



如何找到心理治療師

找到一位治療師可以是學習應對困難情況的新方法的第一步。尋找一位**有執照**的治療師。

有執照的心理治療師包括：

- **臨床社會工作者 (LICSW)** 必須取得社會工作碩士學位 (MSW)，並具有至少數年的受督導經驗。
- **臨床心理師** 必須取得心理學博士學位。他們除了心理治療之外，也可能進行心理測驗。
- **精神科醫師** 是受過精神醫學專業訓練的醫師。精神科醫師可以開立藥物。
- **精神科護理師** 是具有碩士學位的護理師，可能提供心理治療和開立藥物。

新手入門：

1. **請撥打您的保險公司電話**（請參閱您的保險卡以取得聯絡資訊）。您的保險可能要求您使用其指定的提供者。
2. **Massachusetts 居民**可以撥打 **24 小時心理健康專線**。獲得您需要的治療或支援，請找提供者，並預約。撥打或傳送 **833-773-2445** 電話號碼，或在 masshelpline.com 網站上進行文字諮詢。支援超過 200 種語言。
3. **詢問其他專業人士**。請諮詢您的醫師，或您的孩子的學校護士或輔導員。
4. **聯繫治療配對服務** - 請注意，麻省總醫院不支援任何非麻省總醫院附屬的計劃。
 - **社會工作治療配對服務**，請撥打 800-242-9794 或在 therapymatcher.org 上瞭解更多資訊
 - **William James INTERFACE 轉介服務** - 查看您的社區是否參與：
interface.williamjames.edu 接著請撥打 888-244-6843
 - **Lifestance** - 請撥打 617-405-5735 聯繫他們的服務中心，或在 lifestance.com 上瞭解更多資訊
 - **完成您的線上搜尋**
 - **Thriveworks** - 請撥打 628-266-4892，更多資訊請至 thriveworks.com
 - **心理今日治療師搜尋器** psychologytoday.com/us/therapists
 - **BetterHelp** - 提供面對面、聊天和線上諮詢服務。完成問卷以匹配治療師：
betterhelp.com
5. **請與您的員工協助計畫 (EAP) 聯絡**。您的員工協助計劃 (EAP) 可能提供短期諮商，協助您識別任何長期需求並轉介至治療師。
6. **詢問您的朋友**。您可能會發現朋友或家人自己曾經接受過治療，並且可以提供可信賴的建議。

一旦您有治療師名單，請開始提出問題。如果需要建議，請索取我們的提示資料《**如何選擇適合您的心理治療師**》。