



آیا هزینه خدمات روانشناسی عادلانه است؟

# مشاوره‌های لوکس

محمد مصومیان  
گزارش نویسنده

پیش روانشناس ندارم»

با آغاز همه‌گیری کرونا روانشناسان و مسئولان بارها از افزایش بیماری‌های روان در ایران گفته‌اند. در این میان نگاهی به تعرفه‌های خدمات روانشناسی نشان از آن دارد که این خدمات برای بخشی از جامعه که شاید بیشتر در معرض آسیب‌ها و فشارهای روانی هستند به خدماتی لوکس تبدیل شده است. آن طور که نمودارها می‌گوید نرخ استفاده از خدمات روانشناسی از جلسه‌ای ۶۰۰ هزار تومان در شمال شهر تا ۱۳۰ هزار تومان در جنوب شهر در نوسان است.

سؤال این است که فردی با درآمد ضعیف چگونه می‌تواند به دفتر روانشناس مراجعه کند وقتی هنوز هیچ بیمه‌ای زیر بار پذیرفتن هزینه‌های آن نمی‌رود؟ اقسار آسیب‌پذیر کشور که

شاید بیشتر به این مشاوره‌ها نیاز داشته باشند، چگونه می‌توانند راهی برای خلاصی از اضطراب‌های خود بیابند؟ آیا راهی واقع‌بینانه برای ارائه خدمات با قیمت‌های مناسب وجود دارد؟

**سعید بهزادی‌فر**، روانشناس از گران بودن خدمات روانشناسی در کشورهای دیگر می‌گوید. از کشورهای که مانند ایران هنوز بیمه‌ها پوششی برای بیماری‌های روان ندارند. او معتقد است در همه زمینه‌ها و تخصص‌ها تعیین قیمت تابع یکسری عوامل است که نمی‌شود آنها را نادیده گرفت. یکی از این عوامل محل ارائه سرویس است.

او از اجاره یک کلینیک ۸۰ متری در شمیرانات تهران مثال می‌زند که ماهانه ۲۰ میلیون تومان اجاره بهای آن است و اینها در کنار عوارض و مالیات و دستمزد

منشی و ... هزینه‌هایی است که باید یک روانشناس آنها را تقبل کند: «همکاری داشتیم که به دلار هزینه می‌کردند و به کشورهای خارجی می‌رفتند تا آخرین روش‌های درمان را آموزش ببینند. نمی‌شود به این افراد متخصص و باهوش که برای تخصص خود هزینه می‌کنند، گفت شما باید نرخ پایینی قبول کنید. اگر این آدم نتواند به میزانی که سرمایه‌گذاری کرده درآمد داشته باشد یا مهاجرت می‌کند یا سرمایه خود را وارد کارهای دیگری می‌کند.»

بهزادی‌فر معتقد است بخشی از جامعه به لزوم استفاده از خدمات روانشناسی پی برده است و دیگر مراجعه به اتاق روانشناسی را مخصوص دیوانگان نمی‌داند. او دلیل این آگاهی را رسانه‌هایی می‌داند که از این علم نوپا حرف می‌زنند، علمی که می‌خواهد جای ریش سفیدان و والدینی بگذارد که نصایح آنها دیگر مانند سابق برای نسل جدید کاربرد آنچنانی ندارد و چه کسی است که نداند انسان مدرن با چه اضطراب و نگرانی‌هایی دست به گریبان است.

بهزادی‌فر این بالا رفتن آگاهی و تقاضا را تلنگری برای مسئولان می‌داند که فکر کنند چطور می‌توان مانند خدمات پزشکی و غذایی و حمل و نقل دسترسی راحت‌تری برای متقاضیان پیدا کنند. بهزادی‌فر چند راهکار برای دسترسی راحت‌تر به این خدمات ارائه می‌دهد. تربیت نیروهای متخصص در

موارد کاربردی به شکل روان درمانی و مشاوره‌های کوتاه مدت یکی از این راه‌هاست: «می‌توانیم فردی را که تحصیل کرده روانشناسی است و مجوز کار از نظام روانشناسی، وزارت بهداشت و بهزیستی دارد در کوتاه مدت به شکل کاربردی آموزش دهیم. مانند مهارت‌های پیش از ازدواج، درمان اضطراب، افسردگی یا مواردی که عمومیت بیشتری در مردم دارد تا آنها بتوانند به خدمات کوتاه مدت در این زمینه بپردازند و از این راه تابع قانون

