

به نام خدا

آشنایی با آداب پزشکی- مشاوره

- دکتر نوشین سجادی
- مسسول درس آداب پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اراک

مشاوره

- مشاوره به معنی همکاری کردن و رأی و نظر دیگری را در انجام کاری خواستن است
- Consulting means “engaged in the business of giving expert advice to people working in a specific field.” In other words, a consultant is somebody who gives advice to a specific group of people.



- «کسی که بر یک فرد، گروه یا سازمان نفوذ دارد، اما هیچ اختیار مستقیمی برای اجرای تغییرات ندارد»
- "مشاوره حرفه ای یا تخصصی در زمینه خاصی از علم یا تجارت به یک سازمان یا فرد"
- مشاوره به مجموعه ی فعالیتهایی اطلاق می شود که در آن فردی را در غلبه بر مشکلاتش یاری می کنند
- مشاوره جریانی یاورانه و یکتاست که در آن مراجع مشکل دار با مشاور متخصص در ارتباط نزدیک قرار می گیرد و مراجع پس از طرح مشکل با کمک مشاور راه حلی برای آن جستجو می کند
- معنای لغوی مشاوره ، همکاری کردن و رأی و نظر تخصصی دیگران را برای انجام دادن کاری خواستن است

اهمیت مشاوره

- مشاوره ارائه شده توسط متخصصان آموزش دیده می‌تواند تأثیر زیادی بر زندگی افراد، خانواده‌ها و جوامع بگذارد. این عمل به افراد کمک می‌کند تا با موقعیت‌های دشوار زندگی مانند مرگ یکی از عزیزان، بیماری، بلایای طبیعی، استرس در دانشگاه و بیمارستان و از دست دادن شغل برخوردی درست داشته باشند. این ابزار و بینش را برای مدیریت مسائل بهداشت روان، مانند اضطراب و افسردگی فراهم می‌کند. سرانجام، مشاوره به افراد امکان می‌دهد زندگی سالم و رضایت بخشی داشته باشند.
- توسعه حرفه‌ای شما فرآیند مادام‌العمر است که چه شما بدانید یا نه در واقع از زمان تولد شما آغاز می‌شود! عواملی زیادی بر پیشرفت حرفه‌ای شما تأثیر می‌گذارند که از جمله آنها می‌توان به علاقه، توانایی، ارزش‌ها، شخصیت، زمینه‌های خانوادگی و شرایط شما اشاره کرد. مشاوره شغلی فرآیندی است که به شما کمک می‌کند تا هم خودتان و هم دنیای کسب و کار را با هدف تصمیم‌گیری‌های حرفه‌ای، تحصیلی و زندگی خود بشناسید و درک کنید.

- بارها پیش آمده که بیماران متحمل هزینه های درمانی بسیاری شده اند، چرا که با مراجعه به پزشکان طوماری از آزمایش ها، سونوگرافی ها، سی تی اسکن ها و ... گریبانشان را گرفته است؛ پزشکانی که نسخه همکاران خود یا نتایج آزمایشگاه مربوطه را قبول ندارند و از نو برای بیماران نسخه می پیچند. در این بین هم بیماران درمانده برای آنکه هر چه زودتر از سلامتی برخوردار شوند تن به چکاپ دوباره می دهند



- لایف مدیکالیزیشن به معنای این است که همه مباحث را نباید با دید پزشکی صرف نگاه کرد و همچنین پزشکی سازی بیش از حد در جامعه نباید مدنظر قرار گیرد، بلکه برخی مسائل را باید به شکل پزشکی اجتماعی نگاه کرد.

SUBJECT-MATTER EXPERT (SME) VS. CONSULTANT

- "ارزش یک مشاور [در مقایسه با یک متخصص موضوعی] این است که بتواند به درستی یک مشکل اغلب بد تعریف شده را تشخیص داده و به طور موثر تغییر دهد و اطلاعات، منابع و اطلاعات را به کار گیرد.
- برخی از کارشناسان مشاوران خوبی هستند و بالعکس، برخی هیچ کدام، تعداد کمی هر دو هستند."

- مشاوره با دانشجویان
- مشاوره با همکاران
- مشاوره بیماران و بستگان
- مشاوره های روانپزشکی و روان شناسی
- مشاوره های آنلاین
- .
- .
- مشاوره با خانواده خود

اصول مشاوره PRINCIPLES OF CONSULTING

- یکی از مسائل مهم و ضروری برای مشاوران، آگاهی از فنون گوناگون مشاوره و یادگیری آنها است. تنوع مشکلات و روحیات مراجعان به قدری است که مشاور هرچه با فنون بیشتری آشنا باشد و تجربه افزون تری در به کارگیری آنها کسب کند، باز هم از یادگیری فنون جدید بی نیاز نخواهد بود.

