

ENCUENTRA AL TERAPEUTA ADECUADO



Tener confianza en un terapeuta es fundamental para establecer una relación positiva y adecuada. Para sentirse cómodo con un terapeuta, se recomienda que hables con más de uno antes de tomar una decisión.

AQUÍ TE PRESENTAMOS ALGUNAS PREGUNTAS QUE PUEDES CONSIDERAR HACER:

CUESTIONES PRÁCTICAS

- ¿Aceptas mi seguro? Si no, ¿qué propuestas tiene para el pago?
- Si necesito medicamentos, ¿me pueden recetar o referir con alguien que lo haga?
- ¿Te especializas en la atención y tratamiento de niños, adultos o ambos?
- ¿Qué experiencia tienes en el tratamiento de la ansiedad, depresión, TOC u otros trastornos relacionados?
- ¿Cuál es tu trayectoria profesional y/o qué credenciales tienes?

TRABAJANDO EN CONJUNTO

- ¿Cuál es tu enfoque de tratamiento con el que trabajas?
- ¿Brindas terapia en línea?
- ¿Cómo me ayudarás a superar mi problema?
- ¿Cuánto tiempo pasará antes de que pueda sentirme mejor?
- ¿Qué harás si no empiezo a sentirme mejor después de un tiempo relativamente prudente?
- ¿Cómo puedo implicarme en mi proceso y recuperación?

Si deseas aprender más sobre el tema y encontrar un terapeuta cerca de tí, visita: www.adaa.org

ADAA