

# هزینه روان‌شناسی فراتر از توان خانواده‌ها

جلسات مداوم روان درمانی کودک و مشاوره خانواده به ماهانه میلیون‌ها تومان می‌رسد؛ رقمی که نیمی از درآمد متوسط شهری را می‌بلعد

از آنکه نشانه بی‌توجهی باشد، بازتاب تنگنای منابع است. سازمان تأمین اجتماعی، با وسعتی که میلیون‌ها بیمه‌پرداز را در برمی‌گیرد، ناگزیر است میان تعهدات گسترده و توان مالی تعادل برقرار کند. کارشناسان هشدار می‌دهند اگر تمام خدمات روان‌شناسی کودک و مشاوره خانواده به‌طور کامل در بسته بیمه‌ای گنجانده شود، هزینه‌ها به‌سرعت فراتر از ظرفیت مالی صندوق‌ها خواهد رفت. با این حال، انکار ضرورت درمان نیز خطایی جبران‌ناپذیر است. کودکانی که از اضطراب یا اختلال رفتاری رنج می‌برند، در صورت بی‌توجهی می‌توانند در آینده به معضلات بزرگ‌تر اجتماعی و خانوادگی بدل شوند. آمارها نشان می‌دهد که نبود دسترسی مالی، بسیاری از خانواده‌ها را به رها کردن درمان در نیمه‌راه وادار می‌کند؛ تصمیمی که فشار روانی، اختلافات خانوادگی و حتی طلاق را به همراه دارد. واقعیت آن است که سلامت روان، سرمایه‌ای جمعی است. سازمان تأمین اجتماعی تاکنون توانسته با وجود محدودیت‌ها، دارو و ویزیت روان‌پزشکی را پوشش دهد و در کنار بیمه‌های تکمیلی بخشی از بار درمان را کاهش دهد. اما آینده نیازمند تدبیر بیشتر است؛ چرا که سرمایه‌گذاری در روان‌شناسی کودک و مداخلات زود هنگام، نه‌فقط زندگی خانواده‌ها را آرام‌تر می‌کند، بلکه در بلندمدت هزینه‌های اجتماعی کشور را نیز کاهش می‌دهد.

## راهکارهای پیشنهادی

نبود پوشش بیمه‌ای موجب شده درمان روانی به کالایی لوکس تبدیل شود و تنها خانواده‌های دارای درآمد بالا توانایی ادامه درمان را داشته باشند. رها کردن درمان به دلیل هزینه‌های مالی، نه‌تنها سلامت فرد و خانواده، بلکه سلامت جامعه را به خطر می‌اندازد؛ از این رو لازم است برای برون‌رفت از این مشکل اقدامات چندجانبه در دستور کار تصمیم‌گیران و تصمیم‌سازان قرار گیرد. مهم‌ترین آن بازنگری در پوشش بیمه‌ای است، به طوری که حداقل بخشی از جلسات روان‌شناسی کودک، روان‌شناس بالینی و مشاوره خانواده باید تحت پوشش بیمه قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود که دولت یا پرداخت یارانه به مراکز درمانی خصوصی، هزینه‌های خانواده‌ها را کاهش دهد. از دیگر اقدامات مؤثر، گسترش مراکز دولتی روان‌شناسی است، زیرا با ایجاد مراکز تخصصی روان‌شناسی کودک و خانواده در بخش دولتی، دسترسی عادلانه‌تر به خدمات را فراهم می‌کند.

سلامت روان همانند سلامت جسم اهمیت دارد و نادیده گرفتن آن در بلندمدت هزینه‌های سنگینی به‌دنبال خواهد داشت. توجه به سلامت روان کودکان و خانواده‌ها نه یک هزینه اضافی، بلکه ضرورتی اجتماعی و سرمایه‌گذاری بلندمدت محسوب می‌گردد که می‌تواند از بروز مشکلات پیچیده‌تر و هزینه‌های بالاتر در آینده جلوگیری کند.