• ویژگی های یک مشاور یا درمانگر مجرب و صاحب صلاحیت

1. از سلامت روانی و جسمانی برخوردار باشد
2. باهوش و دارای استدلال و درک و فهم مطالب باشد
3. نودوست و علاقه مند به انسانها و حل مشکلاتشان باشد
4. انعطاف پذیر باشد (نه متعصب)
5. صمیمی، رازدار و مهربان باشد
6. آگاه به زمینه های مختلف مورد مشاوره باشد
7. دارای وجهه سالم اجتماعی و خوشنام باشد
8. به روز و علاقمند به مطالعه بوده و به جدیدترین مطالب علمی دسترسی داشته باشد
9. مجرب در ایجاد رابطه و انتقادپذیر باشد(بتواند عقاید و نظراتی را که خود به آن ها معتقد نیست، تحمل کند.)
10. دارای تخصص مرتبط باشد

رابطه مشاوره ای

- ۱- برقراری رابطه
 - ۲- روشن سازی مشکل مطرح شده
 - ۳- هدف برآورده کردن نیازهای بیمار و درخواست کننده است
نه مشاور
 - ۴- بررسی عمیق و همه جانبه مشکلات
-
- موانع:
 - نصیحت کردن
 - موعظه و درس اخلاق دادن

- همدلی
- خوب گوش دادن
- مطالعه
- ارزیابی صحیح

نکته:

- تعریف: منظور از مشاوره ، خدمات ارائه شده توسط پزشکی است که نظرات وی توسط پزشک دیگر یا یک مرکز درمانی ، به منظور ارزیابی یا درمان بیماری یا حل مشکل درمانی یک بیمار مورد درخواست واقع شده است. مشاوره ممکن است در منزل، مطب ، بیمارستان یا مرکز مراقبتهای ویژه صورت گیرد ذکر این نکته لازم به نظر می رسد که مواردی وجود دارد که پزشک مورد مشاوره ممکن است نهایتاً قسمتی یا تمام درمان بیمار را بر عهده گیرد و یا برای ارزیابی یا درمان بیشتر و بهتر نیاز به ویژگیهای مکرر بیمار داشته باشد ولی باید به این نکته مهم اشاره نمود که پس از درخواست مشاوره ، ادامه پیگیری بیمار بر عهده پزشک مورد مشاوره نخواهد بود و مسئول اصلی بیمار پزشک معالج است.
- در صورتی که بیمار یا خانواده او بدون اطلاع پزشک معالج از پزشک دیگری برای درمان بیمار دعوت کنند ، پزشک اول می تواند از ادامه معالجه بیمار خودداری کند مگر اینکه این دعوت در مواقع فوری و ضروری باشد.

TIME

- The length of the medical discussion is heterogeneous worldwide; in contrast, what is standard is the perception of the professionals and the patients that the time for interaction is short. Such a perception pervades the doctor-patient relationship, perpetuating a cycle of dissatisfaction-tension-anxiety in these actors.

مشاوره با بیماران

- به طور کلی، مشاوره پزشکی دارای یک پروتکل استاندارد است که در آن پزشک در سطح ذهنی و عینی نیاز (نگرانی، ناراحتی، درد، رنج یا آسیب) بیمار را بررسی می کند و از دانش، تخصص، حساسیت، شهود او استفاده می کند.
- این پروتکل ممکن است چارچوبی علمی داشته باشد که برای قرن ها بر تمرین مشاوره نظارت داشته است: شرح حال، معاینه فیزیکی، تشخیص، پیش آگهی، و درمان. که همیشه در عمل رعایت نمی شود
- زمان در اتاق انتظار می تواند بسیار طولانی باشد، و زمان ویزیت بسیار کوتاه



- **تنوع در بین پزشکان.** چندین مطالعه نشان داده است که پزشکان مسن تر مشاوره طولانی تری دارند. پزشکان زن نسبت به هم‌تایان مرد خود جلسات مشاوره طولانی تری دارند. متخصصان با گرایش اجتماعی و بیشتر به سمت تمرین عمومی و سلامت روان نیز مشاوره طولانی تری دارند
- **تنوع بین بیماران .** مشاوره برای اولین بار یا مشکلات جدید طولانی تر از مواردی است که مشکلات شناخته شده دارند. مشکلات روان تنی و رفتاری به زمان طولانی تری نسبت به بیماری های عفونی یا تنفسی نیاز دارند. هر چه سن بیمار بالاتر باشد، مشاوره نیاز به کنترل مشکلات جدید و موجود دارد

مشاوره با دانشجویان

- ۱- افت تحصیلی
- ۲-دوری از خانواده
- ۳-خوابگاه
- ۴- مشکلات مالی
- ۵- مشکلات عاطفی
- ۶- آینده شغلی نامعلوم
- ۷- دوره طولانی تحصیل
- ۸- حجم زیاد مطالب درسی
- ۹- خود بزرگ بینی

