



誰能了解我內心的痛苦，能分擔我的壓力，你的心聲我們聽到了~
在情緒跟壓力掙扎的邊緣，其實你並不孤單，有人可以聽你說、陪你度過難關~
聽聽諮商心理師的說法，讓你人生有不同選擇~

分享者：洪逸婷諮商心理師

「心理諮商的幫助是什麼」，常是一般大眾的好奇。

的確，對於大眾來說，如果可以直接「解決問題」，那麼困擾就可以消失。但世界上往往沒有這麼簡單的事情，於是，「心理諮商」通常可以提供另外一個選項，從各種角度來看待事情，當人們能夠了解自己、了解問題之所在時，心理的結就有機會得以鬆綁。

所以，一般心理諮商可以提供的幫助是整理問題的脈絡、原生家庭的影響、成長脈絡如何影響個人現今的決定，並且看清楚自己的議題如何在生活各層面產生問題，更甚者是處理曾經經歷的創傷、與內在對話、療癒內心的感受、了解自己的情绪和想法。

一個人的內在其實是很豐富的，心理諮商透過以上的方法將自己整理清晰，讓個人在面對問題的時候就比較能夠調適情緒、整理出自己的方向，對於問題也就能無所畏懼了。

罕見疾病的病友在面對疾病時，更常遇到一個無法解決的巨大問題—罕見疾病，面對與病共存的辛苦及徬徨，心理諮商此時的協助是替當事人整理出與這些困難共處的情緒、想法及交雜的議題，試圖與病友在更清晰的狀態下，為生命找出新的路徑。

病友尋求諮商的議題可以十分多元。有時，是工作上面對了挑戰，如何與病共處又同時面對工作壓力；有時，是家人間的相處，怎麼溝通讓家人親友理解疾病的不適，或如何調適自處；或者，是照護者長期的壓力，需要有人聆聽理解。這些議題的解答並非在他人的身上，諮商的協助是與當事人共同合作，釐清自己、找出新的方向，觀看事情的角度不同，問題本身雖然或許無法巨大改變，但心理的感受就變得不同，小改變就油然而生。

因此，也邀請各位病友，若是在生活中遇到一些困難與低落，不妨利用基金會的諮商資源，或許可以為自己找到一個新的方向或視角。

若你願意跟心理師聊聊，請跟我們聯繫，服務資訊如下：

◎對象：台南市、高雄市、屏東縣市的罕病病友或家屬

◎諮商地點：①罕見疾病基金會南部辦事處

(高雄市民生一路 206 號 9 樓之 3)

②因疾病、家庭因素或交通問題外出有困難者，可來電洽詢，經評估有需要者亦可安排到宅諮商。

◎收費方式：心理師將依據每位申請者的情況，提供 8~12 次晤談，費用全額補助。

◎洽詢專線：07-229-8311 分機 12 陳如琪 社工師

◎備註：報名資料及諮商記錄將受到謹慎保密，請病友和家屬放心。

