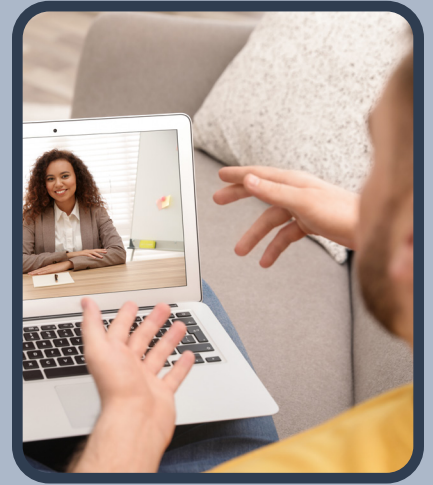


ABRIL 2021

MES DE CONCIENCIACIÓN DE CONSEJERÍA

¿Por qué consultar con un consejero? ¿Alguna vez se ha sentido demasiado abrumado para lidiar con sus problemas? Si es así, no está solo. **En los Estados Unidos, casi la mitad de los adultos (46.4%) experimentarán una enfermedad mental durante su vida.** La consejería personal o psicológica le brinda la oportunidad de hablar sobre problemas sociales, emocionales o de comportamiento que le causan angustia o que interfieren con su vida.

Los consejeros son profesionales capacitados que pueden responder a sus inquietudes de manera objetiva y sin prejuicios. La relación de consejería es única, y brinda un entorno de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien imparcial y empático. **Usted y su consejero trabajarán juntos para identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que le impiden sentirse de la mejor manera posible.**



Algunos de los problemas más comunes para los que las personas que buscan ayuda incluyen:

- Dificultad para concentrarse o completar tareas
- Problemas familiares, de pareja o laborales
- Procrastinación y otros comportamientos/hábitos contraproducentes
- Problemas de duelo y pérdida
- Dificultad para manejar el estrés
- Superar eventos traumáticos
- Violencia doméstica/agresión sexual
- Depresión o falta de motivación
- Ansiedad o ataques de pánico agudos
- Problemas con el alcohol u otras drogas
- Problemas con la conducta alimentaria y/o la imagen corporal
- Problemas con la ira
- Preocupaciones sexuales
- Conductas compulsivas



Llame al 888.369.5054

Visite www.hmchealthworks.com