آیا مشاوره روانشناسی آنلاین مؤثر است؟

■ اگر تا امروز تنها بهانه‌تان برای پشت گوش انداختن جلسات مشاوره کمبود وقت و دشواری رفت‌وآمد بوده است، مشاوره روانشناسی آنلاین دیگر بهانه‌ای باقی نمی‌گذارد. با اینکه مدت‌زمان زیادی از ارائه خدمات سلامت روان آنلاین نمی‌گذرد، در همین زمان کوتاه برای خیلی از مراجعان جای حضور در کلینیک را گرفته است.

گروه بهداشت و سلامت- منظور از مشاوره روانشناسی آنلاین ارائه خدمات حرفه‌ای سلامت روان از طریق اینترنت است. این‌طوری افراد برای شرکت در جلسات مشاوره به‌جای آنکه در کلینیک حاضر شوند، با کامپیوتر، تبلت یا گوشی هوشمند خود با پزشک ارتباط برقرار می‌کنند. این جلسات به چند روش برگزار می‌شوند، از جمله:

تماس تصویری؛
مشاوره تلفنی؛
چت آنلاین و پیام صوتی؛
جلسات ایمیلی و پیامکی.

برنامه‌هایی که در این جلسات ارائه می‌شوند فرق چندانی با جلسات مشاوره حضوری ندارند. این برنامه‌ها از مشکلات جدی مثل افسردگی و اضطراب گرفته تا مسائل به‌ظاهر پیش‌پاافتاده مثل بی‌خوابی، اختلالات خوردن، کمبود اعتمادبه‌نفس را شامل می‌شوند.

حتی اگر دوران سختی مثل سوگ، طلاق یا بیکاری را از سر می‌گذرانید، با بهره‌مندی از خدمات مشاوره آنلاین روانشناسی و پشتیبانی متخصصی کاربلد، می‌توانید زمینه تغییرات مثبت را ایجاد کنید.

مشاوره روانشناسی آنلاین واقعا مؤثر است؟

بر اساس شواهد، مشاوره آنلاین برای برخی مراجعان به‌اندازه مراجعه حضوری مؤثر است، چراکه:

امنیت فضای خانه کمک می‌کند افراد راحت‌تر مشکلاتشان را بیان کنند؛

اولین ساعت‌های مشاوره فقط صرف آشنایی و سازگاری با محیط کلینیک نمی‌شود؛

می‌توان بدون صرف هزینه و وقت اضافه، با مشاوران متخصص در کشورهای دیگر ارتباط برقرار کرد.

البته برخی افراد (عموما افراد مسن) ارتباط خوبی با پیام‌رسان‌ها ندارند و مکالمه حضوری را ترجیح می‌دهند. همچنین در جلسات حضوری مشاور برای ارزیابی و درمان به زبان بدن، حالت چهره و حتی لحن مراجع توجه می‌کند، ولی در جلسات آنلاین به آنها تسلط کافی ندارد. بنابراین اثربخشی جلسات مشاوره آنلاین به تخصص درمانگر، ارتباطی که با او برقرار می‌کنید، همکاری شما در جلسات و تلاش خودتان برای بهبود وضعیت بستگی دارد.

بنابراین صرف‌نظر از آنلاین یا حضوری‌بودن جلسات مشاوره، شرکت در جلسات تنها بخشی از فرایند درمان است. باید آموخته‌های خود را در زندگی به کار بگیرید و سبک زندگی خود را طوری تغییر دهید که باعث بهبود روحیه و سلامت عاطفی شما شود.

مزیت‌های مشاوره روانشناسی آنلاین چیست؟

۱. راحتی جلسات مشاوره روانشناسی آنلاین

یکی از مزیت‌های مهم مشاوره آنلاین این است که دیگر نیازی به صرف زمان و هزینه برای رسیدن به کلینیک، تحمل ترافیک، پرداخت هزینه پارکینگ، نشستن در اتاق انتظار یا درخواست مرخصی نیست.

