첫 상담 준비 노트

이야기하고 싶은 내용과 질문을 기억나는 만큼 적어 보세요.
모든 칸을 채울 필요는 없어요. 나누고 싶은 부분만 골라 가져가세요.

기록한 날: _____ 만남 예정일: _____

1. 이번에 이야기하고 싶은 것

도움이 필요한 상황이나 마음에 남은 장면을 적어요.

2. 언제부터, 무엇이 달라졌나요?

대략적인 시점과 잠·식사·활동의 변화를 남겨요.

3. 생활에 미치는 영향

일·학업·관계·기본 생활에서 어려운 점과 가능한 일을 적어요.

4. 받아 본 도움·준비할 자료

이전 상담에서 이야기할 점이나 별도로 챙길 자료를 남겨요.

5. 이번 만남에서 물어볼 질문

진행 방식, 비용, 다음 약속 등 궁금한 내용을 적어요.

CareOps가 만든 개인 기록용 양식이에요. 안전이 걱정되면 작성을 기다리지 말고 의료 도움을 요청하세요.

질문 준비 참고: NIMH · Talking With a Health Care Provider
https://www.nimh.nih.gov/health/publications/tips-for-talking-with-your-health-care-provider

빈 양식은 CareOps 출처와 원본 링크를 유지해 무료로 공유할 수 있어요.
https://careops.kr/topics/counseling-preparation