عکس ترژینی است

از آن پیچیده است. در ساده‌ترین حالت، روان‌پزشک باید تأیید کند که فرد نیازمند خدمات روان‌شناسی و مشاوره است. سقف پوشش هم نهایتاً ۱۰ جلسه است و با شروط متعددی برای بازپرداخت همراه می‌شود. در مجموع، هزینه جلسات روان‌شناسی در سال‌های اخیر به دلیل افزایش تقاضا، رشد چشمگیری داشته است. به‌طور متوسط، هر جلسه روان‌درمانی کودک یا نوجوان بین ۴۰۰ تا ۸۰۰ هزار تومان هزینه دارد و جلسات تخصصی‌تر با روان‌شناس بالینی ممکن است از یک میلیون تومان هم فراتر رود. مشاوره خانواده نیز بین ۴۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان برای هر جلسه است. از آنجا که جلسات روان‌درمانی صرفاً یک‌بار مصرف نیستند و برای اثر بخشی نیاز به تداوم دارند، هزینه‌ها سنگین‌تر می‌شود. به‌طور متوسط، روان‌درمانی مؤثر حداقل ۱۲ جلسه نیاز دارد و در بسیاری از موارد، درمان ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه می‌یابد. با فرض اینکه یک خانواده دو جلسه روان‌درمانی کودک و یک جلسه مشاوره خانواده در هفته داشته باشد، هزینه ماهانه آن می‌تواند به بیش از ۸ تا ۱۰ میلیون تومان برسد؛ رقمی که تقریباً نیمی از متوسط درآمد ماهانه خانواده‌های شهری را تشکیل می‌دهد.

## کمبودها و خلأهای بیمه‌ای

محدودیت پوشش بیمه‌ای در حوزه روان‌شناسی بیش

از آن پیچیده است. در ساده‌ترین حالت، روان‌پزشک باید تأیید کند که فرد نیازمند خدمات روان‌شناسی و مشاوره است. سقف پوشش هم نهایتاً ۱۰ جلسه است و با شروط متعددی برای بازپرداخت همراه می‌شود. در مجموع، هزینه جلسات روان‌شناسی در سال‌های اخیر به دلیل افزایش تقاضا، رشد چشمگیری داشته است. به‌طور متوسط، هر جلسه روان‌درمانی کودک یا نوجوان بین ۴۰۰ تا ۸۰۰ هزار تومان هزینه دارد و جلسات تخصصی‌تر با روان‌شناس بالینی ممکن است از یک میلیون تومان هم فراتر رود. مشاوره خانواده نیز بین ۴۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان برای هر جلسه است. از آنجا که جلسات روان‌درمانی صرفاً یک‌بار مصرف نیستند و برای اثر بخشی نیاز به تداوم دارند، هزینه‌ها سنگین‌تر می‌شود. به‌طور متوسط، روان‌درمانی مؤثر حداقل ۱۲ جلسه نیاز دارد و در بسیاری از موارد، درمان ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه می‌یابد. با فرض اینکه یک خانواده دو جلسه روان‌درمانی کودک و یک جلسه مشاوره خانواده در هفته داشته باشد، هزینه ماهانه آن می‌تواند به بیش از ۸ تا ۱۰ میلیون تومان برسد؛ رقمی که تقریباً نیمی از متوسط درآمد ماهانه خانواده‌های شهری را تشکیل می‌دهد.

## واقعیت هزینه‌ها

سازمان نظام روان‌شناسی به‌عنوان متولی اصلی تعیین تعرفه خدمات روان‌شناسی، هر سال مبالغی را برای حداقل هزینه ویزیت مشخص می‌کند. این مبالغ بسته به تخصص، مدرک تحصیلی، محل ارائه خدمات، نوع مرکز، روش درمانی، مدت جلسه، حضوری یا آنلاین بودن مشاوره و نوع بیمه متفاوت است. امسال نیز تعرفه‌ها بر اساس دولتی، عمومی غیردولتی، خیریه و موقوفه و خصوصی اعلام شده است. حداقل تعرفه ۲۳۸ هزار تومان و حداکثر آن ۷۰۲ هزار تومان تعیین شده است. البته برخی بیمه‌های تکمیلی بخشی از هزینه مشاوره حضوری را پوشش می‌دهند، اما فرایند استفاده

