

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?

via

Individual o parte de un grupo?

Texteando

Teléfono/Video Charla



Necesito hablar con alguien solo

Prefiero quedar en un grupo

Necesita ayuda con problemas generales o situaciones específicas?

Ayuda general

situaciones específicas

INDIVIDUAL

GRUPO

APP MOVIL

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 numero para el "Suicidio Prevención Línea"

1-800-273-TALK (8255)

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

O mandar un text al Crisis Text Línea

741-741

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



Anxiety & Depression Association of America
Triumphing Through Science, Treatment, and Education