



САМОУПРАВЛЕНИЕ

Как выбрать специалиста по психическому здоровью





Это Ваше решение

Выбор психотерапевта

Для успешного лечения психического здоровья доверительные отношения с Вашим психотерапевтом жизненно важны. Если Вы пользуетесь услугами по психическому здоровью в Калифорнии, Вы должны чувствовать себя комфортно, задавая некоторые основные вопросы при выборе психотерапевта. Совет по поведенческим наукам подготовил эту брошюру, чтобы помочь Вам принять обоснованное решение.

Вопросы, которые нужно задать потенциальному психотерапевту

Вы можете опросить несколько кандидатов, прежде чем принять решение о выборе психотерапевта. Начните с предоставления психотерапевту краткого описания своей ситуации и причины обращения за психиатрической помощью. Затем спросите у психотерапевта о следующем:

- Тип имеющейся лицензии (если психотерапевт еще не лицензирован, имя и тип лицензии руководителя психотерапевта).
- Есть ли у психотерапевта опыт лечения проблем, похожих на Вашу.
- Какое специфическое обучение психотерапевт имеет, связанное с Вашей ситуацией.
- Как и когда определяется продолжительность лечения.
- Использует ли психотерапевт определенную «модель» лечения, и, если да, краткое описание этого лечения и что оно включает.
- Имеет ли психотерапевт опыт в судебной экспертизе (этот вопрос применяется только в том случае, если Вам нужны услуги в результате судебного иска, такого как спор об опеке над ребенком).

Продолжение на странице 2





Вопросы к потенциальному психотерапевту, продолжение со страницы 1

- Принимает ли психотерапевт Вашу страховку, и если нет, то спросите о стоимости сеансов терапии. Если стоимость сеансов превышает Ваш бюджет, Вы можете спросить, предлагают ли они доступный график оплаты.
- В случае надобности лекарств, может ли психотерапевт направить к психиатру или другому врачу.
- Может ли психотерапевт принять во внимание Ваше расписание при назначении сеансов терапии.
- Каковы правила офиса в отношении отмены сеансов, сеансов во время отпусков и телефонных звонков вне сеансов.

Процесс приема и оценки

Процесс приема и оценки обычно включает от одного до трех сеансов, на которых Вы говорите со своим психотерапевтом о Вашей текущей ситуации и потребностях. Ваши личные и семейные истории также обсуждаются в это время. Психотерапевт должен обсудить с Вами страхование и сборы, конфиденциальность и пределы распространения конфиденциальности. Эти сеансы должны предоставить Вам хорошее представление о стиле лечения Вашего психотерапевта и о том, подходит ли он или она Вам в отношении Вашего опыта, личности, клинических потребностей и целей. Если Вам не понравится стиль лечения психотерапевта, Вы можете найти другого психотерапевта. Чувствовать себя комфортно с Вашим психотерапевтом очень важно для успешного лечения.

План лечения

В конце процесса оценки Ваш психотерапевт должен предоставить Вам диагноз и план лечения. Этот план должен включать рекомендацию о количестве сеансов и направления в другие службы, которые могут Вам понадобиться для эффективного решения Ваших проблем (например: направление на получение



лекарств, тестирование ребенка с проблемами в обучении и т. д.). Вы и Ваш психотерапевт должны работать вместе над планом лечения. Терапия — это процесс, который требует времени и усилий как от Вас, так и от Вашего психотерапевта.

Права клиента

Вы, как клиент, имеете право:

- Запрашивать и получать информацию о профессиональных возможностях психотерапевта, включая лицензирование, образование, обучение, опыт, членство в профессиональных ассоциациях, специализацию и ограничения.
- На получение достойного лечения и уважения во время лечения.
- На безопасную среду, исключая сексуальное, физическое и эмоциональное насилие.
- Задавать вопросы о своей терапии или других услугах своего поставщика.
- Не отвечать на какой-либо вопрос или не раскрывать какую-либо информацию, которую Вы решили не раскрывать.
- Запрашивать и получать от психотерапевта информацию о Вашем прогрессе в отношении достижения целей лечения.
- Знать пределы распространения конфиденциальности и обстоятельства, при которых психотерапевт обязан по закону раскрывать Вашу информацию другим лицам.
- Знать, есть ли руководители, консультанты, студенты или другие лица, с которыми Ваш психотерапевт обсуждает Ваше дело.
- Отказаться от определенного вида лечения или прекратить лечение без каких-либо обязательств или преследований.
- Отказаться от электронной записи.
- Запросить и (в большинстве случаев) получить краткое изложение

Продолжение на странице 4



Права клиента, продолжение со страницы 3

Ваших записей, включая Ваш диагноз, прогресс и тип лечения.

- Сообщать о неэтичном и незаконном поведении психотерапевта.
- Получать в любое время второе мнение о Вашей терапии или методах, применяемых психотерапевтом.
- Передать копию Вашего дела какому-либо психотерапевту или агентству, которое Вы выберете.

Специалисты по психическому здоровью в Калифорнии

Существует много разных типов лицензированных специалистов в области психического здоровья. В Калифорнии они регулируются различными агентствами. Мы рекомендуем Вам ознакомиться с ними, чтобы Вы могли принять обоснованное решение.