حتی مشکلات و بهانه‌هایی که خروج از خانه را سخت می‌کنند مثل مشکلات حرکتی، بیماری‌های مزمن یا اختلالات روانی دیگر هم مانع جلسه مشاوره نمی‌شوند.

۲. امنیت جلسات مشاوره آنلاین روانشناسی

آسایش و امنیت محیط خانه به فرد کمک می‌کند با خیال راحت آسیب‌پذیر باشد و از احساسات و مشکلاتش بگوید.

قرارگرفتن در محیط جدید به‌خودی‌خود استرس‌زاست. این یعنی در جلسات حضوری مدتی طول می‌کشد تا فرد به محیط عادت کند و دیوارهای دفاعی خود را پایین بیاورد. در حالی که در جلسات آنلاین از همان ابتدا فرد احساس راحتی می‌کند.

۳. امکان مشاوره روانشناسی آنلاین خارج از کشور

حتی اگر در یکی از روستاهای دور از شهر زندگی کنید هم تا وقتی به اینترنت پرسرعت دسترسی داشته باشید، درمانگر متخصص همیشه در دسترس شماست. می‌توانید روان‌شناسانی از شهرها و کشورهای دیگر پیدا کنید که در زمینه مدنظر شما خبره باشند. همچنین نظرات مراجعان قبلی هر مشاور را بخوانید و جلسات روان‌شناسان مختلف را امتحان کنید تا بهترین گزینه را بیابید.

۴. سهولت برقراری ارتباط با مشاور

وقتی ارتباط فرد با درمانگر به جلسات هفتگی محدود باشد، بخش زیادی از گفته‌ها و شنیده‌های هر جلسه در طول هفته فراموش می‌شوند. مزیت جلسات آنلاین این است که فرد می‌تواند بین جلسات به درمانگر پیام بدهد و احساسات خود را در لحظه بروز با او در میان بگذارد. این‌طوری پیگیری پیشرفت‌ها و نظارت بر شکست‌های مراجع نیز برای مشاور راحت‌تر می‌شود.

۵. حریم خصوصی بیشتر با مشاوره آنلاین روانشناسی

با وجود تمام تلاش‌هایی که تاکنون برای فرهنگ‌سازی در زمینه جلسات مشاوره شده است، هنوز ترس از قضاوت اجازه نمی‌دهد افراد با خیال راحت پا به کلینیک‌های روانشناسی بگذارند.

این افراد جلسات مشاوره غیرحضوری را ترجیح می‌دهند، چون دیگر احتمال برخورد با فردی آشنا در کلینیک یا طرز فکر نگهبان مطب درباره مراجعان آزارشان نمی‌دهد.

مشاوره آنلاین چه معایبی دارد؟

۱. مشکلات فنی در طول جلسات مشاوره آنلاین

یکی از ضعف‌های جلسات مشاوره آنلاین این است که دو طرف باید به اینترنت پرسرعت و دستگاه‌های الکترونیکی کاملا سالم دسترسی داشته باشند. مشاوره روانشناسی آنلاین با چت یا تماس تصویری بدون اینترنت پرسرعت شدنی نیست و بزرگ‌ترین مشکل این است که حتی بهترین اتصالات و تجهیزات گاهی به مشکل برمی‌خورند. این یعنی اکثر اوقات جلسه درمان با اختلال مواجه می‌شود.

بنابراین قبل از شروع مشاوره باید از سلامت فنی دستگاه و سرعت اینترنت مطمئن شد.

۲. دشواری برقراری ارتباط عاطفی با درمانگر

به‌رغم امنیت و راحتی بیشتر تماس ویدئویی در خانه، خیلی‌ها نمی‌توانند از دور با درمانگر ارتباط عاطفی برقرار کنند.

