



سوالاتی که باید از یک درمانگر بپرسید، ادامه از صفحه ۱

- آیا او تجربه موارد قضایی را دارد (این مورد تنها زمانی صدق می‌کند که به دلایل قضایی از جمله حضانت فرزند نیاز به این خدمات داشته باشید)
- آیا درمانگر بیمه شما را می‌پذیرد، اگر اینطور نیست، هزینه جلسات چقدر است. اگر توان مالی پرداخت هزینه را ندارید، بپرسید آیا می‌تواند برای شما تخفیف در نظر بگیرد.
- اگر نیاز به دارو باشد، آیا او امکان معرفی شما به روانپزشک یا سایر پزشکان را دارد.
- آیا برنامه زمانی شما با جلسات درمانی او مطابقت دارد.
- سیاست‌های جلسات درمانی در رابطه با لغو کردن جلسات، تعطیلات، و تماس‌های تلفنی بین جلسات به چه صورت است.

فرایند معارفه و ارزیابی

فرایند معارفه و ارزیابی غالباً از یک تا سه جلسه تشکیل می‌شود که در طی آن درباره وضعیت و نیازهای کنونی خود با درمانگر صحبت می‌کنید. درباره سوابق فردی و خانوادگی خود نیز در این زمان صحبت می‌کنید. درمانگر باید درباره بیمه، هزینه‌ها، حریم خصوصی و حدود محرمانگی با شما صحبت کند. این جلسات ایده خوبی درباره روش درمانگر و اینکه آیا او گزینه مناسبی برای سابقه، شخصیت، نیازهای بالینی و اهداف شما است یا خیر به شما خواهد داد. اگر روش درمانگر را نمی‌پسندید، بهتر است درمانگر دیگری پیدا کنید. برای اینکه درمان موفقی داشته باشید لازم است تا با درمانگر خود احساس راحتی کنید.

تصمیم با شماست

انتخاب یک درمانگر

داشتن رابطه مستحکم با درمانگر امری ضروری برای درمان موفق مشکلات روانی است. اگر در کالیفرنیا از خدمات سلامت روانی استفاده می‌کنید، قبل از انتخاب یک درمانگر با خیال آسوده چند سوال اساسی را مطرح کنید. گروه علوم رفتاری این دفترچه را برای کمک به شما در جهت تصمیم‌گیری آگاهانه تهیه کرده است.

سوالاتی که باید از یک درمانگر بپرسید

ممکن است بخواهید قبل از انتخاب قطعی خود، با چند درمانگر گفتگو کنید. ابتدا به طور خلاصه شرح دهید چرا قصد دارید خدمات سلامت روانی دریافت کنید. سپس اطلاعاتی مانند موارد زیر را از درمانگر بخواهید:

- نوع مجوز (اگر مجوز ندارد، نام و نوع جواز سرپرست درمانگر)
- آیا درمانگر تجربه کار با موارد مشابه شما را دارد.
- درمانگر در رابطه با وضعیت شما چه آموزش‌های ویژه‌ای دیده است.
- دوره درمان به چه صورت خواهد بود و چقدر زمان خواهد برد.
- آیا درمانگر از یک مدل مشخص برای درمان استفاده می‌کند، و اگر اینطور است، شرح مختصری از درمان و مراحل آن را ارائه نماید.







توانمندسازی فردی

چگونه یک متخصص سلامت روانی انتخاب کنیم



چطور یک درمانگر را در محدوده خودم پیدا کنم؟

- موتورهای جستجوی اینترنتی می‌توانند در پیدا کردن محل درمانگرها یا کلینیک‌ها در محدوده خودتان به شما کمک کنند. سعی کنید عبارتهای "خدمات سلامت روانی کم هزینه در شهر/کشور خودتان" یا "روان درمانگرهای شهر/کشور خودتان" را جستجو کنید.



- برای دستیابی به منابع با شماره ۱-۸۰۰-۲ تماس بگیرید یا به وبسایت www.211.org مراجعه کنید.

- به www.namika.org مراجعه کنید و بخش **National Alliance on Mental Illness (اتحاد ملی برای بیماری‌های روانی)** مربوط به محل خود را جستجو کنید.

- به وبسایت سلامت روانی آمریکا به آدرس www.mentalhealthamerica.net/ مراجعه کنید.

اگر بیمه درمانی دارید، بررسی کنید که بیمه شما کدام خدمات سلامت روانی (برای مثال، خدمات سرپایی، بستری یا سوء مصرف مواد) را پوشش می‌دهد. بسیاری از بیمه‌های درمانی با بعضی نمونه‌های مراقبت مدیریت شده مانند HMO (سازمان‌های ارائه خدمات سلامت) قرارداد دارند. برای کسب اطلاعات بیشتر با شرکت بیمه خود تماس بگیرید، دفترچه مربوط به پوشش‌های بیمه‌ای خود را بخوانید یا به وبسایت بیمه خود مراجعه کنید.

