

### انسان سالم بدون مسئله نیست

اگر می خواهید مشکلات تان را آن طور که حس می کنید با یک متخصص مطرح کنید، حرف دل تان را بزنید و از آسان ترین راه برای حل آنها باخبر شوید، از روانشناسان متخصص و مشاوران مجرب این مرکز کمک بگیرید.

#### مشاوره فردی با هدف

- تشخیص و درمان افسردگی، اختلالات خلقی، وسواس، خستگی مزمن.
- درمان انواع مشکلات اضطرابی، ترس، فوبی
- حل مشکلات ارتباطی
- بهبود اعتماد به نفس و خودکارآمدی
- درمان اعتیاد
- درمان مشکلات جنسی
- درمان پر خوری عصبی و کم اشتهاهی عصبی
- آموزش مدیریت خشم
- آموزش مدیریت استرس
- آموزش مهارت های ارتباطی
- ... و ...

مشاوره تنها به حل مشکلات مقطعی افراد کمک نمی کند و می تواند به عنوان یک روش درمانی بلندمدت و تخصصی انجام شود. اما گذشته از این تعریف روانشناسان معمولاً به کمک افرادی می آیند که به دنبال گرفتن نتیجه سریع و حل کردن بحرانی که در یک برهه خاص با آن روبه رو شده اند، هستند

#### چه زمانی برای مشاوره فردی مراجعه کنیم

- دچار اضطراب هستید یا احساس افسردگی می کنید؟
- در آستانه جدایی قرار دارید و سر درگم هستید؟
- در خانواده یا محیط کار یا تحصیل با مسائل آزارنده ای روبرو هستید؟
- اعتماد به نفس کافی ندارید و احساس شایستگی نمی کنید؟
- در خانواده با فردی بیمار مواجه هستید و نمی دانید باید چگونه رفتار کنید؟

می خواهید خود را بهتر بشناسید و به خودآگاهی برسید؟