

不安対処の心理講座

強い不安症状のある患者様向けの心理講座です
不安のメカニズム、治療方法を一緒に学びながら、
自分に合った対処法を探しましょう。

こんな方にお勧め



- ・不安が強く出てつらい。対処したい。
- ・治療中の日常生活をどう過ごせばよいか悩んでいる
- ・不安のしくみや治療について知りたい
- ・自分の不安とどう向き合えばよいか考えたい

内容：不安の種類、メカニズム、お薬について、対処法

料金：8800円（50分）／4400円（25分）

回数：1-2回（進み具合により変動します）

対応日：金土曜心理士対応