

나란히심리발달센터

◎ 현재 본 원에서 받고 있는 치료 / 프로그램 작성 부탁드립니다.

치료/프로그램	이명 치료 심리 치료	성별	남자 / 여자
		나이	34

◎ 비슷한 어려움으로 힘들어하는 누군가에게 도움이 될 수 있는 소중한 후기를 전해주세요 ^^

고주파 난청을 진단받고 이명이 있습니다.
이명의 존재를 알게 되니, 짜증나고 불안했습니다.
그런데 이명이 들린다고 짜증나고 불안해야만 한다고
제가 생각라고 느끼고 행동했던 것도 분명히 있었습니다.
심리 치료 받으면서 이명뿐만 아니라 세상의 어려움도
한반쪽 물려나서 바라볼 수 있게 되었습니다. 나만의
또 다른 나와 계속 대화를 시도하면서, 지금의 내가 가진
생각을 조금씩 고쳐나갔습니다. 이명이든 어려움이든 저의
생각은 고치면 분명하거나 괴롭지 ~~않은 수 있겠지~~ 않는
것으로 받아 들일 수 있지 않나 싶습니다. 여전히 이명은 있지만
오히려 ~~비록~~ 나와 대화하고 남과 대화하면서
건강한 생각과 건강한 인생으로 변한 부분도 있는 것 같습니다.

◎ 소중한 후기가 홈페이지에 활용됨을 동의하시나요 (Y) / N)

감사합니다.