روان همانند جسم، نیازمند مراقبت است؛ غفلتی که امروز می‌تواند فردا به بحرانی اجتماعی بدل شود. آمارهای رسمی می‌گویند بیش از یک‌چهارم جمعیت ایران به خدمات روان‌شناسی نیاز دارند. همزمان، مراکز رسمی از افزایش خشونت، ناهنجاری‌های اجتماعی و تغییرات بنیادین در ساختار خانواده خبر می‌دهند؛ تغییراتی که سلامت روان اعضای خانواده را در معرض تهدید قرار داده است. در چنین شرایطی، مداخلات روان‌شناختی به‌ویژه در سنین کودکی می‌تواند همچون سپری در برابر مشکلات پیچیده‌تر آینده عمل کند. اما پرسش اصلی اینجاست: آیا خانواده‌ها توانایی مالی تداوم این مسیر درمانی را دارند؟

پاسخ در روایت هزاران خانواده نهفته است. مادری در تهران می‌گوید: «پسرم باید هفته‌ای دو جلسه روان‌درمانی برود. هر جلسه ۷۰۰ هزار تومان است؛ ماهانه بیش از پنج میلیون تومان هزینه می‌شود. حقوق شوهرم کمتر از ۱۰ میلیون تومان است و بیمه تأمین اجتماعی تنها دارو و ویزیت روان‌پزشک را پوشش می‌دهد، نه جلسات روان‌درمانی. این فشار مالی نیمی از درآمد ما را می‌بلعد.» این صدا تنها پژواکی از واقعیتی گسترده است؛ واقعیتی که بسیاری از خانواده‌ها را به رها کردن درمان در نیمه‌راه، بدهکاری و بحران‌های اجتماعی سوق می‌دهد.

## الیه ابراهیمی

روزنامه نگار

## یادداشت

O P I N I O N



داوود فتوحی

روان‌شناس کودک

## روان‌شناسی کودک؛ سرمایه‌گذاری فراموش‌شده

روان‌شناسی کودک و نوجوان دیگر صرفاً یک حوزه آموزشی یا درمانی نیست، بلکه به معنای واقعی کلمه سرمایه‌گذاری برای آینده خانواده و جامعه است. بسیاری از مشکلاتی که در بزرگسالی بروز می‌کنند، ریشه در دوران کودکی و تعاملات اولیه والدین با فرزندان دارند. حتی خانواده‌هایی که از بیرون سالم به نظر می‌رسند، اگر شیوه‌های فرزندپروری نادرستی داشته باشند، ناخواسته مسیر آینده فرزندان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. انتخاب‌های مهمی مانند مسیر تحصیل، شغل یا ازدواج، به‌شدت از این سال‌های اولیه متأثر می‌شوند. تجربه نشان می‌دهد که بسیاری از نوجوانان گرفتار آسیب‌های جدی روانی و اجتماعی، محصول همین کاستی‌ها و تعاملات اشتباه دوران کودکی‌اند. بنابراین آموزش والدین در زمینه فرزندپروری باید به‌عنوان یک ضرورت دیده شود؛ نه گزینه‌ای اختیاری که تنها برخی خانواده‌ها به سراغش بروند. در کنار این ضرورت، آمارها تصویری نگران‌کننده از وضعیت کنونی ترسیم می‌کنند. برآوردها نشان می‌دهد ۳۰ تا ۴۰ درصد کودکان با مشکلاتی نظیر بیش‌فعالی و نقص توجه، اضطراب یا اختلالات یادگیری روبه‌رو هستند.