عرضه و تقاضا قیمت را متعادل کنیم تا گروه بیشتری از مردم بتوانند از این خدمات استفاده کنند.»  
راه حل دیگر او ارائه خدمات به صورت همگانی برای مردم است: «می‌توان به شکل همایش یا انتشار کتاب و سی‌دی آموزشی، اطلاعاتی در اختیار عموم قرار بگیرد یا برنامه آموزشی منظم از شبکه‌های پر بیننده ارائه شود.»  
حتماً راه‌های دیگری هم وجود دارد که مستلزم همفکری بیشتر در نهادهای تصمیم‌گیرنده است.  
یکی از بهترین راه‌ها برای دسترسی آسان مردم به این خدمات، پوشش بیمه است. بیمه‌هایی که هنوز به صورت کلاسیک تنها بیماری‌های فیزیکی را می‌گیرد.»

**ابوالقاسم مهری‌نژاد** روانشناس می‌گوید: «باید توجه داشت که بسیاری از بیماری‌های جسمی از ناشادی، بی‌انگیزگی، ترس و بی‌اعتمادی ریشه می‌گیرد.»  
مهری‌نژاد هم معتقد است خدمات روانشناسی با توجه به نرخ اجاره بها گران نیست؛ البته اگر روانشناسانی متخصص پشت میز بنشینند نه افرادی که بدون تخصص و گذراندن دوره‌های لازم خود را در قامت یک درمانگر تصور می‌کنند: «یک تعداد از روان‌درمانگران بدون تخصص درحال انجام این کار هستند. متأسفانه با مدرک ادبیات و مهندسی رفته‌اند مدرک ارشد گرفته‌اند و حالا همطب دارند.»  
تبعات این اوضاع چیست؟ از طرفی روان‌درمانگران بی‌تجربه که با پول گزاف تنها زخم بیمار را عمیق‌تر می‌کنند، از طرفی تعرفه‌هایی که با جیب بسیاری از مردم همخوانی ندارد و از طرف دیگر آمار بالای افرادی که از بیماری‌های روانی رنج می‌برند اما توان اقتصادی لازم برای مراجعه به روانشناس ندارند. تازه این‌ها نوک کوه یخ است و بسیاری از مردم در کمبود آموزش و آگاهی حتی نمی‌دانند که از مشکلات روانی رنج می‌برند. راحت‌ترین و در دسترس‌ترین راه برای

دور زدن مطب روان‌پزشکان و روانشناسان، مراجعه به شبکه‌های اجتماعی است با انبوهی از صفحات و کانال‌هایی که به صورت فله‌ای برای مردم نسخه می‌پیچند. پزشکان قلابی و نسخه‌های زرد موفقیت بدون گرفتن مبلغی شما را به دام صفحات خود می‌اندازند تا با بالا بردن میزان دنبال‌کننده بتوانند آگهی جذب کنند و درآمدی داشته باشند.  
لایب شما هم مثل من کسانی را می‌شناسید که بعد از ورشکسته شدن در چند کسب و کار وارد حیطه روانشناسی بازاری شده‌اند و حالا برای خودشان اسم و رسمی دارند.

مهری‌نژاد مراجعه به این صفحات را یکی از تبعات دور شدن مردم از دسترسی به یک روان‌درمانگر حرفه‌ای می‌داند: «متأسفانه چون این صفحات مبلغی دریافت نمی‌کنند، افراد زیادی جذب آنها می‌شوند. اما گردانندگان این صفحات نه پیشینه علمی دارند و نه کیفیت که بتوانند مردم را درمان کنند و اساساً درمان به این شکل صورت نخواهد گرفت.»  
لایب دوست روانشناسی در رابطه با جیب خالی مردم و لزوم استفاده از این خدمات حرف می‌زنم.