این افراد برای برقراری ارتباط نیاز دارند در کنار مشاور باشند و در جلسات آنلاین از آن محروم می‌شوند. به‌علاوه درمانگر نمی‌تواند اشراف کاملی به زبان بدن فرد داشته باشد. مثلا تکان‌های مداوم پا یا کندن گوشه ناخن را نمی‌بیند. به همین خاطر اگر درمانگر تجربه و تخصص کافی را نداشته باشد، درک مراجع و همدلی با او برایش دشوار می‌شود.

۳. دشواری تشخیص مشاوران خبره از افراد بی‌صلاحیت

فضای آنلاین پر است از مشاوران قلابی که تمام دانسته‌هایشان در این زمینه برمی‌گردد به چند کتاب روان‌شناسی که شاید حتی آنها را هم کامل نخوانده باشند! بسیاری از افرادی که در این فضا دنبال مشاوری خبره می‌گردند، طعمه این افراد می‌شوند. البته می‌توان با کمی مراقبت و تحقیق از این اتفاق پیشگیری کرد.

چطور بهترین مشاوره روانشناسی آنلاین را پیدا کنیم؟

تعداد زیاد مشاوران اینترنتی انتخاب بهترین گزینه را برای افراد سخت می‌کند. برای همین اولین سؤالی که در ذهن شکل می‌گیرد این است که چطور مشاور خود را انتخاب کنیم؟ قبل از هرچیز باید به تخصص درمانگر توجه کنید، چون تخصص و تجربه او صرف‌نظر از حضوری یا آنلاین‌بودن جلسات مشاوره، شرط اصلی موفقیت دوره درمان است. چطور از این تخصص مطلع شویم؟

اول باید نظرات مراجعان قبلی را بخوانید. تجربه مراجعان قبلی و بررسی شهرت درمانگر کمک می‌کند با اطمینان از صلاحیت و تجربه روان‌شناس، بهترین گزینه را انتخاب کنید. فراموش نکنید اعتماد شرط اول جلسات مشاوره است.

شما باید بتوانید با خیال راحت از سخت‌ترین مشکلات‌تان با مشاور حرف بزنید.

۱. تحقیق درباره روان‌شناس

اگر چیزی از پیشینه روان‌شناس و تجربه او ندانید و ندانید چقدر در این کار موفق است، چطور می‌توانید به او اعتماد کنید؟ هر نامی که می‌بینید و می‌شنوید، خوب درباره‌اش تحقیق کنید و از میان آنها موفق‌ترین مشاور را انتخاب کنید. یادتان باشد برخی از مشاوران در حوزه‌های مشخصی تخصص دارند و در آن زمینه راهنمایی‌های بهتری ارائه می‌کنند.

۲. تعیین انتظارات

قبل از شروع جلسات مشاوره انتظارات و اهدافتان را مشخص کنید و بدانید می‌خواهید به کجا برسید. این‌طوری راحت‌تر می‌فهمید جلسات مشاوره چقدر برایتان مفیدند. مثلا باید بدانید دنبال کدام‌یک از این موارد هستید:

اختلال سلامت روان را ریشه‌یابی و درمان کنید؛

یاد بگیرید با مشکل خاصی کنار بیایید؛

قدرت تفکر و حل مسئله خود را افزایش دهید؛

نقص‌های شخصیتی خود را بشناسید و آنها را رفع کنید؛

مشکلات بین‌فردی را ریشه‌کن کنید؛

خطاهای تصمیم‌گیری را به حداقل برسانید.

تعیین انتظارات کمک می‌کند بدانید چه چیزهایی را با درمانگر در میان بگذارید و پیگیرشان باشید.

۳. بیان صادقانه مشکلات

وقتی می‌توانیم راست بگوییم و راهنمایی درست را بشنویم، چرا به رونشناسمان دروغ می‌گوییم؟ قرار است از دردناک‌ترین احساسات و مسائلتان در زندگی حرف بزنید و بی‌شک این کار با برون‌ریزی همراه است. به‌جای فرار، سعی کنید در بیان احساس خود صریح و صادق باشید. اگر صحبت درباره چیزی برایتان سخت است، رک‌وراست به مشاور بگویید و از خود او کمک بخواهید. هرچه راحت‌تر و صادق‌تر باشید، درمانگر بهتر می‌تواند به شما کمک کند.