درمان این اختلالات نیازمند جلسات متعددی با روانشناس است و هزینه هر جلسه برای یک متخصص ارشد حدود ۵۰۰ هزار تومان است. در حالی که روانشناسان با سابقه بالاتر از ۷۰۰ هزار تومان درایند؛ می‌کنند. هیچ پروتکل درمانی کمتر از ۱۵ جلسه نتیجه‌بخش نیست و این یعنی خانواده‌ها با بار مالی سنگینی روبه‌رو می‌شوند. این وضعیت به‌ویژه زمانی اهمیت می‌یابد که بدانیم عواقب درمان نشدن بسیار فراتر از مشکلات کوتاه‌مدت است. کودک بیش‌فعال یا دارای نقص توجه اگر درمان نشود، در آینده احتمال بیشتری برای افت تحصیلی، بیکاری، اعتیاد یا شکست‌های خانوادگی دارد. کودکان دچار اختلال یادگیری نیز که می‌توانستند به سرمایه‌های علمی و انسانی تبدیل شوند، به‌دلیل نبود درمان به‌موقع، حتی از گرفتن یک مدرک ساده دیپلم بازمی‌مانند. اینجاست که پای دولت و نظام بیمه‌ای به میان می‌آید. پوشش بیمه‌ای خدمات روانشناسی کودک و نوجوان دیگر یک انتخاب یا لطف اضافی نیست، بلکه ضرورتی برای صیانت از سرمایه انسانی کشور است. تخفیف‌های جزئی یا پوشش‌های سطحی ۱۰ تا ۲۰ درصدی نه‌تنها کارآمد نیست، بلکه صرفاً شکاف میان نیاز و واقعیت را عمیق‌تر می‌کند. اگر بیمه به‌شکلی جدی وارد این عرصه نشود، خسارت‌های جبران‌ناپذیری در سطح جامعه بر‌چا خواهد ماند؛ خسارت‌هایی که هم‌بعد فردی دارند و هم تبعات اجتماعی. این مداخله باید گسترده، حساب‌شده و کارآمد باشد تا خانواده‌ها احساس کنند پشتوانه‌ای واقعی برای عبور از هزینه‌های سنگین درمانی دارند. چالش روانشناسی کودک و نوجوان فقط بیمه نیست؛ حضور روانشناس‌نماها در رسانه‌ها، تبلیغات پر هزینه و نبود نظارت، خانواده‌ها را با باورهای غلط روبه‌رو کرده است.

## چالش‌های روان‌درمانی و دسترسی محدود مردم

متخصص روانشناسی اجتماعی معتقد است فقدان نظارت حرفه‌ای، رشد روانشناسان غیرمتخصص و هزینه بالای جلسات مشاوره مانع از دسترسی به درمان مؤثر شده است

### ● هزینه‌ها و فرسودگی روانشناسان هم مسئله مهمی است؛ در ست است؟

نکته مهم این است که یک روانشناس اخلاق‌مدار و متعهد نمی‌تواند بیشتر از ۶ نفر را در روز به شکل مؤثر درمان کند. این کار فرسودگی شدید روانی و جسمانی ایجاد می‌کند. در مقایسه با سایر متخصصان پزشکی، روانشناسان تنها می‌توانند یک نفر را در یک ساعت ببینند، در حالی که پزشکان عمومی یا داخلی ممکن است چندین بیمار را در همان زمان ویزیت کنند. بنابراین هزینه‌های خدمات روانشناسی نسبت به میزان درد و رنجی که درمانگر از مراجع می‌گیرد، اصلاً زیاد نیست. در کشورهای همسایه مانند امارات، درمانگر بین ۴۰۰ تا ۵۰۰ درهم برای یک جلسه مشاوره دریافت می‌کند، حتی با در نظر گرفتن سطح زندگی بالاتر. این مبلغ معادل خدماتی است که در ایران ارائه می‌شود. اگر یک روانشناس ایرانی نیز بخواهد با استاندارد بالا کار کند، هزینه‌ها باید متناسب با فرسودگی و کیفیت خدمات تنظیم شود.

