# स्व सशक्तिकरण

## किसी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के चुनाव का तरीका

BBS
Board of Behavioral Sciences

STATE OF CALIFORNIA
dca
DEPARTMENT OF CONSUMER AFFAIRS

# यह निर्णय आपका है

## किसी चिकित्सक का चुनाव

सफल मानसिक स्वास्थ्य उपचार के लिए अपने चिकित्सक के साथ एक मजबूत रिश्ता महत्वपूर्ण है। यदि आप कैलिफोर्निया में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग करते हैं, तो आपको एक चिकित्सक को चुनने से पहले कुछ बुनियादी प्रश्न पूछने में सहज महसूस करना चाहिए। व्यवहार विज्ञान बोर्ड ने इस पुस्तिका को एक सूचनात्मक निर्णय लेने में आपकी सहायता करने के लिए तैयार किया है।

## किसी सशक्त चिकित्सक को पूछने योग्य प्रश्न

आप अपनी पसंद का चयन करने से पहले कई उम्मीदवारों से साक्षात्कार कर सकते हैं। चिकित्सक को इस बात का संक्षिप्त विवरण देकर शुरू करें कि आप मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं क्यों चाहते हैं। उसके बाद, चिकित्सक से आगे दी गई जानकारी ले:

- लाइसेंस का प्रकार (यदि अभी तक लाइसेंस नहीं है, तो चिकित्सक के पर्यवेक्षक का नाम और लाइसेंस का प्रकार)।
- क्या चिकित्सक को आप के जैसे मुद्दों का इलाज करने का अनुभव है।
- आपके हालातों से संबंधित चिकित्सक को किस तरह की विशेष अनुभव है।
- उपचार की समय सीमा कैसे और कब निर्धारित की जाती है।
- क्या चिकित्सक ने उपचार के किसी ख़ास "मोडल" से अभ्यास प्राप्त है, यदि है, तो उस उपचार का एक संक्षिप्त विवरण और इसमें क्या शामिल था।

*पृष्ठ 2 पर जारी है*

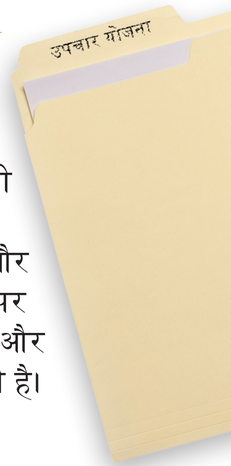
*संभावित चिकित्सक से पूछने के लिए प्रश्न पृष्ठ 1 से जारी*

- क्या उसे फोरेंसिक अनुभव है (यह प्रश्न केवल तभी पूछने योग्य है जब आपको कानूनी कार्रवाई के कारण सेवाओं की आवश्यकता होती है, जैसे कि बाल संरक्षण विवाद)।
- क्या चिकित्सक आपका बीमा करेगा; यदि नहीं, तो चिकित्सा सत्रों का खर्चा। यदि खर्च बहुत अधिक है, तो आप उससे कम करने की पेशकश करने के लिए कहि सकते है।
- किसी दवा की आवश्यकता होने पर, क्या वह मनोचिकित्सक या अन्य चिकित्सक का सुझाव दे सकते है या नहीं।
- क्या चिकित्सक चिकित्सा नियुक्तियों के लिए आपके कार्यक्रम को समायोजित कर सकता है।
- सत्रों के बीच रद्दीकरण, अवकाश अन्तराल और फोन कॉल के बारे में कार्यालय की क्या नीतियां हैं।

## सेवन और मूल्यांकन प्रक्रिया

सेवन और मूल्यांकन प्रक्रिया में आमतौर पर एक से तीन सत्र होते हैं, जिसमें आप अपने चिकित्सक से अपनी वर्तमान स्थिति और जरूरतों के बारे में बात करते हैं। इस समय आपके व्यक्तिगत और पारिवारिक इतिहास पर भी चर्चा की जाती है। चिकित्सक को बीमा और खर्च, निजता और गोपनीयता की सीमाओं पर चर्चा करनी चाहिए। इन बैठकों में आपको अपने चिकित्सक की शैली का एक अच्छा अनुमान हो जाना चाहिए और यह कि क्या वह आपके चिकित्सा इतिहास, व्यक्तित्व, नैदानिक आवश्यकताओं और लक्ष्यों के लिए एक अच्छा मेल है या नहीं। यदि आप चिकित्सक की शैली से संतुष्ट नहीं है, तो आप किसी दुसरे चिकित्सक की खोज कर सकते है। अपने चिकित्सक के साथ सहज महसूस करना आपके उपचार की सफलता के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

