



تابع ما ورد في الصفحة 1 من أسئلة يمكن طرحها على المعالج المحتمل

- هل لديه خبرة في الأمور المتعلقة بالمحاكم أو الشؤون القانونية أم لا (لا ينطبق هذا السؤال إلا إذا كنت تحتاج إلى الخدمات بسبب دعوى قضائية، مثل نزاع على حضانة طفل).
- هل يقبل المعالج تأمينك أم لا، وإذا لم يكن يقبله، فما تكلفة جلسات العلاج. إذا لم تكن التكلفة في حدود إمكانياتك، فقد ترغب في السؤال عما إذا كان يتقاضى رسوماً متدرجة حسب الدخل (sliding scale).
- هل يستطيع إحالتك إلى طبيب نفسي أو طبيب آخر إذا كان من المحتمل أن توجد حاجة إلى المعالجة بالأدوية.
- هل يستطيع المعالج تقديم جلسات العلاج في مواعيد مناسبة لك.
- ما السياسات المكتبية المطبقة فيما يتعلق بالإلغاءات، وتغطية الإجازات، والمكالمات الهاتفية بين الجلسات.

عملية القبول والتقييم

عادة ما تتألف عملية القبول والتقييم مما يتراوح من جلسة إلى ثلاث جلسات تتحدث فيها مع معالجك عن وضعك الحالي واحتياجاتك. ويمكن أن يُناقش خلالها أيضاً تاريخك الطبي الشخصي والعائلي. وينبغي أن يتناقش معك المعالج بشأن التأمين، والرسوم، والخصوصية، وحدود السرية. ومن المفترض أن تخرج من هذه الاجتماعات بتصور وافٍ عن أسلوب المعالج، وأن تعرف منها هل هو مناسب لخلفيتك وشخصيتك واحتياجاتك السريرية وأهدافك أم لا. وإذا لم تستحسن أسلوب المعالج، فقد ترغب في البحث عن معالج آخر. فالشعور بالارتياح لمعالجك أمر مهم جداً لنجاح علاجك.

القرار قرارك

اختيار المُعالج

علاقتك القوية بالمعالج أمر ضروري لنجاح العلاج النفسي. وإذا كنت تستخدم خدمات الصحة النفسية في كاليفورنيا، فينبغي ألا تجد حرجاً في طرح بعض الأسئلة الأساسية قبل اختيار المعالج. وقد أعدّ مجلس العلوم السلوكية هذا الكتيب لمساعدتك على اتخاذ قرار مدروس.

أسئلة يمكن طرحها على المعالج المحتمل

قد ترغب في إجراء مقابلات مع عدة مرشحين قبل اتخاذ القرار. فابدأ بإعطاء المعالج وصفاً موجزاً لسبب سعيك إلى الحصول على خدمات الصحة النفسية. ثم اطلب من المعالج معلومات مثل:

- نوع الرخصة التي حصل عليها (إذا لم يكن مُرخَّصاً له بعدُ، فاسأل عن اسم المُشرف على المعالج ونوع رخصته).
- هل يتمتع المعالج بخبرة في معالجة مشكلات مشابهة لمشكلتك أم لا.
- ما التدريب المُخصَّص الذي تلقاه المعالج فيما يتعلق بحالتك.
- كيف ومتى تُحدَّد مدة العلاج.
- هل يستند المعالج في عمله إلى "نموذج" علاج معين، وإذا كان الأمر كذلك، فاطلب وصفاً موجزاً لذلك العلاج وما ينطوي عليه.





تمكين الذات

كيف تختار أخصائي الصحة النفسية



كيف أجد معالجاً في منطقتي؟

- يمكن أن تساعدك محركات البحث على الإنترنت في العثور على معالجين أو عيادات في منطقتك. فحاول أن تبحث باستخدام عبارة "خدمات الصحة النفسية بتكلفة منخفضة في مدينتك/مقاطعتك" أو "معالجو الصحة النفسية في مدينتك/مقاطعتك".



- اتصل برقم "1-1-2" أو تفضل بزيارة www.211.org للاطلاع على الموارد والإحالات.

- تفضل بزيارة www.namica.org وابحث عن الفرع المحلي للتحالف الوطني للأمراض النفسية.

- تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لمؤسسة الصحة النفسية الأمريكية (Mental Health America) عبر الرابط التالي:

www.mentalhealthamerica.net/finding-help

إذا كان لديك تأمين صحي، فانظر ما هي خدمات الصحة النفسية (على سبيل المثال، المرضى الداخليون أو المرضى الخارجيون أو تعاطي المخدرات) التي تغطيها خطتك التأمينية. وكثير من خطط التأمين الصحي تستخدم شكلاً من أشكال الرعاية الصحية المدارة، مثل مؤسسة تنسيق خدمات الرعاية الصحية. فاتصل بشركة التأمين، أو اقرأ كتيب "دليل التغطية"، أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني لخطتك الصحية للحصول على مزيد من المعلومات.

ولا يزال بإمكانك تلقي العلاج إذا لم يكن لديك تأمين صحي، أو إذا كان تأمينك لا يشمل الصحة النفسية. وتُقدّم برامج الصحة النفسية المجتمعية برسوم مخفضة أو متدرجة (حسب الدخل). إلا أنك ربما تحتاج إلى إجراء بعض البحث للعثور على هذه الخدمات.

تابع ما ورد في الصفحة 4 بشأن أخصائيي الصحة النفسية في كاليفورنيا

علماء نفس مرخصون، مساعدون نفسيون،
علماء نفس مسجلون

مجلس علم النفس

(916) 574-7720

www.psychology.ca.gov



البحث عن رخصة

أطباء نفسيون

مجلس كاليفورنيا الطبي

(800) 633-2322

www.mbc.ca.gov

معالجو المشكلات الزوجية والأسرية
المُرخصون، ومساعدو معالجي المشكلات
الزوجية والأسرية

مجلس العلوم السلوكية

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

تقنيو الطب النفسي

مجلس التمريض المهني وتقنيي الطب النفسي

(916) 263-7800

www.bvnpt.ca.gov

أخصائيون اجتماعيون سريريون
مرخصون، مساعدو أخصائيين اجتماعيين
سريريين

مجلس العلوم السلوكية

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

ممرضو الصحة النفسية والعقلية

مجلس التمريض المسجل

(916) 322-3350

www.bbs.ca.gov

مستشارون سريريون مهنيون مرخصون،
مساعدو المستشارين السريريين المهنيين

مجلس العلوم السلوكية

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

أخصائيو علم النفس التربوي المرخصون

مجلس العلوم السلوكية

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov



تابع ما ورد في الصفحة 3 من حقوق العميل

- معرفة حدود السرية والظروف التي يُلزم فيها المعالج قانوناً بأن يكشف عن المعلومات لآخرين.
- معرفة ما إذا كان هناك مشرفون أو استشاريون أو طلاب أو أشخاص آخرون سيناقش معهم المعالج حالته.
- رفض نوع معين من العلاج، أو إنهاء العلاج دون التزام أو مضايقة.
- رفض التسجيل الإلكتروني.
- طلب (وفي معظم الحالات، تلقي) ملخص لسجلاتك، بما في ذلك التشخيص والتقدم الذي أحرزته ونوع العلاج.
- الإبلاغ عن أي سلوك غير أخلاقي وغير قانوني قام به المعالج.
- الحصول في أي وقت على رأي متخصص آخر بشأن علاجك أو الأساليب التي يتبعها المعالج.
- إرسال نسخة من ملفك إلى أي معالج تختاره أو أي وكالة تختارها.

أخصائيو الصحة النفسية في كاليفورنيا

توجد أنواع عديدة من أخصائيي الصحة النفسية المرخص لهم. وتوجد في كاليفورنيا وكالات مختلفة تنظم عمل هؤلاء الأخصائيين. ويُستحسن أن تكون على دراية بجميع هذه الوكالات لكي تتمكن من اتخاذ قرار مستنير.

تحقق من رخصة أخصائي الصحة النفسية الذي تختاره قبل زيارتك الأولى له. وفيما يلي قائمة بأنواع أخصائيي الصحة النفسية والوكالات التي تمنحهم التراخيص ومعلومات الاتصال بها:

خطة العلاج

في نهاية عملية التقييم، ينبغي أن يمنحك المعالج خطة عمل للتشخيص والعلاج. وينبغي أن تتضمن هذه الخطة توصية بشأن عدد الجلسات والإحالات إلى الخدمات الأخرى التي قد تحتاج إليها لحل مشكلاتك بشكل فعال (أي الإحالة من أجل التداوي بالأدوية، أو اختبار طفل يعاني من مشكلات في التعلم، وما إلى ذلك). وينبغي أن تعمل أنت ومعالجك معاً على تنفيذ خطة العلاج. فعلاج الاضطرابات النفسية والسلوكية يتطلب وقتاً وجهداً منكما معاً، أنت ومعالجك.