۴. آماده بودن برای تغییر

مشاوره آنلاین چوب جادویی نیست که با هفته‌ای ۱ بار مشاوره تلفنی یا تماس ویدئویی همه مشکلات‌تان حل شود. قدم اصلی اثربخشی درمان را خود شما برمی‌دارید. مشاور آنلاین هم مثل مشاور حضوری از شما انتظار دارد تمرین کنید و تکنیک‌ها را در موقعیت‌های واقعی به کار بگیرید. این یعنی وقتی پا در این مسیر می‌گذارید، باید از صمیم قلب آماده تغییر باشید.

۵. کاهش‌دادن حواس پرتی‌های خانه

یکی از مشکلات مشاوره آنلاین سروصدای اجتناب‌ناپذیر محیط خانه است. کودکان، اعضای خانواده، همسایه‌های پرسروصدا، زنگ تلفن یا عوامل مشابه خیلی راحت باعث حواس‌پرتی و اختلال در جلسه مشاوره می‌شوند. برای آنکه جلسات مفیدتری داشته باشید، جلسات مشاوره آنلاین را به مواقعی موکول کنید که خانه در خلوت‌ترین حالت ممکن است، تلفنتان را خاموش کنید و از اعضای خانواده بخواهید تا پایان جلسه کاری به شما نداشته باشند.

هزینه مشاوره روانشناسی آنلاین چقدر است؟

هزینه مشاوره با توجه به عواملی مثل موقعیت مکانی کلینیک مشاور در شهر و تخصص او در این حرفه تعیین می‌شود. طبیعی است مشاوران خبره که سال‌هاست در این زمینه مشغول به کارند و شهرت زیادی کسب کرده‌اند، هزینه مشاوره بیشتری داشته باشند. موقعیت کلینیک در شهر و خدمات ارائه‌شده هم به‌طور مستقیم روی هزینه جلسات اثر می‌گذارند.

هزینه درمان آنلاین شاید گاهی ارزان‌تر از مشاوره حضوری باشد، چراکه عملا هزینه‌های مربوط به فضای اداری و نگهداری آن را به صفر می‌رساند. اما همیشه هم این‌طور نیست. برای اطلاع از قیمت‌ها بهتر است قبل از شروع جلسات با پزشک صحبت کنید.

کلام آخر

مشاوره روانشناسی آنلاین راهی برای دریافت خدمات سلامت روان از طریق تلفن، پیام‌رسان یا تماس تصویری است. به‌لطف فناوری، افراد جویای خدمات مشاوره به مرزهای جغرافیایی محدود نمی‌شوند و می‌توانند از کمک روان‌شناسان حاذقی بهره ببرند که کیلومترها فاصله دارند. همیشه و همه‌جا دسترسی به اینترنت به معنی دسترسی به مشاور است که جلسات مشاوره را از نظر زمان و هزینه به‌صرفه‌تر می‌کند.

مشاوره روانشناسی آنلاین راهی برای دریافت خدمات سلامت روان از طریق تلفن، پیام‌رسان یا تماس تصویری است. به‌لطف فناوری، افراد جویای خدمات مشاوره به مرزهای جغرافیایی محدود نمی‌شوند و می‌توانند از کمک روان‌شناسان حاذقی بهره ببرند که کیلومترها فاصله دارند. همیشه و همه‌جا دسترسی به اینترنت به معنی دسترسی به مشاور است که جلسات مشاوره را از نظر زمان و هزینه به‌صرفه‌تر می‌کند.

