

“

심리상담

저에게도

도움이 될까요?

”



심리상담에 대한 인식이 변화하면서,
이전보다 심리상담에 관심을 가지는 분들이 많습니다.

하지만 심리상담이 나에게 어떤 도움이 될지
막연하게만 느껴져 상담을 망설이는 분들도 많은 듯 합니다.

심리상담은 대체 무엇이고, 어떨 때 도움이되는 걸까요?



**심리상담은 전문가와의 대화를 통해서
내담자 '스스로' 고민을 해결할 수 있도록
돕는 과정입니다.**

내담자는 상담을 통해 나 자신을 발견하고, 나와 타인을 이해하며,
삶을 긍정적인 방향으로 이끌어 나갑니다.

이러한 대화를 통해 생각의 변화,
마음의 치유, 심리적 성장 등을 경험할 수 있습니다.



심리상담은 어떤 상황에 도움이 될까요?

1. 대인관계가 어려울 때
2. 심리적 문제로 일상이 힘겹다고 느껴질 때
3. 나를 보다 깊이 이해하고 싶을 때



1. 대인관계가 어려울 때

부모자녀 관계, 부부관계, 직장동료관계, 친구관계, 이성관계 등
대인관계가 어려울 때

전문가와의 대화를 통해 현재 상황을 객관적으로 바라보고,
관계를 개선할 수 있는 기회가 될 수 있습니다.



2. 심리적 문제로 일상이 힘겹다고 느껴질 때

우울, 불안, 불면, 무기력 또는 사소한 스트레스로 인해
일상생활에 어려움이 있을 때

나의 마음을 자세히 들여다보는 등 원인을 찾는 과정으로
몸과 마음을 회복하는데 도움을 받을 수 있습니다.



3. 나를 보다 깊이 이해하고 싶을 때

당장 심리적 문제나 어려움을 겪고 있지 않더라도,
심리검사 등을 통해 나 자신을 발견하고, 수용하며,
성장할 수 있는 기회로 활용할 수 있습니다.



물론 당장 지금 내 발등에 떨어진 불안과 문제들로 인해
많은들 심리상담을 시작합니다.

하지만 심리상담은 "앞으로 어떤 선택을 하며 살아가야 하는가"를
미리 탐색하는 과정이 될 수 있습니다.



사소하다고 생각되는 고민들부터,
오랫동안 나를 괴롭히는 문제들까지

어려워도 고민을 꺼낼 용기가 있다면,
그것으로부터 자유로워질 수 있습니다.

언제든지 상담센터의 문을 두드려 주세요

찾아가는 심리상담