

Como encontrar um psicoterapeuta

Encontrar um terapeuta pode ser o primeiro passo para conhecer novas formas de lidar com situações difíceis. Busque um terapeuta **licenciado**.

Psicoterapeutas licenciados incluem:

- **Assistentes sociais clínicos (LICSW)** deve ter mestrado em Serviço Social (MSW) e experiência de vários anos de experiência supervisionada.
- **Psicólogo clínico** tem um Ph.D. em Psicologia. Eles podem realizar testes psicológicos, além da psicoterapia.
- Os **Psiquiatras** são médicos que tiveram treinamento especializado em psiquiatria. Os psiquiatras podem prescrever medicações.
- As **Enfermeiras clínicas da ala de psiquiatria** são enfermeiras com mestrado que podem realizar psicoterapias e prescrever medicação.

Primeiros passos:

1. **Ligue para a sua seguradora** (veja o telefone de contato no seu cartão). É possível que a sua seguradora queira que você use um dos seus fornecedores.
2. **Residentes de Massachusetts** podem entrar em contato 24/7 **com a Linha de Saúde Comportamental (Behavioral Healthline)**. Receba o tratamento e o apoio que precisa, encontre um fornecedor e marque a sua consulta. Ligue ou envie uma mensagem para 833-773-2445 ou converse pelo chat pelo site masshelpline.com. Ajuda em mais de 200 idiomas.
3. **Peça outros profissionais**. Consulte o seu médico, a enfermeira escolar ou o orientador escolar do seu filho.
4. **Entre em contato com um serviço de terapia correspondente** - observação o **Mass General Hospital não endossa quaisquer programas não afiliados ao Mass General**
 - Social work **Therapy Matcher** ligue para 800-242-9794 ou saiba mais no site therapymatcher.org
 - **William James INTERFACE Referral Service** - veja se a sua comunidade participa: interface.williamjames.edu então ligue para 888-244-6843
 - **Lifestance** - ligue para o departamento de admissão em 617-405-5735 ou saiba mais: lifestance.com
 - **Complete a sua própria pesquisa online**
 - **Thriveworks** - ligue para 628-266-4892, mais informações pelo site thriveworks.com
 - **Psychology Today Therapist Finder** psychologytoday.com/us/therapists
 - **BetterHelp** - oferece opções de atendimento presencial, via chat e online. Responda ao questionário para ser combinado a um terapeuta: betterhelp.com
5. **Converse com o seu Programa de Assistência de Trabalho (EAP)**. O seu EAP pode fornecer aconselhamento de curto prazo, ajudá-lo a identificar necessidades de longo prazo e encaminhar para um terapeuta.
6. **Converse com os seus amigos**. É possível que algum de seus amigos ou familiares tenha um terapeuta e pode dar boas recomendações sobre um profissional.

Após você ter uma lista de terapeutas, comece a sua busca. Para ideias, peça o nosso folheto **How to Choose a Psychotherapist Who is Right for You (Como escolher o terapeuta certo para você)**.