



Fason pou Jwenn yon Sikoterapet

Jwenn yon terapet kapab premye etap la nan aprann nouvo fason pou jere sitiyasyon difisil yo. Chèche yon terapet ki **lisansye**.

Sikoterapet lisansye yo gen ladan:

- **Travayè Sosyal Klinik yo (LICSW)** gen yon metriz nan Travay Sosyal (MSW) ak omwen plizyè ane eksperyans sipèvize.
- **Sikològ Klinik yo** gen yon Ph.D. nan Sikoloji. Yo ka fè tès sikolojik anplis de sikoterapi.
- **Sikyatri yo** se doktè medikal ki te resevwa fòmasyon anplis nan sikyatri. Sikyatri yo ka preskri medikaman.
- **Klinisyen Enfimye/Enfimyè Sikyatrik yo** se enfimye/enfimyè ki gen diplòm metriz ki ka bay sikoterapi epi preskri medikaman.

Pou Kòmanse:

1. **Rele konpayi asirans ou an** (gade sou kat ou an pou jwenn enfòmasyon kontak yo). Asirans ou ka mande pou w itilize youn nan founisè prefere li yo.
2. **Rezidan Massachusetts yo** ka kontakte 24/7 **Liy Asistans Konpòtmantal la**. Jwenn tretman oswa sipò ou bezwen an, jwenn yon founisè, epi pran yon randevou. Rele oswa voye tèks nan 833-773-2445 oswa tchat nan [masshelpline.com](https://www.masshelpline.com). Èd nan plis pase 200 lang.
3. **Mande lòt pwofesyonèl**. Eseye doktè ou, oswa enfimye-enfimyè eskolè oswa konseye oryantasyon timoun ou an.
4. **Kontakte yon sèvis matching terapi** - sonje **Mass General Hospital pa apwouve okenn pwogram ki pa afilye ak Mass General**
 - Travay sosyal **Therapy Matcher** rele 800-242-9794 oswa aprann plis nan [therapymatcher.org](https://www.therapymatcher.org)
 - **Sèvis Referans INTERFACE William James** - wè si kominote w patisipe: interface.williamjames.edu apres a rele 888-244-6843
 - **Lifestance** - rele depatman admisyon yo a nan 617-405-5735 oswa aprann plis nan: [lifestance.com](https://www.lifestance.com)
 - **Fè pwòp rechèch ou sou entènèt**
 - **Thriveworks** - rele 628-266-4892, plis enfòmasyon nan [thriveworks.com](https://www.thriveworks.com)
 - **Lokalizatè Terapet nan Psychology Today** [psychologytoday.com/us/therapists](https://www.psychologytoday.com/us/therapists)
 - **BetterHelp** - ofri opsyon an pèsòn, nan tchat ak sou entènèt. Reponn yon kesyon pou yo asosye w ak yon terapet: [betterhelp.com](https://www.betterhelp.com)
5. **Pale ak Pwogram Asistans Anplwaye ou (EAP)**. EAP ou ka bay konsèy dire kout, ede w idantifye nenpòt bezwen dire long epi refere w bay yon terapet.
6. **Mande zanmi w yo**. Ou ka jwenn zanmi oswa fanmi yo te fè terapi yomenm epi yo ka fè rekòmandasyon ou ka fè konfyans.

On fwa ou gen yon lis terapet, kòmanse poze kesyon. Pou jwenn ide, mande fèy konsèy nou an **Kijan pou w chwazi yon sikoterapet ki bon pou ou**.