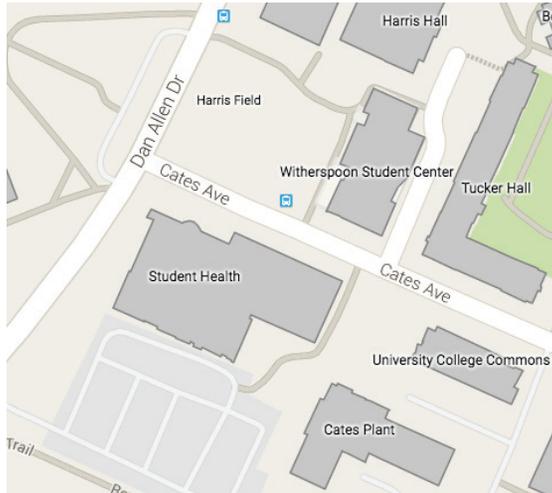


## Counseling Center가 독특한 서비스를 국제 학생들에게 제공합니까?

Counseling Center는 종종 국제 학생들에게 독특한 그룹 및 워크숍을 제공합니다. 많은 국제 학생들은 이들 그룹이 유익하다는 사실을 알고 있습니다. 우리는 또한 국제 학생들을 위한 특별한 프로그램에 대해 OIS와 함께 일합니다. 우리는 학기마다 이들 프로그램에 관해 질문하도록 여러분을 초대합니다.

나는 카운슬링을 받을 수 있는 충분한 시간이 없다고 생각합니다. 나의 일정은 이미 매우 바쁩니다. Counseling Center가 나의 생활을 훨씬 더 복잡하게 만들지는 않습니까?

앞으로 비슷한 상황을 더 잘 관리하기 위해 여러분의 건강과 기량 함양에 대한 투자로서 카운슬링을 받는다고 생각하는 것이 유익합니다. 귀하가 얻는 이득 및 귀하가 배우는 기량은 사실상 장기적으로 귀하의 시간과 에너지를 절약해줄 것입니다.



NC State Counseling Center  
2815 Cates Ave. - 2<sup>nd</sup> Floor  
Raleigh, NC 27695  
919.515.2423  
counseling.dasa.ncsu.edu

카운슬링에 관한 공통적인 질문

NC STATE

카운슬링이 나의 친구 또는 가족과 이야기하는 것과 뭐가 다르거나 더 좋습니까?

카운슬러는 스트레스, 학문, 경력과 인간 관계를 다루기 위해 특별한 훈련을 받습니다. 카운슬러는 또한 친구나 가족이 할 수 없는 은밀하고 객관적인 피드백과 지침을 제공할 수 있습니다. 카운슬러는 스트레스, 학업 수행 또는 개인 간의 관계 관리를 돕기 위해 고쳐야 할 행동에 관한 제안을 할 수도 있습니다.

내가 Counseling Center에 가야 하는지 어떻게 압니까?

아무 때라도 여러분이 스트레스를 경험할 때가 Counseling Center를 이용하기에 적합한 때입니다. 여러분의 필요성과 목표가 카운슬링에 대한 초점을 제공합니다. 여러분이 별것 아니라고 생각할 수도 있는 일도 Counseling Center에 와야 할 타당한 이유입니다. 만약 제때 대처하지 않으면 때로는 작은 문제가 큰 문제로 바뀔 수 있습니다.

나의 Counseling Center 방문 사실을 누가 알게 됩니까? 어떤 상황에서 Counseling Center는 나의 부모나 교수에게 부모님과 교수님에게 연락하게 됩니까?

여러분의 카운슬링 방문은 주 및 연방정부의 사생활 보호법에 의해 보호됩니다. 도움이 될 것이라고 생각하면, 여러분의 카운슬링 참가와 관련하여 여러분이 지정한 사람과 이야기할 수 있도록 허락하는 서면 승낙서를 여러분의 카운슬러에게 제출할 수 있습니다. 여러분은 우리가 교수교수님, 친구, 가족, OIS 등 다른 사람과 공유할 수 있도록 사전에 서면 승낙서를 우리에게 제출해야 합니다. 생명을 위협하는 상황(자신 또는 연장자에게 임박한 위해 다른 사람들에게 즉시 위협이 될 수 있을 때, 어린이 또는 어린 학대, 법원 소환장)에서만 우리는 여러분에 관한 정보를 공유하도록 허용되고 있습니다.

