



Como consigo ayuda?

Llámenos al:

702-364-1484 o al número gratuito **1-800-873-2246**,
TTY **711**

¿Tiene preguntas para su médico?
¿Quisiera hablar con su médico sobre sus preguntas? Anótelas aquí. Use una hoja aparte si es necesario.

Lleve este folleto a su cita.



BEHAVIORAL HEALTHCARE OPTIONS, INC.™

bhoptions.com

©2018 Behavioral Healthcare Options, Inc.



Psicoterapia

Lo que Debe Esperar





¿Qué es la Psicoterapia?

La psicoterapia es un proceso de comunicación entre un terapeuta y un paciente. Cuando nos sentimos estancados, ansiosos, estresados o deprimidos, o cuando nuestra carrera profesional o relación de pareja no está funcionando, la terapia puede ayudarnos a tomar el control de nuestras vidas y reconstruir la sensación de felicidad y satisfacción. Uno de los principales conceptos erróneos sobre la terapia es que ir a un terapeuta es un signo de debilidad. En realidad, es lo opuesto. Reconocer la necesidad de ayuda y buscar terapia profesional es un signo de fuerza y de su determinación por llevar una vida más productiva y significativa. La psicoterapia nos ayuda a identificar qué situaciones nos hacen sentir optimistas o pesimistas. También nos ayuda a analizar lo que sentimos y la forma en que pensamos, para que podamos mejorar nuestra capacidad para enfrentar situaciones difíciles.



Cuándo Buscar Terapia

A veces, usted necesita hablar con alguien que le ayude cuando:

- siente que no puede hacerlo solo
- se siente atrapado
- siente que no tiene a quién acudir
- está todo el tiempo preocupado y nunca encuentra las respuestas
- se siente de una manera que le afecta el sueño, los hábitos de alimentación, el trabajo, las relaciones y la vida cotidiana
- los consejos que le brindan familiares o amigos realmente no le hacen sentir mejor



Cómo Desarrollar Nuevas Habilidades

Reconocer la necesidad de ayuda profesional es un buen primer paso para mejorar. La terapia no sólo nos ayuda a identificar las áreas de problemas, sino que también nos ayuda a desarrollar nuevas estrategias para aprender a superarlos. Su terapeuta puede aprovechar elementos de las diversas escuelas de psicoterapia para aplicar un enfoque terapéutico combinado. No hay una respuesta sencilla para cuál es el tipo de psicoterapia que funciona mejor. Usted podría obtener mejores resultados con un tipo de terapia que con otro.



¿Qué Trata la Psicoterapia?

La psicoterapia se usa para tratar muchos asuntos diferentes. Los más frecuentes son:

- Adicción
- Ansiedad
- Problemas conductuales
- Trastorno bipolar
- Depresión
- Trastornos de alimentación
- Crisis emocionales
- Baja autoestima
- Problemas matrimoniales y familiares
- Trastornos obsesivo-compulsivos
- Trastornos de la personalidad
- Trastornos por estrés postraumático
- Problemas derivados de traumas de la infancia
- Esquizofrenia/Schizophrenia



Enfoques Terapéuticos

La terapia puede proporcionarse en diferentes formatos, como terapia familiar, grupal e individual. Su terapeuta decidirá qué enfoque usar o también podría usar una combinación de enfoques.

La **Terapia Individual** los incluye solamente a usted y su terapeuta.

La **Terapia de Grupo** es cuando dos o más personas participan en la terapia al mismo tiempo. Los participantes pueden compartir experiencias y aprender que otros sienten lo mismo y han tenido experiencias similares.

La **Terapia Familiar** podría tenerse en cuenta ya que la familia es una parte fundamental del equipo que ayuda a mejorar la salud de quienes tienen una enfermedad mental. Podría ser útil que los familiares entiendan qué situación está atravesando su ser querido, cómo ellos mismos pueden afrontar esa situación y qué pueden hacer para ayudar.



¿Quién Ofrece Psicoterapia?

La psicoterapia puede provenir de una amplia variedad de disciplinas y puede realizarla un psicólogo, un terapeuta matrimonial y familiar, un trabajador social clínico con licencia, un asesor, una enfermera psiquiátrica o un psiquiatra. Asegúrese de llamar a Behavioral Healthcare Options (BHO) al **702-364-1484** o al número gratuito **1-800-873-2246**, TTY **711** para obtener la mejor referencia para usted y sus necesidades. Piense en su relación con un terapeuta como si fuera una sociedad. Los dos trabajarán juntos para que usted pueda identificar los problemas, establecer metas claras y hacer un progreso real para sentirse mejor.