پروتئینی که راز کاهش بینایی در دوره پیری را فاش می کند

گروه بهداشت و سلامت- پژوهشگران آمریکایی در پروژه جدیدی، به بررسی نقش یک پروتئین در کاهش بینایی ناشی از افزایش سن پرداخته‌اند.

پژوهشی که توسط دکتر "فرانسیسکا ماراسی" (Francesca Marassi)، پژوهشگر "موسسه سنفورد برنهام پریبس" (Sanford Burnham Prebys) انجام شده است، به افشای اسرار مولکولی "دژنراسیون ماکولا" (Macular degeneration) کمک می‌کند که عامل تقریبا ۹۰ درصد از موارد کاهش بینایی مرتبط با افزایش سن به شمار می‌رود. این پژوهش، ساختار انعطاف‌پذیر یک پروتئین کلیدی خون را توصیف می‌کند که در بروز دژنراسیون ماکولا و سایر بیماری‌های مرتبط با سن مانند آلزایمر و تصلب شرایین نقش دارد.

ماراسی گفت: پروتئین‌های موجود در خون به دلیل روش‌های مختلف جریان خون در سراسر بدن، تحت فشار ثابت و متغیر هستند. به عنوان مثال، خون در رگ‌های خونی کوچک چشم در مقایسه با رگ‌های بزرگتر اطراف قلب، کندتر جریان می‌یابد. پروتئین‌های خون باید بتوانند به این تغییرات پاسخ دهند. این پژوهش، حقایقی اساسی را در مورد چگونگی سازگاری پروتئین‌های خون با محیط خود ارائه می‌دهد و نتایج آن برای هدف قرار دادن این پروتئین‌ها در درمان‌های آینده، بسیار مهم است.

ویترونکتین، یک عامل کلیدی در بسیاری از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن به شمار می‌رود، اما برای گروه ماراسی، امیدوارکننده‌ترین هدف در بررسی دژنراسیون ماکولا است که ۱۱ میلیون نفر را در آمریکا تحت تاثیر قرار می‌دهد. پیش‌بینی می‌شود که این رقم تا سال ۲۰۵۰ به دو برابر افزایش یابد.

ماراسی گفت: این پروتئین، هدف مهمی برای بررسی دژنراسیون ماکولا است، زیرا در پشت چشم جمع می‌شود و به از دست دادن بینایی می‌انجامد. رسوبات مشابهی در مغز افراد مبتلا به آلزایمر و در رگ‌های افراد مبتلا به تصلب شرایین ظاهر می‌شود. ما می‌خواهیم بفهمیم که چرا این اتفاق رخ می‌دهد و از این دانش برای توسعه درمان‌های جدید استفاده کنیم.

پژوهشگران برای پاسخ دادن به این پرسش، می‌خواستند بدانند که چگونه پروتئین در دماهای مختلف و تحت سطوح مختلف فشار، ساختار خود را تغییر می‌دهد. ماراسی ادامه داد: تعیین ساختار پروتئین، مهم‌ترین بخش تعیین عملکرد آن است. آن‌ها از طریق تجزیه‌وتحلیل دقیق بیوشیمیایی دریافتند که پروتئین می‌تواند شکل خود را تحت فشار تغییر دهد. این تغییرات باعث می‌شوند که پروتئین راحت‌تر به یون‌های کلسیم خون پیوند داده شود و رسوباتی را ایجاد کند که مشخصه دژنراسیون ماکولا و سایر بیماری‌های مرتبط با افزایش سن هستند.

این اطلاعات در مورد ساختار پروتئین، توسعه درمان‌های دژنراسیون ماکولا را ساده‌تر می‌کنند، زیرا به پژوهشگران و شرکای آن‌ها در حوزه زیست‌فناوری امکان می‌دهند تا پادتن‌هایی را طراحی کنند که اتصال کلسیم پروتئین را به طور انتخابی و بدون مختل کردن سایر عملکردهای مهم آن در بدن متوقف می‌کنند.