내가 Counseling Center에 왔었다고 OIS나 나의 학부학과에 이야기하게 됩니까?

여러분이 서면 승낙서를 제출하지 않는 한 우리는 여러분의 방문에 관해 OIS 또는 여러분의 학부학과에 말하지 않을 것입니다. 카운슬링을 비밀로 하는 것은 여러분의 권리입니다.

Counseling Center는 매우 정신상태가 불안하거나 미쳐갈 때만 이용하는 것일까요?

그렇지 않습니다, 사실 Counseling Center에 오는 학생들 대다수가 스트레스, 학업 압박감, 사회적 문제와 자기 계발을 위한 도움을 바라고 있습니다.

보통 어떤 사람이 Counseling Center를 찾습니까? 그들은 어떤 종류의 도움을 바랍니다?

국제 학생들은 항상 카운슬링 센터를 이용합니다. 그들은 스트레스와 고민에 대처하는 방법을 배우거나 학업스트레스에 대한 지원을 바라고 있습니다. 그들은 또한 노스캐롤라이나 주의주립 대학의 문화에 적응하는 데 도움을 바라고 있습니다.

카운슬링 센터를 방문하면 어떤 종류의 이득을 얻게 됩니까?

카운슬러는 일반적으로 우울우울증, 고민, 그리고 인간 관계로 인해 어려움을 겪고 있을 수 있는 국제 학생들을 위해 일합니다. 여러분의 건강(스트레스 관리 등)에 대한 투자로, 카운슬링을 받으려고 생각하는 것이 유익합니다. 맞고 앞으로 더 나은 전문적이고 개인적인 상황 관리를 위한 기량 함양(자신의 장단점 이해)을 위해 앞으로 더 나은 전문적이고 개인적인 상황 관리를 위해 카운슬링을 받으려고 생각하는 것이 유익합니다. 귀하가 얻는 이득 및 귀하가 배우는 기량은 사실상 장기적으로 귀하의 시간과 에너지를 절약해 줄 것입니다.

내가 기입해야 할 서류 작업의 목적은 무엇입니까?

서류 작업은 여러분의 생활과 여러분의 관심사에 관한 정보를 우리에게 제공합니다. 그것은 우리가 여러분에 대한 지원을 더 빨리 시작하기 위해 여러분에게 필요한 것을 결정하도록 도와줍니다.

어떤 조건에서 카운슬링 센터는 나의 수업을 중지시키게 됩니까?

Counseling Center는 여러분의 수업을 중지시킬 능력이 없습니다; 여러분의 대학 또는 학업 프로그램만 이 대학이나 학과만이 그렇게 할 수 있습니다. 학생이 심리적이거나 의료상의 어려움 때문에 그들의 수업을 중지할 필요가 있다고 결정할 때가 있습니다. 우리는 이러한 상황에서 과목 취소와 학기 철회로 여러분을 도울 수 있습니다. Counseling Center는 국제 학생이 이러한 선택을 할 경우에 서류 작업을 돕는 한편 그들에 대한 지원을 제공합니다.

전형적인 카운슬링 과정은 무엇처럼 보입니까?

개별적인 카운슬링은 전형적으로 45~50분이 걸립니다. 여러분은 여러분을 지원하고 여러분의 목표에 대한 작업을 하는 동일한 카운슬러를 매 1~3주마다 만나게 될 것입니다. 그룹 카운슬링은 보통 90분이 걸리며 5~10명의 학생들로 구성됩니다. 이들 그룹은 매주 만나며 그룹 카운슬링은 매우 인기가 있습니다.

내가 처음 미팅 후에 나아진 것이 없다고 느낄 경우, 나는 무엇을 할 수 있습니까?

몇몇 학생들은 즉시 나아졌다고 느낄 수도 있는 반면에 다른 학생들은 더 나아졌다고 느끼려면 여러 번의 미팅이 필요할 수도 있습니다. 때때로 카운슬러는 여러분이 더 나아졌다고 느낄 수 있도록 돕기 위해 추가적인 자원을 제공하거나 추가적인 상담을 위해 의사에게 소개할 수 있습니다. 카운슬러가 필요에 따라 처치를 조절할 수 있도록 여러분이 어떤 느낌인지 그들과 대화하는 것이 중요합니다.