او سال‌هاست که سعی می‌کند با رقمی معقول و منصفانه، روان‌درمانی کند. با خنده‌ای تلخ می‌گوید: «بسیاری از مردم از پس هزینه‌های روان‌درمانی بر نمی‌آیند و این خدمات باید به شکل ارزان‌تری در اختیار مردم قرار گیرد اما من بسیاری را هم می‌شناسم که حاضرند برای یک وعده غذا یک میلیون تومان خرج کنند یا برای یک آرایشگاه رفتن ساده دو میلیون تومان هزینه کنند اما وقتی صحبت از سلامت روان می‌شود، می‌گویند روانشناس مبلغ زیادی می‌گیرند و اصلاً به صرفه نیست.»  
شاید درک این نکته سخت باشد اما آسیب یک بیماری روانی تنها به شخص بر نمی‌گردد و گاهی خانواده و جامعه هم در این زمینه دچار آسیب می‌شود. چه بسیار کسانی که در نبود آگاهی، خشونت خود را در خانه خالی می‌کنند یا با افسردگی، کودکی افسرده تربیت می‌کنند.

بسیاری از مردم از پس هزینه‌های روان‌درمانی بر نمی‌آیند و این خدمات باید به شکل ارزان‌تری در اختیار مردم قرار گیرد اما من بسیاری را هم می‌شناسم که حاضرند برای یک وعده غذای یک میلیون تومان خرج کنند یا برای یک آرایشگاه رفتن ساده دو میلیون تومان هزینه کنند اما وقتی صحبت از سلامت روان می‌شود، می‌گویند روانشناس مبلغ زیادی می‌گیرند و اصلاً به صرفه نیست

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک‌کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

### جدول عادی

۱- گوشه‌ای در بیات ترک - مشکین شهر سابق - پیشرفت کردن  
۲- بخش متغیر فعل - امر به نوشتن - پارچه صاف و براق  
۳- طرح ناموفق دبیرستانی - ضمیر بیگانه - شورش و ازدحام - بزرگ زاده  
۴- نفس جاق - بیاله جایخوری - کمیابی  
۵- امر به خودداری از جنگ - سخت فرنگی - حرف صلیب  
۶- کشوری در اروپا - میهمانی حجاج - فلج  
۷- از افعال ماضی - فیلمی از «آرش معیریان» (روی پرده سینما) - لوله‌شیشه‌ای مدراج آزمایشگاه  
۸- جانب - جرم کوچک آسمانی - به هم برخورد  
۹- الهه خورشید - بازی جذاب - آلودگی  
۱۰- ریخ و اندوه - پارتیزان - موی پیچیده  
۱۱- آب بنیان کن - افسانه‌سرا - همسرایی - نژاد اروپایی  
۱۲- بی‌خودویی جهت - مقابل «فرو» - از انواع رنگ سرخ  
۱۳- محو کردن غم از دل - متین - با «گفت» می‌آید  
۱۴- موی گردن شیر - زرنگ بودن

عمودی:  
۱- انسان بودن - زمین شناس، فیزیکدان و ریاضیدان اسکاتلندی  
۲- برشته شده - زاپاس - نوعی از کبوتر  
۳- اشعه رنتگن - آکنده - فتوگرافی

### جدول ویژه

۱- اثر دیدنی شهرستان خلیل‌آباد - ۳۶۵ روز  
۲- اولین سکه ایرانی - راهروی هتل - تپاهی‌ها  
۳- از خدمات مراکز زیبایی - مسلط و پیروز - مجموعه انیمیشنی خردسالان  
۴- گلی خوشبو - آبرو - بندر استان بوشهر - کناره  
۵- درجه صدا - نان شیرینی - بن  
۶- جاگرفته - فریبکار و نیرنگ باز - خمره بزرگ  
۷- هوایمهای کارتونی - تراس - پرچم  
۸- برهان‌ها، حجت‌ها - واضح - پزشکی  
۹- مخفف نیکو - ضد ناچور - مثل

### جدول ویژه شماره ۷۸۳۷

حل جدول ویژه شماره ۷۸۳۷

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

### جدول سودوکو

	۹							
۵	۱	۲		۳				
	۴	۹		۸				
۲								
	۲			۱	۵	۸		
				۸				
۹	۳	۱		۵	۲			
				۴		۹		۵
					۵			

### جدول سودوکو شماره ۷۸۳۸

حل جدول سودوکو شماره ۷۸۳۸

### جدول سودوکو شماره ۷۸۳۹

حل جدول سودوکو شماره ۷۸۳۹

### جدول سودوکو شماره ۷۸۳۷

حل جدول سودوکو شماره ۷۸۳۷