

Guía de Opciones de Terapias

ADAA ofrece esta introducción de diferentes tipos de terapia disponible: terapia individual, en grupo o en el internet.

Quiere hablar con una persona en vivo?

Si, por favor.

No, gracias



Como prefieres comunicarte?

Individual o parte de un grupo?

Texteando

Teléfono/Video Charla



Necesita ayuda con problemas generales o situaciones específicas?



Necesito hablar con alguien sólo

Prefiero hablar en un grupo

Ayuda general

Situaciones específicas

INDIVIDUAL

GRUPO

APP MÓVIL

SERVICIO DE TEXT

SALUD TELEMENTAL

La forma de terapia más común es una visita en vivo con un psicólogo o psiquiatra. El precio cambia para esta opción.

Unos grupos de apoyo ofrecen un espacio donde personas pueden compartir sus historias y experiencias para ayudar a reducir el aislamiento y la soledad.

APPs de salud mental pueden ser muy eficaces para hacer que la terapia sea más accesible y portátil.

Terapia de text le deja mandar un text a una profesional autorizada 24/7. Es una opción eficaz y muy conveniente.

Un psicólogo o psiquiatra provee terapia y apoyo desde el internet, correo electrónico, teléfono, video o internet charla.

UNAS HABILIDADES PARA SALIR ADELANTE



Aplicaciones de salud mental no son un alternativo de terapia profesional, sin embargo, pueden ayudar con el estrés y ansiedad cotidiano.

CONCIENCIACIÓN



Estas aplicaciones pueden ayudarle a combatir ansiedad, dormir mejor, y a través de meditación y otros ejercicios mejorar completamente tu habilidad a enfocar.

Si estás en crisis, llama el número para el "Suicidio Prevención Línea":

1-800-273-TALK (8255)

NATIONAL
SUICIDE PREVENTION
LIFELINE™
1-800-273-TALK
www.suicidepreventionlifeline.org

O mandar un text al Crisis Text Línea

741-741

*Esta pagina tiene la intención para ofrecer una introducción básica de diferentes formas de opciones de terapia salud mental. Por favor consulta un profesional entrenado para determinar que ruta de terapia mejor para usted.

Aprende más de diferentes tipos de terapia aquí: www.adaa.org



ANXIETY AND DEPRESSION ASSOCIATION OF AMERICA