## उपचार योजना




मूल्यांकन प्रक्रिया के अंत में, आपके चिकित्सक को आपको एक कार्य निदान और उपचार योजना देनी चाहिए। इस योजना में अन्य सेवाओं के लिए सत्र और रेफरल की संख्या के बारे में एक सिफारिश शामिल होनी चाहिए जो आपको अपने मुद्दों को प्रभावी ढंग से हल करने की आवश्यकता हो सकती है (यानी, सीखने की समस्याओं वाले बच्चे की दवा, परीक्षण, आदि का हवाला)। आप और आपके चिकित्सक को एक साथ मिलकर आपकी उपचार योजना पर कार्य करना चाहिए। उपचार एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें आपको और आपके चिकित्सक दोनों से समय और प्रयास की आवश्यकता होती है।

## ग्राहक के अधिकार

एक ग्राहक के रूप में आपके यह अधिकार है:

- लाइसेंस, शिक्षा, प्रशिक्षण, अनुभव, पेशेवर संघ की सदस्यता, विशेषज्ञता और सीमाओं सहित चिकित्सक की व्यावसायिक क्षमताओं की जानकारी के बारे में अनुरोध करके प्राप्त करें।
- प्रतिष्ठा और सम्मान के साथ व्यवहार किया जाए।
- एक सुरक्षित वातावरण, यौन, शारीरिक और भावनात्मक शोषण से मुक्त।
- अपने प्रदाता से अपनी चिकित्सा या अन्य सेवाओं के बारे में प्रश्न पूछें।
- किसी तरह के ऐसे प्रश्न का उत्तर देने या किसी भी जानकारी का खुलासा करने के लिए मना कर दे जिसे आप जाहिर नहीं करना चाहते हैं।
- आपके उपचार के लक्ष्यों प्रति आपकी प्रगति के बारे में अपने चिकित्सक से अनुरोध करके जानकारी प्राप्त करें।

*पृष्ठ 4 पर जारी है*

*ग्राहक के अधिकार पृष्ठ 3 से जारी*

- गोपनीयता की सीमाएं और उन परिस्थितियों को जानिए जिनमें किसी चिकित्सक को कानूनी रूप से दूसरों को जानकारी देने की आवश्यकता होती है।
- पता करें कि क्या पर्यवेक्षक, सलाहकार, छात्र या अन्य कोई हैं जिनके साथ आपका चिकित्सक आपके मामले पर चर्चा करेगा।
- एक विशेष प्रकार के उपचार को अस्वीकार करें, या दायित्व या उत्पीड़न के बिना उपचार समाप्त करें।
- इलेक्ट्रॉनिक रिकॉर्डिंग से मना करें।
- निदान, आपकी प्रगति और उपचार की किस्म सहित अपने रिकॉर्ड के लिए अनुरोध करें और (ज्यादातर मामलों में) सारांश प्राप्त करें।
- एक चिकित्सक द्वारा अनैतिक और अवैध व्यवहार की रिपोर्ट करें।
- अपनी चिकित्सा या चिकित्सक के तरीकों के बारे में किसी भी समय कोई दूसरी राय प्राप्त करें।
- आपके द्वारा चुने गए किसी भी चिकित्सक या एजेंसी को आपकी फ़ाइल की एक प्रति हस्तांतरित करें।

## कैलिफोर्निया में मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर

यहाँ अलग-अलग प्रकार के लाइसेंस प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर हैं। कैलिफोर्निया में, उन्हें विभिन्न एजेंसियों द्वारा विनियमित किया जाता है। इन सभी से परिचित होना एक अच्छा विचार है, ताकि आप एक सूचित निर्णय ले सकें।