حقوق العميل

يحق لك، بوصفك عميلاً، ما يلي:

- طلب وتلقي معلومات عن المؤهلات والكفاءات المهنية للمعالج، بما في ذلك الرخصة والتعليم والتدريب والخبرة وعضوية النقابات المهنية والتخصص وحدود القدرات.
- أن تُعامل بكرامة واحترام.
- بيئة آمنة خالية من أي إساءة جنسية أو بدنية أو عاطفية.
- طرح أسئلة حول علاجك أو الخدمات الأخرى المُقدّمة لك.
- رفض الإجابة عن أي سؤال أو الكشف عن أي معلومات تختار عدم الكشف عنها.
- طلب وتلقي معلومات من المعالج عن التقدم الذي تحرزه نحو أهدافك العلاجية.



Board of Behavioral Sciences

1625 North Market Blvd., Suite S-200
Sacramento, CA 95834
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov







نبذة عن مجلس العلوم السلوكية

إننا نحملك بعدة طرق، منها:

- ضمان ارتفاع مستويات المرخص لهم من خلال التعليم والخبرة المهنية وشروط الخضوع للامتحان.
- التحقيق في شكاوى المستهلكين واتخاذ الإجراءات المناسبة.
- منحك إمكانية الوصول إلى الموارد والمعلومات القيمة.

تقديم شكوى

إننا نستعرض جميع الشكاوى المتعلقة بالمرخص لهم والمُسجّلين. إذا كانت لديك أسئلة حول كيفية تقديم شكوى، فنرجو زيارة موقعنا الإلكتروني www.bbs.ca.gov أو الاتصال بوحدة الإنفاذ التابعة للمجلس على الهاتف رقم (916) 574-7890.

توجد استمارة شكوى المستهلك وتعليمات الشكاوى في قسم "المستهلكون" على موقعنا الإلكتروني. ويمكن أيضاً إرسال هذه الاستمارات إليك عند الطلب.

لمزيد من المعلومات

اتصل بنا أو راسلنا أو زر موقعنا الإلكتروني:

مجلس العلوم السلوكية

1625 North Market Blvd., Suite S-200

Sacramento, CA 95834

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

إخلاء مسؤولية: تهدف الأسئلة والتوصيات الواردة في هذا الكتيب إلى تثقيف المستهلكين بشأن تجارب المرضى المعهودة مع علاج الصحة النفسية. وتجربة كل فرد مع علاج الصحة النفسية تجربة فريدة. ولا يقدم هذا الكتيب سوى اقتراحات، وقد تختلف تجربتك العلاجية الخاصة عن هذه الأوصاف. وينبغي توقع وجود اختلافات، وهذه الاختلافات لا تعني بالضرورة أن مقدم الرعاية لا يتبع مقررأ علاجياً موثقاً به.

الرعاية الصحية عن بُعد (العلاج عبر الإنترنت أو الهاتف)

قد يقدم أخصائيو الصحة النفسية جلسات علاج عبر الإنترنت، من خلال تطبيق ما، أو عبر الرسائل النصية أو عبر الهاتف في ظل ظروف معينة. وعلى الرغم من أن تقديم الخدمات الصحية عن بُعد ليس أمراً مناسباً في جميع المواقف، فإنه يجعل العلاج متاحاً للذين قد لا يستطيعون أو لا يرغبون في تلقي رعاية الصحة النفسية بطريقة أخرى. وأي معالج يقدم خدمات صحية عن بُعد لأي عميل في كاليفورنيا يجب أن يكون مُرخَّصاً في كاليفورنيا. ويجب على المعالج أن يُفصح عن رسوم الخدمات، وكيفية دفع الرسوم ولمن تُدفع، والأساليب المُتبعة لضمان سرية الاتصالات، ومخاطر وفوائد تلقي العلاج عن بُعد.

أين يمكنني الحصول على معلومات أخرى؟

يمكن أن تجيب إدارة الرعاية الصحية المدارة، وإدارة التأمين، ومكتب الدفاع عن المرضى عن أسئلتك المتعلقة بخطة الرعاية الصحية. فتفضل بزيارة المواقع الإلكترونية لهذه الجهات للحصول على مزيد من المعلومات.

إدارة الرعاية الصحية المدارة:

www.dmh.ca.gov

إدارة التأمين:

www.insurance.ca.gov

مكتب الدفاع عن المرضى:

www.opa.ca.gov