### ● از اهمیت این خدمات در جامعه بگویید؟

آمار وزارت بهداشت نشان می‌دهد از هر چهار نفر، یک نفر دچار مشکلات روانی است. این یعنی تقریباً ۲۵ میلیون نفر نیازمند خدمات روانشناسی و روان‌درمانی هستند. همان‌طور که در بحران کرونا بسیج گسترده‌ای شکل گرفت، برای اختلالات روانی هم نیاز به برنامه‌ریزی و حمایت گسترده داریم، اما متأسفانه چنین توجهی وجود ندارد.

تجربه، سابقه و تحصیلات درمانگر اهمیت دارد. همچنین تعهد اخلاقی، دلسوزی و شخصیت حرفه‌ای درمانگر نقش کلیدی دارد. متأسفانه، برخی فارغ‌التحصیلان حتی در مقطع دکترا بعد از اخذ پروانه، دیگر دوره‌های بازآموزی یا کنگره‌ها را دنبال نمی‌کنند. این باعث می‌شود که مهارت عملی و دانش به روز آنها محدود شود و کیفیت خدمات کاهش یابد.

### ● بنابراین انتخاب درمانگر مناسب توسط مراجع اهمیت دارد؟

دقیقاً. مردم باید در انتخاب درمانگر خود دقت کنند. صرفاً دنبال کسانی نروند که فالور زیاد در اینستاگرام دارند یا نمایش‌های تبلیغاتی انجام می‌دهند. موفقیت علمی، سوابق حرفه‌ای و کارهای شاخص درمانگر مهم است. حتی در برخی موارد، زوج‌هایی که اصلاً برای هم مناسب نبودند، یک سال تحت مشاوره آنلاین قرار گرفتند و مشکلات‌شان قبل از ازدواج ادامه پیدا کرد.

### ● به نظر شما، درمان آنلاین چه محدودیت‌هایی دارد؟

درمان‌های آنلاین برای مشاوره‌های کوتاه‌مدت، راهنمایی تحصیلی یا مسائل سبک زندگی مناسب است، اما روان‌درمانی عمیق نیازمند ارتباط رو‌در‌رو، تماس چشمی، تعامل دوطرفه و اتحاد و همدلی است. برخی درمان‌های تکنیکی می‌توانند به صورت تصویری ارائه شوند، اما بسیاری از درمان‌های روانشناسی مؤثر، تنها در حضور مستقیم مراجع و درمانگر قابل انجام هستند.

با افزایش روزافزون اختلالات روانی و نیاز خانواده‌ها به دریافت خدمات روانشناسی، مراجعه به مشاوران و درمانگران به یکی از ضرورت‌های زندگی امروز بدل شده است. اما در این میان، فقدان نظارت کافی، رشد روانشناسان غیرمتخصص، هزینه‌های سنگین جلسات مشاوره و نبود پوشش بیمه‌ای، چالش‌های جدی پیش‌روی مراجعان و حتی خود درمانگران ایجاد کرده است. مجید صفاری نیا متخصص روانشناسی اجتماعی در گفت‌وگو با رسانه ما از ضرورت انتخاب آگاهانه روانشناس، آسیب‌های درمان آنلاین، مشکلات اقتصادی این حرفه و نقش بیمه‌ها در توسعه خدمات روان‌درمانی سخن گفته است.

### ● با توجه به گسترش خدمات روانشناسی آنلاین و دسترسی آسان، آیا این یک روند مثبت در جامعه محسوب می‌شود؟

دلیل این حجم بالای مراجعه به روانشناسان این است که مشکلات روانشناختی در جامعه بسیار افزایش یافته است. شیوع اختلالات روانپزشکی و بیماری‌های روانی در میان مردم بالا رفته و افراد برای کمک گرفتن مراجعه می‌کنند. البته برخی از این مراجعه‌ها منجر به نتایج خطرناکی هم می‌شود. ما شاهد بودیم افرادی که آنلاین با روانشناس در ارتباط بودند، در شرایط بحرانی دست به اقدام خودکشی زدند. بنابراین باید دقت داشت که خدمات روانشناسی، حتی در فضای آنلاین، محدودیت‌هایی دارد و نمی‌توان همه مشکلات را به صورت مجازی حل کرد که چند عامل مهم وجود دارد. اول