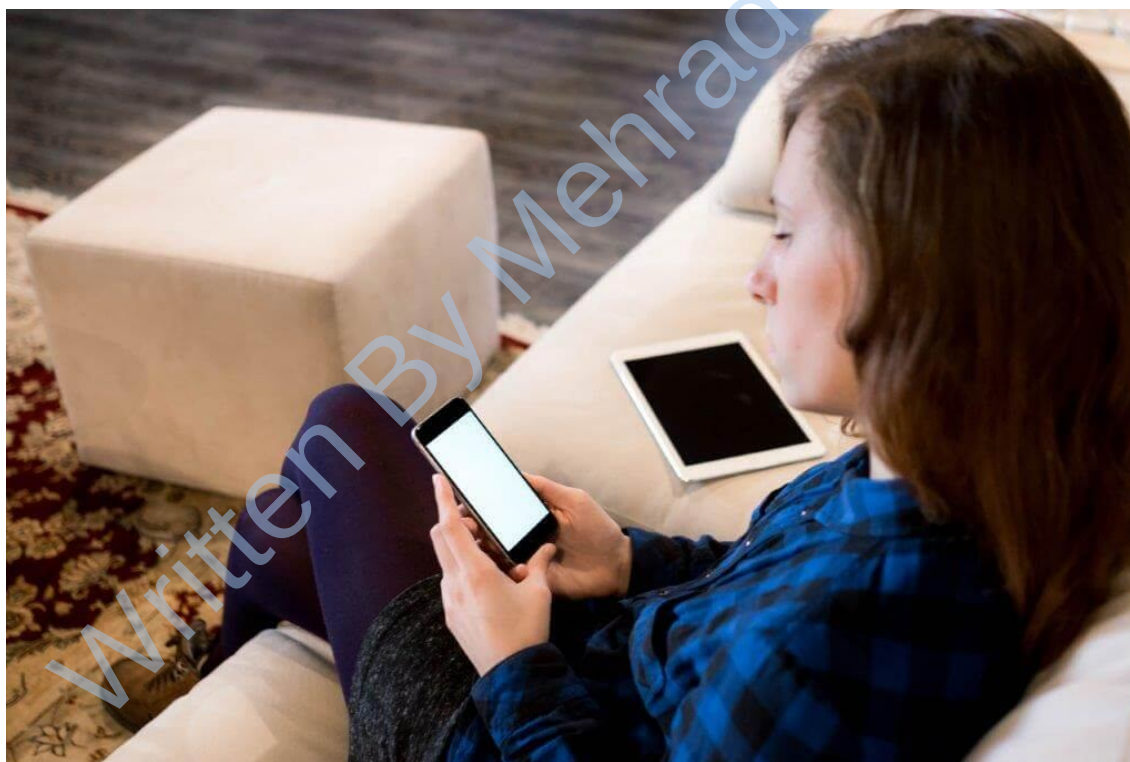


مشاوره روانشناسی تلفنی – یک روش درمانی نوین و به صرفه

مقدمه

آیا دوست دارید که از استانداردهای فوق العاده مراکز مدرن درمان روانشناختی در کوتاهترین زمان استفاده کنید و در هر زمان و هر مکانی که مناسب شما است، از خدمات مشاوره روانشناسی بهره ببرید؟ اگر در منطقه دوری زندگی می کنید و دسترسی به مطلب روانشناس برای شما دشوار است، اگر در خارج از کشور هستید، زمان کافی ندارید یا به طور مرتب به سفر می روید، احتمالاً مشاوره روانشناسی تلفنی یک روش بسیار خوب برای شما است.



چرا مشاوره روانشناسی تلفنی را انتخاب کنیم؟

مهمترین دلایل انتخاب مشاوره روانشناسی تلفنی عبارتند از:

- انجام درمان در مکان ترجیحی و مناسب شما

- آزادی عمل بالا برای انجام درمان روانشناسی
- مشاوره با درمانگران متخصص
- در زمانی کوتاه وقت بگیرید زیرا زمان ویزیت تلفنی به آسانی تنظیم می شود.

جلسات مشاوره روانشناسی تلفنی چقدر موثر است؟

پژوهشگران [دانشگاه کمبریج](#) در تحقیقی که همراه با موسسه‌ی ملی تحقیقات بهداشت و سلامت انجام داده‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که مشاوره روانشناسی تلفنی می‌تواند به اندازه درمان حضوری موثر باشد. این پژوهش نشان می‌دهد که استفاده از مشاوره روانشناسی تلفنی برای برخی از مشکلات و ناراحتی‌های روانی که خیلی پیشرفته نیستند، موثر است.



