



接受治疗











这个故事是关于看治疗师的。 与治疗师合作对保持我的身心健康非常 重要。











我将首先到达大楼,然后坐在候诊室。 在等待治疗师的过程中,我可以选择做 一些活动。











在治疗中,我可以谈论很多事情,比如我的感受和想法。他们是我可以信赖的人,可以帮助我。











我的治疗师也会与我谈论困扰我的事情或生活中发生的困难。我总是可以说:"我今天不想谈这个"。











如果我感到紧张,我可以:

- 约见时请我信任的人坐在我身边
- 想想让我开心的事
- 随时要求我的治疗师休息一下



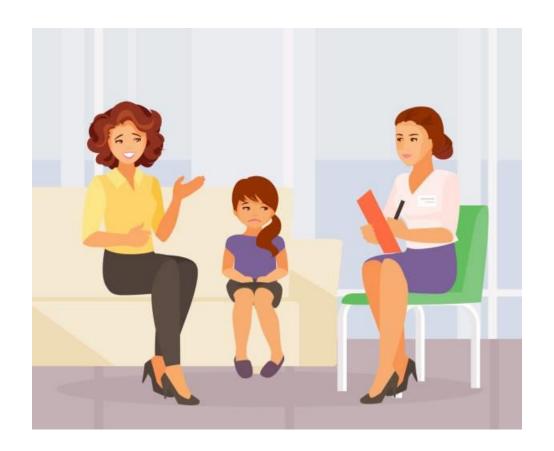








接下来,我将走进治疗师的办公室。我可以找一个舒适的地方坐下。











我和我的治疗师可能会一起做很多不同的事情,比如玩玩具、做艺术品或看书。治疗师可能会问我一些问题,以了解我的情况,并把我说的话写下来,以帮助他们记忆和在未来的治疗过程中帮助我。









我的治疗师会和我一起决定下次见面的时间。











我很好地了解了我的治疗预约!







