إذا كنت مقتنعاً بضرورتها وفائدتها لك .
- حاول مناقشة النقاط المذكورة أعلاه في أولى جلساتك ، أو في أقرب فرصة ممكنة إذا لم يتسنَّ لك ذلك .
- كما ناقش بالمر وشزيمانسكا عدداً من النقاط الأخرى التي يجب أن تضعها في الحسبان خلال عملك مع استشاري ، وهذه النقاط هي :
 - قد تكون مصارحة الاستشاري مفيدة أحياناً للعلاج ، ولكن إذا سيطر الاستشاري على الجلسات ، وأدارها بحيث يبحث فيها مشكلاته الخاصة ، فقد لا يناسبك ذلك . لذا عليك إثارة هذا الأمر في الجلسات الاستشارية . وإذا شعرت ، في وقت ما ، بأنه يتجاهلك أو يستغلك أو يتلاعب بك خلال الجلسات ، ناقش ذلك فوراً مع الاستشاري ، فمن الأسهل التعامل مع الأمور حال حدوثها .

التكيف مع صدمات الحياة

- لا ينبغي أن تقبل الهدايا من الاستشاري، ولا ينطبق هذا على تقديمه لك مواعد علاجية مناسبة. كما لا ينبغي أن تلبي دعواته الاجتماعية، كأن يدعوك لمطعم أو مقهى، ولا مانع إذا كانت تلك الدعوة ضرورية للعلاج، كأن يصحبك الاستشاري خارجاً ليساعدك على التخلص من أحد المخاوف.
- لا تقبل اقتراح الاستشاري تغيير مكان الجلسات من غير سبب وجيه، فلا توافق مثلاً، أن ينقل مكان الجلسات من المركز إلى منزله إلا إذا اقتنعت تماماً بالأسباب.
- أظهرت الأبحاث أنه من غير المفيد إجراء علاقات جنسية مع الاستشاريين، أو المُعالجين النفسيين، ويعتبر الاستشاريون المتخصصون وهيئات العلاج النفسي هذه العلاقة لأخلاقية.
- ناقش مع مستشارك كل شكوكك حول الاستشارة، وإذا استمرت تلك الشكوك، فاطلب نصيحة أحد أصدقائك، أو طبيبك، أو المكتب المحلي لنصح المواطنين Citizens Advice Bureau أو الهيئة التخصصية التي ينتمي إليها مستشارك، أو الوكالة التي توظفه. وإذا ما زلت غير متأكد بعدها، من توافقك مع مُعالجك، فالحل الأمثل ألا تلتزم معه بأكثر من جلستين أو ثلاث حتى تقرّر مدى ارتياحك له. وتذكر أنه يحق لك دائماً إنهاء الاستشارة متى شئت.

استشارة إجهاد ما بعد الصدمة

تزعم معظم الدول الأوروبية، أن لديها العديد من استشاريي إجهاد ما بعد الصدمة، ولكن لسوء الحظ فإن مدى ومعايير التدريب ليست متشابهة في كل البلاد. يزعم كثير من المُعالجين النفسيين أنهم قادرون على معالجة الـ PTSD، لكن برنامج التدريب لا يشمل هذه الناحية ذاتها. وفي الوقت الذي نجد فيه لدى بعض الأطباء النفسيين المرخصين تدريباً خاصاً بهذا المجال، لا نجد هذا التدريب لدى الآخرين. لذا فعلى كل من يطلب مساعدة مختص أن يبحث، بحذر، في مؤهلاته وتدريبه وخبراته الطيبة، وكل ما يتعلق بأهليته.

يقول روجر لودوك بارنيت Roger Le Duc-Barnett المشرف الاستشاري في مركز دعم الصدمات في بيكنغهام بـ Kent Trauma Support Centre at Beckenham in Kent والرئيس السابق للجمعية البريطانية للعناية بلجنة استشارة الصدمات، British Association for Counselling's Trauma Care Committee يقول: إن اختيار الاستشاري المناسب للصدمة قد يكون محيراً. هذا ولم يُتفق على مقاييس المؤهلات المهنية في أثناء تأليف هذا الكتاب (رغم احتمال تغيير ذلك مع نشر هذا الكتاب). ولزيادة الأمر تعقيداً، فإن عدد المُعالجين النفسيين المؤهلين في بريطانيا ما زال ضئيلاً.

يقترح روجي لو - دوك بارنيت على طالب العلاج، وقبل اتخاذه قراره الأخير أن:

التكيف مع صدمات الحياة

- يحضر مقابلة مبدئية، أو يكلم المُعالِج المُقترح هاتفياً ليتأكد من خبراته وتدريبه في مجال الصدمات.
- يسأل عن أسلوب العلاج النفسي الذي سيتبعه المُعالِج، كالسلوك الإدراكي، أو السلوك العاطفي والعقلي، أو المركزية، وكيفية تأثير هذه الأساليب على مساعدتك لتخطي مشكلاتك المتعلقة بالصدمة وعلاقتها بها.
- إذا كان ضحية الصدمة يعرف مُعالِجاً آخر، فليأخذ رأي مختص بالاستشاري المُقترح.

نموذج السلوك الإدراكي

يفضل روجي لو - دوك بارنيت نموذج السلوك الإدراكي من بين مختلف أساليب العلاج الاستشارية المتوفرة. أحد الأسباب الرئيسية لاختياره هذا، توفير الوقت، وبذلك لا يحتاج الذين يتعرّضون للصدمات إلى عدة شهور، في محاولة تخفيف الأعراض التي ظهرت عليهم، فتظهر النتيجة سريعاً. كما أن العلاج المركز والمُصمّم، يقلل من شعور المُعالِج بالضيق والقلق والارتباك.

أثبتت الأبحاث فعالية وتأثير أسلوب استشارة السلوك الإدراكي في التعامل مع المشكلات النفسية المتعددة، وتوافق هذا الأسلوب في تعامله مع مشكلات عديدة كالقلق والكرب والإجهاد والاضطراب والهواجس. وبما أن هذا الأسلوب هو الأكثر تعاوناً، لذا يَحثُّ المُعالِج على اتباع طرق عملية لمساعدة نفسه.