अपनी पहली मुलाकात से पहले आपके द्वारा चुने गए मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के लाइसेंस की जांच करें। यहाँ मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के प्रकार, उन्हें लाइसेंस देने वाली एजेंसिय और उनकी संपर्क जानकारी की एक सूची दी गई है:

*पृष्ठ 5 पर जारी है*

*कैलिफोर्निया में मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर पृष्ठ 4 से जारी*

### लाइसेंस प्राप्त विवाह और परिवार चिकित्सक, एसोसिएट विवाह और परिवार चिकित्सक

*व्यवहार विज्ञान बोर्ड*
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

### लाइसेंस प्राप्त क्लीनिकल सोशल कर्मचारी, एसोसिएट क्लिनिकल सोशल कर्मचारी

*व्यवहार विज्ञान बोर्ड*
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

### लाइसेंस प्राप्त पेशेवर क्लीनिकल परामर्शदाता, एसोसिएट व्यावसायिक क्लीनिकल परामर्शदाता

*व्यवहार विज्ञान बोर्ड*
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

### लाइसेंस प्राप्त मनोवैज्ञानिक, मनोवैज्ञानि सहायक, पंजीकृत मनोवैज्ञानिक

*मनोवैज्ञानिक बोर्ड*
(916) 574-7720
www.psychology.ca.gov

### मनोचिकित्सक

*कैलिफोर्निया मेडिकल बोर्ड*
(800) 633-2322
www.mbc.ca.gov

### मनोचिकित्सक तकनीशियन

*वोकेशनल नर्सिंग और मनोचिकित्सक तकनीशियन बोर्ड*
(916) 263-7800
www.bvnpt.ca.gov

### मनोरोग मानसिक स्वास्थ्य नर्स

*पंजीकृत नर्सिंग बोर्ड*
(916) 322-3350
www.rn.ca.gov

### लाइसेंस प्राप्त शैक्षिक मनोवैज्ञानिक

*व्यवहार विज्ञान बोर्ड*
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

## मैं अपने क्षेत्र में एक चिकित्सक के बारे में कैसे पता करूं?

- इंटरनेट खोज इंजन आपके क्षेत्र में स्थानीय चिकित्सक या क्लीनिकों के बारे में पता लगाने में आपकी सहायता कर सकते है। "(अपने शहर/क्षेत्र में कम-खर्चे वाले मानसिक स्वास्थ्य सेवाए)" या "(अपने शहर/क्षेत्र में मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक)" को खोजने कि कोशिश करें।

- संसाधन और हवालों के लिए "2-1-1" पर कॉल करें या www.211.org को देखें।

- www.namica.org को देखें और मानसिक बीमारी पर राष्ट्रीय गठबंधन के अपने स्थानीय अध्याय की खोज करें।

- Www.mentalhealthamerica.net/finding-help पर अमरीका की मानसिक स्वास्थ्य वेबसाइट को देखें।

यदि आपके पास स्वास्थ्य बीमा है, तो पता करें कि आपकी योजना में किस तरह कि मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं (उदाहरण के लिए, दाखल-रोगी, बाहरी-रोगी या मादक द्रव्यों के सेवन) शामिल हैं। कई स्वास्थ्य बीमा योजनाएँ कुछ तरह की प्रबंधित देखभाल का उपयोग करती हैं, जैसे कि एच.एम.ओ.। अधिक जानकारी के लिए अपनी बीमा कंपनी को कॉल करें, कवरेज पुस्तिका के अपने साक्ष्य को पढ़ें, या अपनी स्वास्थ्य योजना की वेबसाइट पर जाएँ।

यदि आपने स्वास्थ्य बीमा नहीं करवाया हैं, या यदि मानसिक स्वास्थ्य आपके बीमा के अधीन नहीं आता है, तो भी आप उपचार करवा सकते हैं। समुदाय-आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम कम-लागत या स्लाइडिंग-स्केल (आय-आधारित) शुल्क प्रदान करते हैं। हालाँकि, इन सेवाओं को खोजने के लिए आपको कुछ शोध करने पड़ सकते हैं।

