



自我完善

如何选择心理卫生专业人士





自己做主

选择治疗师

与治疗师之间的牢固关系对心理卫生治疗的成功与否至关重要。如果在California州接受心理卫生服务，选择治疗师之前，你应该先提出一些基本问题。“行为科学委员会”准备的这本手册可以帮助你做出明智决定。

对准治疗师提出的问题

做出选择之前，你可能需要与数名候选治疗师进行面谈。首先向治疗师简要描述一下你寻求心理卫生服务的原因。然后，向该治疗师询问以下信息：

- 所持有的执照类型（如果该治疗师尚未获得执照，则要求其提供主管治疗师的姓名和执照类型）。
- 该治疗师是否具有治疗类似问题的经验。
- 该治疗师接受过哪些与你的情况相关的具体培训。
- 如何以及何时确定治疗持续时间。
- 该治疗师是否根据特定的治疗“模式”进行治疗；如果是，请对该治疗模式及所涉及内容进行简要说明。
- 他（或她）是否具有法庭相关经验（该问题仅适用于因法律诉讼需要接受服务的情况，例如儿童监护权纠纷）。
- 该治疗师是否接受你的医疗保险；如果不接受，治疗费用是多少。如果治疗费用无法承受，你可能要询问一下他们是否提供浮动费率。





对准治疗师提出的问题 续第1页

- 如果可能需要药物治疗，他（或她）是否可以将你转介绍给精神科医生或其他医生。
- 该治疗师是否可以根据你的日程表安排预约时间。
- 有关取消预约、假期安排以及治疗间期电话交流的相关工作规定。

录用和评估程序

录用和评估程序通常包括一到三个部分；其间，你可以与治疗师讨论自己目前的状况和需求。这期间还可以讨论你的个人经历和家庭史。该治疗师应该与你讨论有关保险及治疗费用问题，以及隐私和机密性限制规定。这些会谈应该能够让你很好地了解该治疗师的风格以及是否与你的个人背景、性格、临床需求及治疗目标相适合。如果对该治疗师的风格不满意，你可能需要寻找其他的治疗师。与治疗师融洽相处对治疗成功与否至关重要。



治疗方案

评估程序结束时，治疗师应该为你提供一份工作诊断和治疗计划。该计划应该包括有效解决问题可能需要的咨询次数以及所推荐的其他服务建议（例如，所推荐药物治疗、对学习障碍的孩子所进行的测试等）。你应该和治疗师一起共同制定治疗方案。治疗是一个过程，需要你和治疗师的共同努力。



客户权利

作为客户，您有权：

- 请求并获得治疗师专业能力的相关信息，包括执照核发、教育经历、培训经历、工作经验、专业协会会员资格，以及业务专长和局限。
- 接受治疗时应保持尊严并获得尊重。
- 在安全的环境下接受服务，无性虐待或身心虐待之虞。
- 向治疗人员提出有关治疗或其他服务的问题。
- 拒绝回答或透露任何你认为与治疗无关的问题或信息。
- 向治疗师提出请求并获得有关治疗进展的信息。
- 了解机密性限制规定以及在何种情况下治疗师可以依据法律要求向他人披露信息。
- 了解治疗师是否会与主管治疗师、咨询师、学生或其他人讨论你的病案。
- 拒绝某些特定类型的治疗，或者在不承担义务或不受到骚扰的情况下终止治疗。



- 拒绝电子录音。
- 请求并（在大多数情况下）获得你的治疗记录摘要，包括诊断、治疗进展和治疗类型。
- 上报治疗师的不道德及非法行为。
- 随时就有关治疗或治疗师所用方法获得其他专家意见。
- 将文件副本传输给你所选择的其他任何治疗师或代理机构。