اگر بیمه درمانی ندارید یا بیمه شما خدمات سلامت روانی را پوشش نمی‌دهد نیز همچنان می‌توانید از این خدمات استفاده کنید. برنامه‌های سلامت روانی محلی خدماتی کم‌هزینه یا دارای تخفیف براساس درآمد شما ارائه می‌کنند. البته لازم است برای پیدا کردن این برنامه‌ها جستجو کنید.

روانشناسان دارای مجوز، دستیاران
روانشناسی، روانشناسان ثبت شده

هیئت تخصصی روانشناسی
(۹۱۶) ۵۷۴-۷۷۲۰

www.psychology.ca.gov



جستجوی مجوز

روانپزشکان

هیئت تخصصی پزشکی کالیفرنیا
(۸۰۰) ۶۳۳-۲۳۲۲

www.mbc.ca.gov

درمانگران مجاز در زمینه ازدواج و
خانواده، دستیاران درمان در زمینه
ازدواج و خانواده

هیئت تخصصی علوم رفتاری
(۹۱۶) ۵۷۴-۷۸۳۰

www.bbs.ca.gov

تکنسین‌های روانپزشکی

هیئت تخصصی پرستاری حرفه‌ای
و تکنسین‌های روانپزشکی
(۹۱۶) ۲۶۳-۷۸۰۰

www.bvnpt.ca.gov

مددکاران اجتماعی بالینی دارای مجوز،
دستیاران مددکاری اجتماعی بالینی

هیئت تخصصی علوم رفتاری
(۹۱۶) ۵۷۴-۷۸۳۰

www.bbs.ca.gov

پرستاران تخصصی روانپزشکی

هیئت تخصصی پرستاران رسمی
(۹۱۶) ۳۲۲-۳۳۵۰

www.bbs.ca.gov

مشاوران بالینی حرفه‌ای دارای مجوز،
دستیاران مشاوره بالینی حرفه‌ای

هیئت تخصصی علوم رفتاری
(۹۱۶) ۵۷۴-۷۸۳۰

www.bbs.ca.gov

روانشناسان آموزشی دارای مجوز

هیئت تخصصی علوم رفتاری
(۹۱۶) ۵۷۴-۷۸۳۰

www.bbs.ca.gov



حقوق مشتری (مراجعه کننده)، ادامه از صفحه ۳

- حدود محرمانگی و موقعیت‌هایی که درمانگر قانوناً باید اطلاعات را با سایر نهادها در میان بگذارد را بدانید.
- بدانید که آیا درمانگر درباره پرونده شما با ناظر، مشاور، دانشجو یا سایر افراد صحبت خواهد کرد یا خیر.
- شیوه درمانی خاصی را نپذیرید یا بدون اجبار یا ترس به درمان خاتمه دهید.
- ثبت الکترونیکی اظهارات خود را نپذیرید.
- خلاصه‌ای از سوابق خود از جمله اختلال تشخیص داده شده، پیشرفت خود و شیوه درمان را درخواست کنید و (در بیشتر موارد) دریافت نمایید.
- رفتار غیراخلاقی و غیرقانونی درمانگر را گزارش کنید.
- هر زمانی که تمایل داشتید نظر دیگران را درباره درمان خود یا شیوه‌های کاری درمانگر خود دریافت نمایید.
- بخواهید تا یک نسخه از فایل شما به هر درمانگر یا سازمان مورد نظرتان ارسال شود.

متخصصان سلامت روانی در کالیفرنیا

انواع مختلفی از متخصصان سلامت روانی دارای مجوز وجود دارد. صلاحیت این افراد در کالیفرنیا توسط آژانس‌های مختلفی تایید می‌شود. بد نیست با تمام آنها آشنا شوید تا بتوانید آگاهانه تصمیم‌گیری نمایید.

قبل از اینکه برای اولین بار به متخصص سلامت روانی مراجعه کنید، مجوز او را بررسی نمایید. فهرستی از متخصصان سلامت روانی، آژانس‌هایی که به آنها مجوز می‌دهند، و اطلاعات تماس آنها در زیر آمده است:

برنامه درمانی

در پایان فرایند ارزیابی، درمانگر باید یک برنامه تشخیصی و درمانی به شما ارائه نماید. این برنامه باید شامل توصیه‌هایی درباره تعداد جلسات و معرفی خدمات دیگر (به عبارتی، معرفی برای دارو درمانی، آزمایش برای کودکان مبتلا به مشکلات یادگیری و غیره) باشد که ممکن است برای رفع مشکلات و مسائل خود به آنها نیاز داشته باشید. شما و درمانگر باید با همکاری یکدیگر روی برنامه درمانی کار کنید. درمان فرایندی است که نیاز به وقت و تلاش شما و درمانگر در کنار هم دارد.

