

Servicios de terapia

Por qué es importante la terapia

Es normal sentirse triste o estresado, o pasar por momentos difíciles. A veces, estos sentimientos afectan nuestra vida diaria y necesitamos ayuda para lidiar con ellos. Si necesita ayuda, los terapeutas de Central Health están aquí para apoyarlo a usted y a su salud mental.

Los terapeutas pueden brindar ayuda con muchas cosas diferentes, que incluyen:

- Cambios de vida o desafíos.
- Preocupaciones sobre el alcohol o las drogas.
- Estrés u otras cosas que le causen preocupación.

Su terapeuta puede ayudarlo a entender sus experiencias, aprender nuevas habilidades y alcanzar sus metas de vida y salud mental.

Qué esperar de la terapia

- Su terapeuta no está aquí para decirle qué hacer, sino que lo escuchará, le hará preguntas y lo ayudará a establecer metas para su vida y salud mental. Juntos, elaborarán un plan para alcanzar esas metas. Usted puede cambiar su plan en cualquier momento hablando con su terapeuta.
- Su terapeuta hará preguntas personales para conocerlo y entender cómo brindar su ayuda. Compartir esos detalles puede ser difícil al principio. Usted puede decirle a su terapeuta que no está listo para hablar de ciertas cosas.
- Los terapeutas deben mantener confidencial la mayor parte de la información que usted comparte, excepto si usted u otra persona podrían estar en riesgo de sufrir daños. Puede preguntarle a su terapeuta o leer el Formulario de consentimiento informado de los servicios de terapia para obtener más información.
- Sus citas durarán alrededor de una hora.



Para obtener más información sobre nuestros servicios, cómo programar una cita o pedir ayuda con el transporte para una cita, llame al 512.978.8130.

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para recibir apoyo en caso de crisis 24/7 si tiene una crisis de salud mental o de consumo de sustancias.