California州心理卫生专业人员

现有多种不同类型的持照心理卫生专业人员。在California州，他们受到不同机构的监管。最好能够熟悉了解所有类型的专业人员，以便做出明智的决定。

首次就诊前，应检查所选心理卫生专业人士的执照。以下列表是心理卫生专业人员的类型、执照颁发机构及其联系信息：



执照搜索



持照婚姻及家庭治疗师、婚姻及家庭助理治疗师

行为科学委员会

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

持照临床社会工作者、助理临床社会工作者

行为科学委员会

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

持照专业临床咨询师、副专业临床咨询师

行为科学委员会

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

持照心理医生、心理咨询助理、注册心理医生

心理学委员会

(916) 574-7720

www.psychology.ca.gov

精神科医生

California州医学委员会

(800) 633-23220

www.mbc.ca.gov

精神科技技术员

职业护理和精神科技技术员委员会

(916) 263-7800

www.bvnpt.ca.gov

精神科心理卫生护士

注册护理委员会

(916) 322-3350

www.rn.ca.gov

持照教育心理医生

行为科学委员会

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

如何在我的所在地区找到治疗师？

- 互联网搜索引擎可以帮助你找到所在地区的治疗师或诊所。尝试搜索“（所在城市/县低成本心理卫生服务）”或“（所在城市/县心理卫生治疗师）”。
- 拨打“2-1-1”或访问 www.211.org 获得相关资源和推荐。
- 访问 www.namica.org 并搜索“全国心理疾病联盟”本地分会。
- 访问美国心理卫生网站：
www.mentalhealthamerica.net/finding-help。



如果有医疗保险，请查找保险计划所涵盖的心理卫生服务范围（例如住院、门诊或药物滥用）。许多医疗保险计划都使用某种管理式医疗形式，例如HMO。致电你的保险公司、阅读《承保证明》手册，或访问医疗保险计划网站以获取更多信息。

如果没有医疗保险，或者你的保险承保范围不包括心理卫生，你仍然可以获得治疗。基于社区的心理卫生计划可提供低成本或浮动费率（根据收入情况）。但是，你可能需要做一些研究才能找到这些服务。

远程医疗（在线或电话治疗）

在某些特定情况下，心理卫生专业人员可以通过应用程序、短信或电话提供在线治疗。尽管远程医疗并非适用于所有情况，但它能够为那些可能无法接受或不愿意接受心理卫生治疗的人



员提供治疗机会。任何向California州客户提供远程医疗服务的治疗师都必须获得California州执照。治疗师必须公开服务收费、如何支付以及向谁支付费用、确保机密通信的方法以及远程医疗的风险和收益。

我还能从哪里获得信息？

“管理式医疗部”、“保险部”和“患者权益办公室”可以回答有关医疗保险计划的问题。可进行在线访问获取更多信息。

管理式医疗部：

www.dmhc.ca.gov

保险部：

www.insurance.ca.gov

患者权益办公室：

www.opa.ca.gov

关于“行为科学委员会”

我们有多种方式为你提供保护，包括：

- 通过学历、专业经验和考核要求确保持照人符合高标准。
- 对消费者投诉进行调查并采取适当的措施。
- 让你获得有价值的信息和资源。



提交投诉

我们会对与持照人和注册人有关的所有投诉进行核查。如果对如何投诉存在疑问，请访问我们的网站www.bbs.ca.gov，或致电（916）574-7890联系董事会执行部门。

我们的消费者投诉表以及填写说明可在网站的“消费者（Consumers）”部分获取。我们也可以根据请求将这些表格发送给您。

如需更多信息

请致电、致函在线访问：

Board of Behavioral Sciences

1625 North Market Blvd., Suite S-200 Sacramento, CA 95834

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

免责声明：本手册所包含的问题和建议旨在通过患者在心理卫生治疗方面的典型经验对消费者进行相关教育。每个人的心理卫生治疗经历都是独一无二的。本手册仅用于提供建议，具体治疗经历可能与这些描述存在差异。这些差异在所难免，并不意味着你的治疗人员没有遵循可靠的治疗程序。







Board of Behavioral Sciences

1625 North Market Blvd., Suite S-200

Sacramento, CA 95834

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

