

約定行為健康看診日期

<p>1. 查看你的醫療保險會員卡</p> <p>查看你的醫療保險卡前面或後面有關心理衛生，濫用物質治療及 / 或行為健康服務的電話號碼。如你找不到此類電話號碼，請電醫療計劃的顧客 / 會員服務部查詢。</p> <p>如你沒有醫療保險，聯絡本地的社區行為衛生服務查詢詳情。你的醫生，護士，或學校的顧問均可以幫助你找此電話號碼。</p>	<p>2. 致電醫療保險計劃，查詢心理或行為健康服務電話號碼</p> <p>在加州，十二歲或以上的青少年可以和家長，醫療人員，顧問一起或自己打電話。準備說明你的情況和所需的服務。告訴接電話的人員你想找一名有經驗和樂於服務青少年的行為健康服務者。他們多數會給你一份行為健康服務者的名單讓你打電話聯絡。</p>
<p>3. 在打電話行為健康服務者之前問自己的問題</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 我需要怎樣的行為健康服務者？◆ 我是否想用一名同性，種族 / 族裔 / ，年齡，或某類訓練 / 治療方法的服務者？◆ 我是否能前往服務者的診所？診所是否在下課後或周末辦公？◆ 我是否想我的父母 / 監護人參與？	<p>4. 致電行為健康服務者</p> <p>精神科專家是受過訓練的醫生，可以開方藥物和提供治療。心理學家，社會工作者，和婚姻家庭治療師是受過訓練提供治療者。當你打電話時，告訴他們你的醫療保險名稱。慢慢拼出你的姓名，重複你的電話號碼兩次，和告訴他們什麼時間回電最好。記下你打電話的日期和時間，以及什麼人覆電給你。</p>
<p>5. 找不到服務者？</p> <p>有時要找一名符合你需要的服務者有困難，因為他們所在地點，辦公時間，時間約滿，或沒有服務青少年的經驗。如有此情況或無人覆電給你，請執行步驟2。說明你需要特別的協助，和請與管交談。</p>	<p>6. 在你找到行為健康服務者之後，問對方：</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 你每個星期看多少名青少年？◆ 你是否喜歡服務青少年？◆ 過去你會治療什麼情況 / 問題？◆ 你持的是什麼執照和你執業有多少年？◆ 你的治療方法是什麼？◆ 你的治療收費多少？◆ 你會不會告訴我父母或任何人在看診時我們交談的內容？

如在幾次看診之後你對使用之行為健康服務者不感自在，告訴你的顧慮和考慮轉用別人。有時需要一段時間才會對一名新認識者和新處境感到自在。

講出你的需要！要堅持！恭喜你為自己尋找幫助！

Do you have any comments or questions about this handout? Please contact Adolescent Health Working Group by emailing feedback@ahwg.net or calling (415) 554-8429. Thank you.

Source:

1) Knopf D, Hostetler R. Mental Health Referral Form. University of California San Francisco, Division of Adolescent Medicine. Adapted with permission.