MIND / 081

심리치료는 무엇을 할까

대화와 방법을 함께 배우는 과정.

01

내용

생각·감정·행동을 살펴볼 수 있어요.

02

방식

문제와 필요에 따라 접근법이 달라요.



THERAPY

03 **협의**

목표와 진행 방법을 전문가와 정해요.

공공자료 기반 건강정보

일반 정보이며 개인별 진단·처방이 아닙니다.

NIMH · Psychotherapies