## टैलीहैल्थ (ऑनलाइन या टैलीफोन थैरेपी)

कुछ शर्तों के तहत मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर एक ऐप के माध्यम से ऑनलाइन, एक संदेश के माध्यम से या टैलीफोन थेरेपी सत्र की पेशकश कर सकते हैं। जबकि टैलीहेल्थ सभी स्थितियों के लिए आदर्श नहीं है, यह उन लोगों के लिए उपचार उपलब्ध कराता है जो किसी तरीके से मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करने में सक्षम या इच्छुक नहीं हो सकते हैं। कैलिफ़ोर्निया में ग्राहक को टैलीहेल्थ प्रदान करने वाले किसी भी चिकित्सक के पास कैलिफ़ोर्निया में लाइसेंस होना चाहिए। चिकित्सक को सेवाओं, कैसे और किसके लिए शुल्क का भुगतान किया जाएगा, गोपनीय संचार सुनिश्चित करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले तरीके और टैलीहेल्थ के माध्यम से चिकित्सा प्राप्त करने के जोखिम और लाभ के लिए शुल्क का खुलासा करने की आवश्यकता होती है।

## मैं और कहां से जानकारी प्राप्त कर सकता हूँ?

प्रबंधित स्वास्थ्य देखभाल विभाग, बीमा विभाग और रोगी अधिवक्ता का कार्यालय आपकी स्वास्थ्य देखभाल योजना के बारे में सवालों के जवाब दे सकता है। अधिक जानकारी के लिए उनसे ऑनलाइन संपर्क करें।

प्रबंधित स्वास्थ्य देखभाल विभाग:
www.dmhc.ca.gov

बीमा विभाग:
www.insurance.ca.gov

रोगी अधिवक्ता का कार्यालय:
www.opa.ca.gov

## व्यवहार विज्ञान बोर्ड के बारे में

हम आपको कई तरीकों से सुरक्षित करते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- शिक्षा, पेशेवर अनुभव और परीक्षा आवश्यकताओं के माध्यम से लाइसेंसधारियों के उच्च मानकों को सुनिश्चित करना।
- उपभोक्ता की शिकायतों की जांच करना और उचित कार्रवाई करना।
- आपको बहुमूल्य जानकारी और संसाधनों तक पहुँच देता है।

## शिकायत दर्ज करना

हम अपने लाइसेंसधारियों और रजिसट्रैनट के बारे में सभी शिकायतों की समीक्षा करते हैं। यदि आपके पास कोई शिकायत दर्ज करने के बारे में प्रश्न हैं, तो कृपया हमारी वेबसाइट www.bbs.ca.gov पर जाएं, या (916) 574-7890 पर बोर्ड की नियाय्क प्रणाली को कॉल करें।

हमारे उपभोक्ता शिकायत फॉर्म और निर्देश हमारी वेबसाइट के "उपभोक्ता" अनुभाग में उपलब्ध हैं। ये फॉर्म आपके अनुरोध पर भी भेजे जा सकते हैं।

## और जानकारी के लिए

हमें कॉल करें, लिखें या ऑनलाइन संपर्क करें:
व्यवहार विज्ञान बोर्ड
1652 नार्थ मार्किट बी.ऐल.वी.डी., सुइट ऐस-200
सैक्रामेंटो, सी.ए. 95834
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

अस्वीकरण: इस विवरणिका में निहित प्रश्न और सिफारिशें मानसिक स्वास्थ्य उपचार के साथ विशिष्ट रोगी अनुभवों के बारे में उपभोक्ताओं को शिक्षित करने के उद्देश्य से हैं। मानसिक स्वास्थ्य उपचार के साथ प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव अनोखा होता है। यह विवरणिका केवल सुझाव देती है और आपके विशिष्ट उपचार का अनुभव इन विवरणों से भिन्न हो सकता है। अंतर की उम्मीद की जानी चाहिए और जरूरी नहीं है कि आपका प्रदाता एक जिम्मेदार उपचार पाठ्यक्रम का पालन नहीं कर रहा है।

Board of Behavioral Sciences

1652 नार्थ मार्किट बी.ऐल.वी.डी., सुइट ऐस-200
सैक्रामेंटो, सी.ए. 95834
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

PDE_20-084