

## بدون پیشوند ملیکا ارباب

### درباره من

همیشه سوال مهم زندگی ام، برای کیستی و چیستی، از نوجوانی با من همراه بود و من رو در مسیر شناخت توانایی هام ، ضعفها، قدرت هام و علاقمندی هام قرار می داد. از زمانی که به یاد دارم، گوش دادن به آدمها و سرگذشت زندگیشون برام لذت بخش بود و اون بخشی که برام بعنوان جای خالی مطرح می شد، همراه شدن با آدمها برای مواجهه کارآمد با مسائل و معضلات زندگی شون بود که این جریان رو برای من کامل تر می کرد و این لذت رو چندین برابر . بعد از شناسایی لیست لذت ها و ترس های زندگی خودم، مصمم شدم که از منبع لذت استفاده کنم برای کمک کردن به آدمها، برای کم کردن رنج ها و ترس های زندگی شون تا بتونن جهان شون رو به جای قشنگ تری برای زندگی کردن، تبدیل کنند. پس وارد مسیر روان درمانی شدم، اول دست به درمان خودم زدم تا بتونم در مواجهه با مراجعینم، راحت تر خودم رو در جایگاهشون قرار بدم، و علاوه بر اون، آسیب ها و رنج های خودم رو ناخواسته به اون ها انتقال ندم . بعد از گذروندن دوره های آکادمیک دانشگاهی و غیر دانشگاهی، به عنوان یک روان درمانگر، شروع به کار کردم . من انتخاب کردم که یک طرحواره درمانگر باشم، تا در کنار آدمها قرار بگیرم، تا به کمک هم، به جای مرتفع کردن موقعیت های مشکل ساز ، اساسا کارخانه تولید مشکل رو در درون خودشون، شناسایی و غیر فعال کنند و تا جایی که حدود حرفه ای به من اجازه بده، در این مسیر کنارشون هستم.

### سوابق تحصیلی

- لیسانس روانشناسی بالینی از دانشگاه تهران پزشکی
- فوق لیسانس روانشناسی بالینی از دانشگاه تهران پزشکی

### سوابق شغلی

- درمانگر کلینیک اینسایت از تیر ۱۴۰۰
- عضو گروه دستیاران و درمانگران خانه توانگری طبوبی
- عضو دستیاران و درمانگران دوره "من بهتر" دکتر علیرضا شیرازی



### رویکرد درمانی

### طرحواره درمانی

TinaParsa



+۹۸ ۹۱۲ ۴۰۸ ۵۰ ۳۰



+۹۸ ۲۱ ۲۲۰۸ ۲۴ ۷۵



www.Insight-Clinic.com



سعادت اباد، میدان بهرود، رو



به روی پارک ژوراسیک، لاله

اول، پلاک ۱۲ واحد ۳



## دوره‌ها و گواهینامه‌ها

- آموزش دیده دوره cbt دکتر حسن حمیدپور
- آموزش دیده دوره schema therapy دکتر حسن حمیدپور
- آموزش دیده دوره آسیب شناسی شخصیت دکتر حسن حمیدپور
- آموزش دیده دوره سوپرویزن دکتر حسن حمیدپور
- آموزش دیده دوره اصول مصاحبه بالینی دکتر امید رضایی
- آموزش دیده و کارورز دوره مصاحبه بالینی تشخیصی در بیمارستان رازی
- آموزش دیده دوره "من بهتر" خانه توانگری طبوبی (دکتر علیرضا شیری)
- آموزش دیده دوره های "عمیق سازی من بهتر" خانه توانگری طبوبی (دکتر علیرضا شیری)
- آموزش دیده دوره های "عمیق سازی من بهتر" خانه توانگری طبوبی (دکتر علیرضا شیری)

## سوابق پژوهشی(افتخارات)

- دانشجوی برتر در نخستین همایش دانشجویان برتر حوزه علوم پزشکی دانشگاه آزاد

## درباره مرکز

کلینیک Insight از سال ۱۳۹۹ با همکاری گروهی از روانشناسان مجرب و دارای تحصیلات آکادمیک از بهترین دانشگاه‌های داخل کشور و همچنین دانشگاه‌های طراز اول جهان در رویکردهای مختلف تحت مدیریت خانم دکتر تینا پارسامند به صورت آنلاین و حضوری به ارائه خدمات رواندرمانی و مشاوره به هموطنان عزیز داخل و خارج از کشور مبادرت ورزیده است و در این راه تلاش نموده است تا با ارائه خدماتی شایسته نقش خود را در بهبود سلامت روان جامعه در حد توان ایفا نماید.

## خدمات و درمانهای ارائه شده در کلینیک اینسایت شامل:

- درمانهای تحلیلی - پویشی
- درمانهای شناختی - رفتاری
- درمانهای هیجان مدار
- طرحواره درمانی
- رفتار درمانی دیالکتیکی
- زوج درمانی
- درمان کودک و نوجوان
- مشاوره پیش از ازدواج
- مشاوره تحصیلی و شغلی

