

Поиск психотерапевта



Если у вас или у близкого вам человека обнаружили рак, вам может помочь беседа с психотерапевтом. Психотерапевт (также его называют консультантом-психологом) может помочь вам справиться с вашими эмоциями и другими проблемами.

Также полезным может быть общение с людьми, которые побороли рак. В конце данного информационного материала содержатся советы о том, как найти людей, которые победили рак и с которыми можно поговорить об этом.

Способы поиска психотерапевта



Спросите у своей страховой компании

У вашей медицинской страховой компании есть список психотерапевтов. Она оплатит часть или всю сумму стоимости терапии, в зависимости от вашего страхового плана. Вы можете:

- Посетить веб-сайт страховой компании и узнать о психотерапевтах поблизости. Свяжитесь с офисом психотерапевта, чтобы узнать, принимает ли он новых пациентов.
- Свяжитесь со своей страховой компанией, чтобы она помогла найти ближайшего к вам психотерапевта. Вы можете узнать у страховой компании, какой процент стоимости услуг психотерапии она оплатит. Возможно вам все же придется связаться с психотерапевтом, чтобы узнать, принимает ли он новых пациентов.

Спросите на работе

В ваш соцпакет на работе может входить программа психологической поддержки сотрудников (EAP). В рамках этой программы могут предоставляться несколько бесплатных приемов у психотерапевта, также известных как сессии.

Спросите в своем отделе кадров о наличии EAP, входит ли в нее психотерапия и какая часть подобных услуг предоставляется бесплатно.

Спросите у своего врача

Спросите у своего лечащего врача или поставщика медицинских услуг об услугах психотерапии. Возможно вам придется связаться с психотерапевтом, чтобы узнать, принимает ли он новых пациентов и ваш страховой полис. Или же представитель офиса вашего лечащего врача может узнать об этом у психотерапевта за вас.

Спросите у родных и друзей

Ваши друзья или родные могут знать психотерапевта, услугами которого они довольны. Если вам комфортно это, вы можете спросить у них. Вы также можете попросить друга или члена семьи помочь вам найти психотерапевта.

Поищите онлайн

Существует множество разных веб-сайтов со списками психотерапевтов. Вот некоторые из наиболее полезных веб-сайтов:

- **Psychology Today:** psychologytoday.com
Нажмите на кнопку «Find a Therapist» («Найти психотерапевта») и введите свой почтовый индекс. Вы можете фильтровать результаты поиска по типу страховки, специализации психотерапевта и т. п. На этом сайте есть короткое описание каждого психотерапевта. Здесь также может содержаться ссылка на веб-сайт психотерапевта.
- **Good Therapy:** goodtherapy.org
Чтобы начать поиск психотерапевта, введите свой почтовый индекс. Вы можете проводить поиск несколькими разными способами.
- **Better Help:** betterhelp.com
Этот веб-сайт помогает вам найти психотерапевта, с которым можно общаться онлайн. Чтобы сайт нашел подходящего вам специалиста, вам нужно будет ответить на несколько вопросов. Вам не нужно будет посещать офис специалиста. Это может быть полезным, если вам нездоровится из-за рака или лечения. Вам потребуется телефон или компьютер с камерой. Также вам понадобится надежное интернет-соединение.

Поиск нужного специалиста требует терпения



На поиск подходящего психотерапевта понадобятся время и силы. Сохраняйте терпение и продолжайте поиск до тех пор, пока не найдете специалиста, с которым вам комфортно. Он также должен понимать ваши потребности. Это может означать, что вам потребуется найти психотерапевта, который помогал людям, больным раком.

Если психотерапевт не принимает новых пациентов, вы можете попросить добавить вас в его список ожидания.

Помощь во время поиска психотерапевта

Возможно вам понадобится обсудить свои проблемы с кем-то до того, как вы найдете психотерапевта. Вы можете позвонить на одну из бесплатных горячих линий, указанных ниже.

Cancer Support Community

Бесплатная линия поддержки для больных раком: 1-888-793-9355

cancersupportcommunity.org

Cancer Lifeline

Телефон: 800-255-5505 или 206-297-2500

cancerlifeline.org

Общение с людьми, победившими рак



Общение с людьми, победившими рак (особенно, тот же вид рака, что и у вас), может быть полезным. Ниже приведен ряд организаций, которые могут вам помочь найти такую поддержку.

Imerman's Angels: imermanangels.org

4th Angel: 4thangel.ccf.org



Получение помощи при чрезвычайной ситуации

Если вам или вашему близкому нужна помощь прямо сейчас, позвоните по номеру 911. Например, если вы или кто-либо еще планируете причинить себе вред, позвоните в службу 911 или обратитесь в ближайший пункт неотложной помощи.

Вы также можете позвонить в службу Lines for Life по номеру 800-273-8255.



Возникли вопросы?

(не связанные с экстренными ситуациями)

Если у вас есть вопросы касательно предоставленной выше информации или поиска психотерапевта, обратитесь к представителям команды, занимающейся лечением вашего ракового заболевания. Мы всегда готовы помочь вам.