



請選取語言 | ▼

請選取語言 | ▼

繁

簡

EN

無障礙專區

自訂搜尋

首頁 / 衛教單張 / 人生旅途的導遊～心理治療

人生旅途的導遊～心理治療

QRcode

列印

A-

A+



文章分享



人生旅途的導遊～心理治療

2019/1/24

什麼是心理治療

心理治療是運用心理學的方法來協助我們改善症狀，或防止心理疾病的惡化，使大家在生活上有一個更好的心理生活品質，更進一步能發揮自己最大的潛能。

你需要心理治療嗎？

當你在學業、工作適應、婚姻、與人相處出現困難，而有一些精神上症狀如憂鬱、緊張、害怕、倦怠、或當你對生活感覺不安、不快樂時，心理治療將會對你有幫助。

可提供的心理治療協助

- 精神疾病方面：提供情緒支持、問題解決策略訓練、生活規訓練、社交技巧訓練等，協助信心的建立、減緩干擾的行為及避免退縮遠離社會行為。
- 適應障礙方面：提供情緒支持、促成良好支持系統、協助形成及培養有彈性的想法。提供情緒支持及宣洩、協調生活計劃的安排、協助發展社會支持系統、促成正向思考的形成。
- 人際互動方面：提供社交技巧訓練、心理演劇治療、來促進人際關係適應的能力。
- 壓力處理方面：提供生理回饋治療、放鬆治療、養成良好的壓力調適的習慣與策略。
- 其他方面問題：像兒童青少年的心理衛生、工作適應問題、自我成長、課業...等，均可提供一些適應策略，協助渡過難關。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 1853、1854
HE-87009

中國醫藥大學附設醫院暨體系院所



📍 40447 台中市北區育德路2號
☎ 總機電話專線 04-22052121
☎ 人工掛號服務 04-22056631



到院指南



院長信箱



社區服務



無菸醫院



影片專區

本網站內容屬中國醫藥大學附設醫院所有，一切內容僅供使用者在網站線上閱讀，禁止以任何形式儲存、散佈或重製部分或全部內容
本網站建議以Internet Explorer 10以上、Firefox或Google Chrome等瀏覽器瀏覽。

文章分享