حقوق مشتری (مراجعه کننده)

شما به عنوان مشتری حق دارید که:

- درباره قابلیت‌های حرفه‌ای درمانگر از جمله مجوز، تحصیلات، کاروری، تجربه، عضویت در انجمن‌های حرفه‌ای، تخصص و محدودیت‌های او سوال پرسید و اطلاعات دریافت نمایید.
- با وقار و احترام با شما رفتار شود.
- در محیطی امن و بدون سوءاستفاده جنسی، بدنی و احساسی باشید.
- درباره درمان خود و سایر خدمات از درمانگر خود سوال پرسید.
- به سوالاتی که دوست ندارید پاسخ ندهید و اطلاعاتی که تمایل ندارید را فاش نسازید.
- درباره پیشرفت خود در مسیر اهداف درمانی‌تان از درمانگر سوال پرسید.



Board of Behavioral Sciences

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







درباره هیئت تخصصی علوم رفتاری

ما به روش‌های مختلف از شما محافظت می‌کنیم، از جمله:

- تضمین استانداردهای بالای افراد دارای مجوز به واسطه آموزش، تجربه حرفه‌ای، و آزمون.
- رسیدگی به شکایت‌های مراجعین و انجام اقدامات مناسب.
- فراهم کردن دسترسی شما به اطلاعات و منابع ارزشمند.

ثبت شکایت

ما تمام شکایت‌های مربوط به افرادی که از سوی ما مجوز دریافت کرده اند را رسیدگی می‌کنیم. اگر در رابطه با نحوه ثبت شکایت سوالی دارید، لطفاً به وبسایت ما به آدرس www.bbs.ca.gov مراجعه کنید، یا با واحد رسیدگی هیئت تخصصی به شماره ۷۸۹۰-۵۷۴ (۹۱۶) تماس بگیرید.

فرم ثبت شکایت مخصوص مشتریان و دستورالعمل‌های آن در بخش "Consumers" وبسایت ما موجود است. در صورت تقاضا می‌توانیم این فرم‌ها را برای شما ارسال کنیم.

برای کسب اطلاعات بیشتر

از روش‌های زیر با ما تماس بگیرید:

هیئت تخصصی علوم رفتاری

1625 North Market Blvd., Suite S-200

Sacramento, CA 95834

(۹۱۶) ۵۷۴-۷۸۳۰

www.bbs.ca.gov

اعلامیه رد مسئولیت: سوالات و توصیه‌های موجود در این بروشور با هدف آموزش مشتریان درباره تجربیات عمومی بیمار در زمینه خدمات رسیدگی به سلامت روان ارائه شده است. هر فردی تجربه منحصر به خود را در رابطه با خدمات رسیدگی به سلامت روان دارد. موارد ذکر شده در این بروشور صرفاً جنبه توصیه داشته و تجربه درمان شما ممکن است با آنها متفاوت باشد. ممکن است روش ارائه دهنده خدمات درمانی شما متفاوت باشد و این بدین معنی نیست که او از روش درمان مناسبی پیروی نمی‌کند.



مشاوره غیرحضوری (درمان آنلاین یا تلفنی)

متخصصان بهداشت روان ممکن است در شرایط خاص جلسات درمانی را به صورت آنلاین، از طریق برنامه‌های تلفن همراه، از طریق پیامک یا تلفن ارائه دهند. اگرچه ممکن است شیوه غیرحضوری ابزار ایده‌آلی در تمام موقعیت‌ها نباشد، اما برای کسانی که نتوانند به صورت دیگری از آن خدمات استفاده کنند یا تمایلی به دریافت خدمات مراقبت روانی نداشته باشند می‌تواند شرایط درمان را مهیا کند. تمام درمانگرهایی که خدمات خود را در کالیفرنیا به صورت غیرحضوری به مشتریان ارائه می‌دهند باید در این ایالت مجوز دریافت کرده باشند. درمانگر باید هزینه خدمات، شیوه پرداخت و نام دریافت کننده مبلغ، روش‌های مورد استفاده برای تضمین محرمانه ماندن مکالمات، و خطرات و مزایای دریافت خدمات درمانی غیرحضوری را اعلام کند.

از چه منابع دیگری می‌توان اطلاعات کسب کرد؟

اداره مراقبت‌های بهداشتی مدیریتی شده، اداره بیمه، و دفتر دفاع از حقوق بیماران می‌توانند به سوالات مربوط به بیمه درمانی شما پاسخ دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت آنها مراجعه نمایید.

اداره مراقبت‌های بهداشتی مدیریتی شده

www.dmh.ca.gov

اداره بیمه:

www.insurance.ca.gov

دفتر دفاع از حقوق بیماران

www.opa.ca.gov

