

روان‌درمانی چیست؟

روان‌درمانگر کیست؟

- روان‌درمانگر برای این است که اگر اتفاق بدی برات افتاده باشد به تو کمک کند.
- روان‌درمانگر با تو درباره اتفاق بدی که تجربه کرده‌ای صحبت می‌کند. صحبت کردن حالت را بهتر می‌کند. هیچ قرصی وجود ندارد که بتواند خاطرات بد را پاک کند.
- روان‌درمانگر یک کارشناس و هم‌صحبت برای توست. تصمیم‌گیری درباره وضعیت اقامت تو به روان‌درمانگر مربوط نمی‌شود.

روان‌درمانی چگونه انجام می‌شود؟

- اگر حالت خوب نیست، می‌توانی از روان‌درمانی استفاده کنی. روان‌درمانی اختیاری است.
- اگر مایل باشی می‌توانی از روان‌درمانی استفاده کنی. اگر از روان‌درمانی خوشت نیاید یا نتوانی با روان‌درمانگر کنار بیایی، می‌توانی درمان را قطع کنی.
- این تو هستی که تصمیم می‌گیری راجع به چیزی توصیه دهی و راجع به چه چیز صحبت نکنی.
- هیچ روان‌درمانگری اجازه ندارد کسی را مجبور به توضیح دادن کند. روان‌درمانگر اجازه ندارد حرف‌های تو را برای دیگران تعریف کند. او باید صحبت‌های تو را محرمانه نگه دارد.
- روان‌درمانگر با مسئول تو در محل اقامتت صحبت می‌کند. تو و درمانگر با هم تصمیم می‌گیرید که روان‌درمانگر کدام حرف‌های تو را به مسئولت تعریف کند.
- زبان روان‌درمانگر آلمانی است. اگر مایل باشی یک مترجم می‌تواند هنگام گفتگو به تو کمک کند. مترجم هم باید صحبت‌های تو را محرمانه نگه دارد.
- روان‌درمانی هر هفته انجام می‌شود و حدود شش ماه ادامه می‌یابد.
- پرداخت هزینه روان‌درمانی به عهده تو نیست. یا بیمه یا اداره جوانان هزینه درمان را به عهده دارد.

خیلی از جوانان بعد از گفتگو حالشان بهتر می‌شود، دوباره وقت بیشتری را با دوستان خود صرف می‌کنند و به مدرسه هم می‌توانند دوباره توجه بیشتری نشان دهند.