Проверьте лицензию специалиста по психическому здоровью, выбранного Вами до Вашего первого визита. Ниже предоставлен список типов специалистов по психическому здоровью, агентств, которые их лицензируют, и их контактная информация:

Поиск лицензии



Лицензированные психотерапевты по браку и семье, Психотерапевты-ассистенты по браку и семье

Совет по поведенческим наукам
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

Лицензированные клинические социальные работники, Клинические социальные работники-ассистенты

Совет по поведенческим наукам
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov



Лицензированные профессиональные клинические консультанты, Профессиональные клинические консультанты-ассистенты

Совет по поведенческим наукам
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

Лицензированные психологи, Психологи-ассистенты, Зарегистрированные психологи

Совет по психологии
(916) 574-7720
www.psychology.ca.gov

Психиатры

Медицинский совет Калифорнии
(800) 633-2322
www.mbc.ca.gov

Психологические техники

Совет профессиональных медсестер и психологических техников
(916) 263-7800
www.bvnpt.ca.gov

Психиатрические медсестры психического здоровья

Совет зарегистрированных медсестер
(916) 322-3350
www.rn.ca.gov

Лицензированные педагогические психологи

Совет по поведенческим наукам
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

Как мне найти психотерапевта в моем районе?

- Поисковые системы в Интернете могут помочь Вам найти психотерапевтов или клиники в Вашем районе. Попробуйте выполнить поиск «недорогие психиатрические услуги в Вашем городе/округе» или «психотерапевты в Вашем городе/округе».
- Позвоните по номеру «2-1-1» или посетите веб-сайт www.211.org для получения ресурсов и рекомендаций.
- Посетите веб-сайт www.namica.org и найдите местный раздел по Национальному альянсу по психическим заболеваниям.





- Посетите веб-сайт по Психическому здоровью Америки по адресу www.mentalhealthamerica.net/finding-hel .

Если у Вас есть медицинское страхование, выясните, какие услуги по психическому здоровью (например, стационарные, амбулаторные или лечение злоупотребления) покрывает Ваш план. Многие планы медицинского страхования используют ту или иную форму управляемого медицинского обслуживания, например «НМО». Позвоните в свою страховую компанию, прочитайте брошюру «Свидетельство страхового покрытия» или посетите веб-сайт Вашего плана медицинского страхования для получения дополнительной информации.

Вы можете получить лечение, если у Вас нет медицинской страховки или если Ваша страховка не покрывает психиатрическое лечение. Программы психического здоровья сообщества предлагают недорогие или доступные графики (на основе доходов) сборов. Однако, возможно, Вам придется произвести поиск, чтобы найти эти услуги.

«Теле-здравоохранение» (онлайн или телефонная терапия)

Специалисты по психическому здоровью могут предложить сеансы терапии онлайн, через приложение, текстовые сообщения или по телефону при определенных условиях. Несмотря на то, что теле-здравоохранение не подходит идеально для всех ситуаций, оно делает лечение доступным для тех, кто не может или не желает получать психиатрическую помощь иным образом. Любой психотерапевт, оказывающий услуги таким образом клиенту в Калифорнии, должен иметь лицензию в Калифорнии. Психотерапевт обязан раскрыть информацию о плате за услуги, о том, как и кому она будет выплачиваться, о методах, используемых для обеспечения конфиденциального обмена информацией, а также о рисках и преимуществах получения терапии посредством теле-здравоохранения.



Где еще я могу получить информацию?

Отдел управления медицинского обслуживания, Отдел страхования и Офис адвоката пациентов могут ответить на вопросы о Вашем плане медицинского обслуживания. Посетите их веб-сайты для получения дополнительной информации.

Отдел управления медицинского обслуживания:

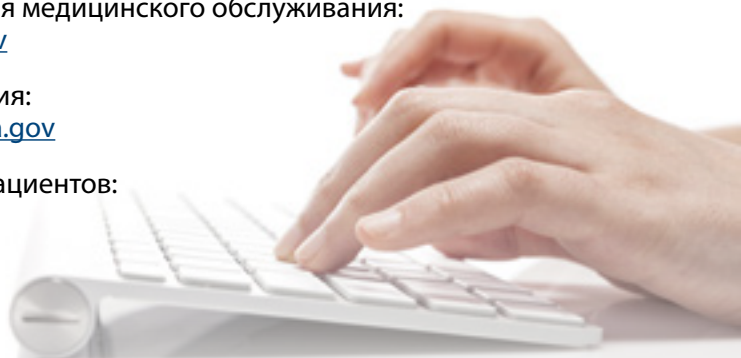
www.dmhc.ca.gov

Отдел страхования:

www.insurance.ca.gov

Офис адвоката пациентов:

www.opa.ca.gov



О Совете поведенческих наук

Мы защищаем Вас несколькими способами, в том числе:

- Обеспечиваем высокие стандарты лицензиатов посредством образования, профессионального опыта и экзаменационных требований.
- Расследуем жалобы клиентов и принимаем соответствующие меры.
- Предоставляем Вам доступ к важной информации и ресурсам.

Подача жалобы

Мы рассматриваем все жалобы, касающиеся наших лицензиатов и зарегистрированных врачей. Если у Вас есть вопросы о том, как подать жалобу, посетите наш веб-сайт www.bbs.ca.gov, или позвоните в Исполнительный отдел совета по телефону (916) 574-7890.



С нашей формой и инструкциями для жалоб потребителей можно ознакомиться в разделе «Потребители» на нашем веб-сайте. Эти формы также могут быть отправлены Вам при запросе.

Для дополнительной информации

Позвоните, напишите нам или посетите нас онлайн по адресу:

Board of Behavioral Sciences

1625 North Market Blvd., Suite S-200

Sacramento, CA 95834

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

Отказ от ответственности: Вопросы и рекомендации, содержащиеся в этой брошюре, предназначены для ознакомления потребителей с типичным опытом психологического лечения. Опыт каждого человека при получении психологического лечения уникален. В этой брошюре представлены только предложения, и Ваш конкретный опыт лечения может отличаться от представленных описаний. Различия имеют место быть, и они не обязательно означают, что Ваш поставщик услуг не предоставляет правильный курс лечения.





Board of Behavioral Sciences

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

