

# 作何期望：心理健康服务

## 心理健康服务如何帮助儿童、青少年和家庭？

心理健康服务，包括辅导和心理治疗，可帮助人们改善情绪、心理和社交健康。通过客户与其心理健康专家之间的治疗关系，心理健康服务还可促进个人成长和改变。



有多个学科专注于与儿童和家庭合作，服务于他们的心理健康。作为 OAP 核心临床服务之一，心理健康服务必须由受监管的专业人员提供，包括社会工作者、心理学家、心理治疗师和心理健康护士。

## 心理健康专业人员提供哪些服务？

辅导和心理治疗涉及评估和治疗同时发生的心理社会和情感挑战，例如焦虑、抑郁和情绪失调。客户和治疗师共同探索各种体验，确定优势和需求，并讨论解决方案和应对策略。

心理健康专业人员经常与许多其他服务提供者合作，帮助个人和家庭实现他们的目标。通常，心理健康专业人员还确保这些服务提供者有效沟通并协作。

## 谁可以提供心理健康服务？

社会工作者可以为家庭提供若干种不同的服务。他们可以为您的孩子提供个人/家庭/团体辅导，以解决焦虑和其他并发病症的问题。他们可以协调服务，以确保团队成员就服务/目标进行协作和沟通，并且可以帮助家庭申请适当的资金支持。



心理学家也可以提供多种服务来帮助家庭。他们可以提供自闭症和并发病症的诊断和治疗、心理教育和家长辅导，并且他们可以将服务委托给在其监督下的其他支持性专业人员，例如心理测量师和心理助理。



心理治疗师可提供个人辅导，以改变儿童或青少年的思维、感觉、行为和社会功能。他们还提供家庭辅导，作为更大家庭系统的一部分为儿童提供支持。

心理健康护士帮助家庭进行药物管理，提供促进自我保健和健康生活方式的心理教育，并监测相关的健康问题，例如睡眠问题和便秘。

## 家庭如何获得心理健康服务？

心理健康服务可以是公立的，也可以是私人的。学校、社区卫生团队和医院、儿童心理健康机构以及儿童治疗中心和网络都有公共资助的心理健康专业人员。私人收费诊所、机构和诊所也提供此类服务。



在选择心理健康服务提供者时，选择有资质的提供者非常重要。虽然安大略省没有集中的心理健康专业人员名单，但是有心理学家、心理治疗师、社会工作者和心理健康护士的相关监管协会，可以作为您的起点。您还可以联系您的社区和跨专业团队，了解您所在地区的有资质的服务提供者。

了解提供者是否具有治疗自闭症儿童和青少年的背景或实践范围也是同样重要的。选择心理健康服务提供者时要问的两个问题是：“您以前曾治疗过自闭症儿童吗？”以及“您接受过自闭症方面的专门培训吗？”。

请了解，对您孩子的心理健康提供支持是团队协作的过程；您的心理健康服务提供者是您的治疗伙伴，希望帮助您在治疗计划中发挥积极作用。由您提出问题、自我倡导和参与，对充分利用心理健康服务是至关重要的，以确保获得对您的孩子和家庭最有益的学习体验。



有关自闭症社区的更多信息、资源和服务，请访问 [autismontario.com](https://autismontario.com)