

# 우울증 치료를 위한 심리상담

심리상담센터 공간 박희경

# 심리상담

## 심리상담

- 심리적 문제로 도움을 필요로 하는 사람과 전문적 훈련을 받은 사람이 상담관계를 맺고, 당면한 문제해결을 추구할 뿐 아니라 문제가 심각해지는 것을 예방하고, 상담경험을 통해 심리적인 측면에서의 발달과 성장을 이루어가는 과정
- 사고, 감정, 행동을 다루며 내담자와 협력하여 상담목표에 도달하기 위한 과정

## 상담과정

초기

중기

후기(종결)

# 심리상담 과정

## 초기

- 내담자 호소 내용 듣기
- 내담자 문제 이해, 목표 수립
- 목표 도달 위한 초기 계획 수립
- 구조화
- 상담관계 형성 중요

## 내담자 경험

- 자기 개방 및 초기 감정의 해소
- 상담자에 대한 신뢰 형성
- 희망감 경험
- 작은 통찰 경험
- 상담에 대한 준비 및 동기 강화

# 심리상담 과정

## 중기

- 내담자 문제 및 배경 심층적 탐색
- 긍정적인 변화 위한 새로운 대안 모색
- 실생활에서 실험적인 실천을 해 나가며 변화 추구
- 내담자의 자기지도력 강화

## 내담자 경험

- 자신의 문제 및 배경에 대한 더 깊은 이해와 통찰 경험
- 새로운 행동 실험
- 문제 감소 및 자신감 회복
- 자기지도력 발현
- 저항 경험

# 심리상담 과정

## 후기(종결)

- 종결신호 감지 및 종결 시기 결정
- 종결 시 이별 감정 다루기
- 상담 성과 평가 및 강화, 삶에 적용하여 살아가도록 도움
- 재발가능성 평가와 대안 세우기
- 추후면접계획 세우기

## 내담자 경험

- 실생활에서의 변화 확대
- 종결 및 의존에 대한 양가감정
- 상담 성과에 대한 자부심 및 불안감
- 종결 시 이별 감정 경험