برخی مزایای شناخته شده مشاوره روانشناسی تلفنی

- با استفاده از مشاوره روانشناسی تلفنی، اشخاص می توانند به خدمات باکیفیت، به شکل انعطاف پذیر و در زمان مناسب، دسترسی داشته باشند.
 - درمان می تواند از درون منزل انجام بگیرد- این مورد، مزیت دیگری برای کسانی محسوب می شود که نشانه های بیماری خاصی مثل اختلال اضطرابی را دارند.
 - هیچ محدودیت جغرافیایی خاصی وجود ندارد- افراد می توانند از مکان دلخواه خود از خدمات مراکز روانشناسی استفاده کنند.
 - مشکلات رفت و آمد و پارک ماشین وجود ندارد.
 - لازم نیست زمانی به رفت و آمد اختصاص داده شود.
 - دسترسی بین المللی - برای مسافران و کسانی که در خارج کار یا زندگی می کنند، مطلوب است.
 - دسترسی آسان به درمان برای افراد ناتوان جسمی و معلولیت
 - قابل دسترسی بودن درمان برای کسانی که در استفاده از وسایل نقلیه مشکل دارند.
- بطور مشابه، خدمات پزشکی از راه دور نیز به صورت زیر تعریف شده است:
- "استفاده از ارتباطات دوربرد و فناوری اطلاعات برای فراهم کردن دسترسی به خدمات ارزیابی سلامت، تشخیص، مداخله، مشاوره، نظارت، آموزش و اطلاعات از راه دور است."
- هم پزشکی از راه دور و هم خدمات مشاوره تلفنی بیش از 50 سال است که روش هایی شناخته شده هستند و از طریق خطوط تلفنی بیست و چهار ساعته اورژانسی برای ارائه کمک های اولیه ی پزشکی یا جلوگیری از خودکشی به کار می روند.
- یک پژوهشگر در این زمینه بیان کرده است:

"خطوط تلفن بیست و چهار ساعته اورژانسی حداقل از زمانی که او از حدود هفتاد سال پیش در آمریکا راه-اندازی شده اند و روز به روز به تجربه آن ها افزوده شده است. یک گروه جلوگیری از خودکشی و مدیریت بحران نیز یک خط تلفنی را برای جلوگیری از خودکشی در سال 1953 در لندن ایجاد کردند."

نمی‌توان منکر این مسئله شد که در طی تاریخ مشاوره روانشناسی، مراکز مشاوره روانشناسی تلفنی نقش مهمی در ارائه‌ی اطلاعات، پشتیبانی و ارجاع افراد به متخصصان مشاوره انجام داده‌اند.



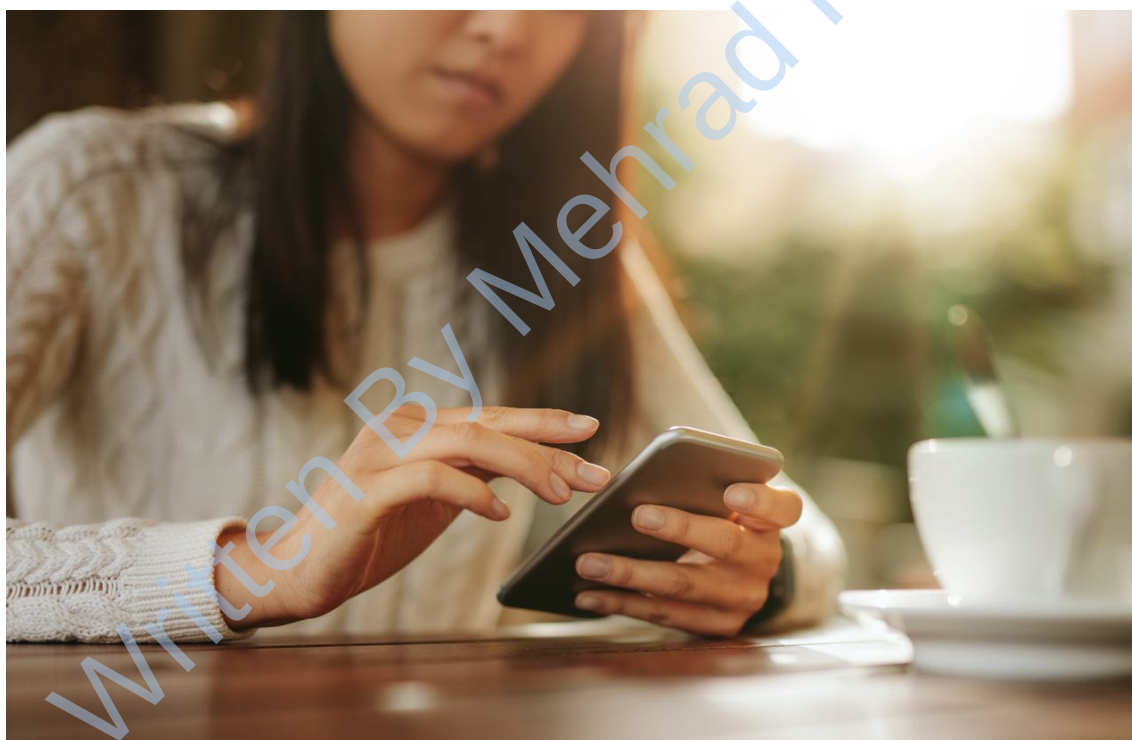
برخی دیگر از مثال‌های خدمات پزشکی از راه دور نیز عبارتند از:

- آموزش و راهنمایی بیماران دیابتی
- مشاوره با زندانیان
- راهنمایی و مشاوره نوجوانان
- کمک به والدینی که فرزندان سرکشی دارند
- آموزش عمومی در مورد پیشگیری از سرطان

- یادآوری به زنان درمورد زمان ماموگرافی

برای مثال، یکی از خدمات پزشکی از راه دور چندانگانه، با استفاده از سیستم فراخوانی الکترونیکی خود به طور موفقیت‌آمیزی پذیرش دارو را درمیان بیماران HIV ترویج داده است. در رابطه با جلسات مشاوره تلفنی تخصصی، خدمات طیفی از موارد زیر را دارند:

- درمان یک به یک اختلالات
- مشاوره گروهی
- حوزه مرتبط با لایف کوچینگ یا مربیگری زندگی



ادامه مقاله به دلیل حقوق کپی رایت مشتریان در دسترس نیست ...