HARTEL'S 10 GOLDEN RULES

- 1-Customer first - Especially the meaning of being available (time) for customer needs
- 2-Appearance - Understanding of self-image and dress for the job
- 3-Determined friendliness - Having concrete mindset and goals, but being diplomatic too
- 4-Punctuality - Leading time management, starting and finishing on time, being prepared
- 5-Engagement and productivity - Supporting, being pro-active, etc



- 6-Critical questioning - Nobody is born a consultant; asking the right questions is a key skill
- 7-Feedback - Request regular feedback, asking for critique rather than waiting for it
- 8-Acceptance of hierarchies - Professional navigation in client organization, knowing authority-levels, being respectful and being confidential with customer information
- 9-Stakeholder behavior - Study and understanding of client behavior and culture; inspiring stakeholders with presentations, etc.
- 10-Being courageous - Consulting-life is challenging, never lose trust in yourself, but also reflect and lead a positive and good life

توجه به خود

- کم لطفی نسبت به خود برای اکثر افراد پیش آمده است، این که میزان اهمیت آنان نسبت به دیگران به مراتب بیشتر از خودشان است. هنگامی که به دیگران می‌رسند از مهربانی، قدرت بخشنندگی و حتی قدرت انعطاف‌پذیری بالایی برخوردارند، اما نسبت به خود بسیار سختگیرانه هستند و اهمیت چندانی به احساسات خود نمی‌دهند.

SELF DEFENSE

- Self-defense is a countermeasure that involves defending the health and well-being of oneself from harm.”
- Mental
- physical

MENTAL SELF DEFENSE

- ۱. از رفت و آمد با افراد سمی پرهیز کنید.
- ۲. به پادکست گوش بدهید.
- ۳. حداقل یک ساعت روزانه از تکنولوژی فاصله بگیرید.
- ۴. یک لیست از کارهایتان بنویسید که به شما کمک می‌کند بر اهداف روزانه خودتان متمرکز شوید.
- ۵. هر آنچه از وجود آن در زندگی خود شاد و شکرگزار هستید را بنویسید.
- ۶. بدون اینکه احساس گناه کنید گاهی اوقات چرت بزنید.
- ۷. اگر گاهی اوقات تفکر منفی شما را آزار می‌دهد، آن را به چالش بکشید و در احساس خودتان دقیق شوید.
- ۸. تمرین کنیم که به راحتی نه بگوییم.
- ۹. اگر چیزی شما را اذیت می‌کند روال آن را تغییر دهید و رفتار و چیزهای جدید را امتحان کنید.
- ۱۰. کتاب بخوانید.

- ۱۱. به مدت ۷ دقیقه مدیتیشن کنید.
- ۱۲. یک سرگرمی جدید را امتحان کنید.
- ۱۳. به خودتان برای انجام کارهای مفید که برنامه دادنشان را داشته‌اید و الان موفق شده‌اید، پاداش بدهید.
- ۱۴. برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند که ذهن آرام‌تری داشته باشید.
- ۱۵. خوراکی‌های سالم را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
- ۱۶. برای بالا رفتن اعتماد به نفس و حال عمومی خودتان هم که شده فعال باشید.
- ۱۷. یک روز مرخصی از کار یا تحصیل بگیرید و نسبت به آن احساس گناه نکنید.



- ۱۸. روغن‌های مفید بخريد و بدن خود را با آن



- ۱۹. در طبیعت پیاده‌روی کنید.
- ۲۰. موسیقی گوش کنید.
- ۲۱. صبح‌ها زود بیدار شوید.
- ۲۲. برای خود نوشیدنی گرم مانند چای درست کنید.
- ۲۳. در مورد اضطراب‌های خود با کسی صحبت کنید.
- ۲۴. به تعطیلات موجود در تقویم نگاه کنید و رویای برنامه‌ریزی بعدی خودتان برای آن را ترسیم کنید.
- ۲۵. فیلم مورد علاقه خود را تماشا کنید.

چرا من اینقدر ناراحتم؟

- ۱. عدم وجود پشتیبان
- ۲. عدم توانایی برقراری ارتباط برای نیازهای خود
- ۳. از دست دادن هویت
- ۴. سختی: با خودتان مهربان باشید که بهترین راه رفع غم و اندوه است.
- ۵. **گفتگوی درونی منفی**
- ۶. احساس عدم توانایی
- ۷. عدم تمرکز
- ۸. سرکوب احساسات در مورد «تغییر» در خود
- ۹. افسردگی

PHYSICAL SELF DEFENSE



- تغذيه
- ورزش
- خواب
- تفریحات

روز خوش