ماراسی افزود: تبدیل کردن نتیجه این پژوهش به یک درمان بالینی، مدتی زمان می‌برد، اما امیدواریم تا چند سال دیگر، یک پادتن فعال را به عنوان یک درمان بالقوه در اختیار داشته باشیم. از آنجا که این پروتئین در خون بسیار فراوان است، امکان دارد که کاربردهای هیجان‌انگیز دیگری نیز برای این دانش جدید وجود داشته باشد که ما هنوز از آن‌ها اطلاعی نداریم.

کاهش وزن دائمی با مواد غذایی مفید

گروه بهداشت و سلامت- نتایج تحقیق جدید دانشمندان نشان می‌دهد که مصرف لوبیا، نخود، عدس و نخود فرنگی به کاهش وزن کمک می‌کند.

افرادی که در یک مطالعه مورد بررسی قرار گرفتند، با افزودن یک وعده روزانه از این مواد غذایی، بدون ایجاد هیچ تغییر دیگری در رژیم غذایی یا سبک زندگی، وزن خود را کاهش دادند.

به عبارت دیگر، با این غذاها افراد کالری دریافتی خود را کاهش ندادند، وعده‌های غذایی خود را حذف یا آنچه مصرف می‌کنند را پیگیری نکردند فقط حدود سه چهارم فنجان از این غذاها را به غذای معمول روزانه خود اضافه کردند.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد گروهی از غذاها که به‌عنوان حبوبات شناخته می‌شوند در کاهش وزن مؤثر هستند، زیرا احساس سیری را تا ۳۱ درصد افزایش می‌دهند. سایر موارد شامل لوبیا سبز، لوبیا چشم بلبلی، باقالی، لوبیا قرمز و لوبیا سفید است. دکتر راسل دو سوزا، محقق این مطالعه کانادایی گفت: بر خلاف فواید شناخته شده برای سلامتی، تنها ۱۳ درصد از کانادایی‌ها روزانه حبوبات مصرف می‌کنند و بیشتر آنان وعده کامل ندارند؛ بنابراین این امکان برای بسیاری از ما وجود دارد که حبوبات رژیمی را در رژیم غذایی خود بگنجانیم و به مزایای بالقوه مدیریت وزن پی ببریم.

این تحقیق نتایج ۲۱ کارآزمایی بالینی جداگانه را تجزیه و تحلیل کرد. نتایج ترکیبی نشان داد که افراد با مصرف حبوبات بدون رژیم غذایی، به‌طور متوسط نیم پوند در ۶ هفته وزن کم کردند. حبوبات دارای شاخص گلیسمی پایینی هستند، به این معنی که بدن مدتی طول می‌کشد تا آن‌ها را تجزیه کند.

دکتر دو سوزا اظهار کرد: مصرف حبوبات به افراد کمک می‌کند احساس سیری بیشتری داشته باشند. نتایج مطالعه جدید به خوبی با کار قبلی ما مطابقت دارد که نشان داد حبوبات احساس سیری را تا ۳۱ درصد افزایش می‌دهند که در واقع ممکن است منجر به مصرف کمتر غذا شود.

حبوبات دارای مزیت اضافی کاهش سطح کلسترول بد در بدن تا حدود ۵ درصد هستند همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهند.

دکتر دو سوزا خاطرنشان کرد: اگرچه کاهش وزن کم بود، اما یافته‌های ما نشان می‌دهد که صرفاً گنجاندن حبوبات در رژیم غذایی ممکن است به کاهش وزن شما کمک کند و مهم‌تر از آن، ما فکر می‌کنیم که پس از کاهش وزن از بازگشت آن جلوگیری می‌کند.

دکه مطبوعات

سردآساکیش
تعمیرات کلیه سیستم‌های برودتی
Sarda.asa.kish
۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴
۰۹۳۴۷۶۹۷۸۴۴
۰۹۳۳۷۲۱۶۸۶۴