

# 接受治疗



这个故事是关于看心理医生的。

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，然后坐在候诊室里。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，并把我说过的话写下来，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！

