

عملية الإرشاد النفسي

يستلزم الإرشاد النفسي في كثير من الأحيان، القيام برحلة إلى أعماق المشاعر المضطربة والذكريات المؤلمة. والتطرق إلى هذه الأفكار قد يبدو مرهقاً في البداية، وربما تشعر في بادئ الأمر بأن الأمور تزداد سوءاً. رغم صعوبة هذه العملية، إلا أنها خطوة حتمية للتقدم، ومع الوقت ينبغي أن تشعر بتحسن تدريجي.

احرص على جعل جلسات الإرشاد النفسي منتظمة ومستمرة لتحقيق أقصى استفادة منها. قد تجد أن بعض الجلسات تبدو أكثر تأثيراً من غيرها، ولكن تذكر أن كل ما يقوم به الاستشاري المعني بمتابعة حالتك يهدف إلى دعمك على المدى البعيد، حتى لو بدا الأمر مختلفاً في البداية.



**Enfield
Carers Centre**

Supporting people who care

02083663677

info@enfieldcarers.org

www.enfieldcarers.org

**Britannia House
Baker Street 143-137
Enfield, Middx EN1 3JL**

**تذكر: الإرشاد النفسي ليس "علاجاً
فورياً".**

إنه يستلزم بناء علاقة متينة بينك وبين
الاستشاري المتابع لحالتك، إلى جانب بذل
جهد منك، حيث يشكل هذان العنصران معاً
أساساً قوياً لحل مشكلاتك.

جمعية خيرية مسجلة تحت رقم: 1140089 رقم تسجيل الشركة: 7149774



**Enfield
Carers Centre**

Supporting people who care

ما هو الإرشاد النفسي؟

كيف يمكن أن يعود بالنفع عليك؟

إن قرارك بطلب المساعدة ومواجهة التحديات التي
تعرض طريقك يُعد خطوة جوهرية تستحق كل
الإشادة والتقدير. ستجد في هذه النشرة معلومات قيمة
تساعدك على التحضير والاستعداد بشكل أفضل.



كيف يمكن للإرشاد النفسي أن يعود بالنفع عليك؟

ستعتمد الطريقة التي يمكن أن يعود الإرشاد النفسي بالنفع من خلالها على الشخص الذي يتلقى العلاج. بالنسبة للعديد من الأشخاص، فإن حقيقة أن الإرشاد النفسي يوفر بيئة آمنة وسرية للتحدث هي كل ما يتطلبه الأمر.

في الحياة، ما نقوله للآخرين قد يكون له أحياناً تأثير سلبي، مما يؤدي إلى تغيير العلاقات وطريقة رؤية الناس لبعضهم البعض.

يساعدك الإرشاد النفسي على التخلص من هذه المشكلة ويمنحك الفرصة لاستكشاف أفكارك بحرية وراحة مع شخص محايد.

كلنا نحتاج إلى بعض المساعدة أحياناً

إن معرفة ما يمكن توقعه من جلسة الإرشاد النفسي من شأنه أن يساعدك على الشعور بمزيد من الاستعداد وأن تكون أقل توتراً بشأن موعدك الأول.

من المرجح أن يطرح عليك الاستشاري المعني بحالتك في جلستك الأولى بعض الأسئلة لفهم ما يقلقك والتعرف عليك. سيتم استخدام كافة المعلومات التي تمت مناقشتها لمساعدتك في الجلسات المستقبلية.

يُدرج الإرشاد النفسي تحت مصطلح "talking therapies" العلاج بالتحدث" ويسمح للأشخاص بمناقشة مشاكلهم وأي مشاعر صعبة يواجهونها في بيئة آمنة وسرية. يمكن أن يعني هذا المصطلح أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين، ولكن بشكل عام، فهو عملية يسعى إليها الأشخاص عندما يريدون تغيير شيء ما في حياتهم أو ببساطة استكشاف أفكارهم ومشاعرهم بعمق أكبر.

الاستشاري ليس موجوداً ليجلس معك ويخبرك بما يجب عليك فعله - بدلاً من ذلك سوف يشجعك على التحدث عما يزعجك من أجل اكتشاف أي أسباب جذرية وتحديد طرق تفكيرك المحددة.

قد يسعى الاستشاري بعد ذلك إلى إنشاء خطة عمل لمساعدتك على التوفيق بين مشاكلك أو مساعدتك في إيجاد طرق للتكيف.



يقدم Enfield Carers Centre (مركز إنفيلد للرعاية) مجموعة من الخدمات الأخرى لمقدمي الرعاية غير الرسميين/من العائلة والذين يعتنون بأحد الأقارب أو الشركاء. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني:
www.enfieldcarers.org
أو اتصل بالرقم 02083663677 بنا لمعرفة المزيد

على الرغم من أن الاستشاريين قد لا يقدمون لك نصائح ملموسة أو قائمة مرجعية بالأشياء التي يجب عليك القيام بها لتشعر بتحسن، فإن ما سيفعلونه هو مساعدتك في اكتشاف فهمك الخاص لمشاكلك، وتزويدك بالأدوات التي ستساعدك على حلها بنفسك.

الإرشاد النفسي عبارة عن رحلة، ويتطلب الوقت والاستمرارية للعمل بشكل فعال. ولهذا السبب، يختار العديد من الأشخاص جلسات استشارية منتظمة من الإرشاد النفسي لتحقيق أقصى استفادة من العملية.

يمكن أن يساعدك الإرشاد النفسي على فهم نفسك وطريقة تفكيرك بشكل أفضل، مما سيساعدك في النهاية على تطوير فهم أكثر وضوحاً لمشاكلك. ويمكن أن يساعدك أيضاً على فهم وجهة نظر الآخرين بشكل أفضل، مما قد يلقي الضوء على الطريقة التي تفسر بها الكلمات أو الأفعال.