

Primeros pasos en la atención de salud mental en línea: Su guía hacia el éxito

Dar el primer paso hacia la atención de salud mental es una decisión importante y valiente. Esto es lo que puede esperar de los servicios de telepsiquiatría.

Obtiene acceso a atención de salud mental a través de citas seguras por video, de modo que puede recibir apoyo profesional de salud mental desde la comodidad de su hogar. Incluye consultas, sesiones de terapia, gestión de la medicación y atención de seguimiento.

➔ PREPARARSE PARA SU PRIMERA VISITA

Prepare su espacio:

- Encuentre un espacio tranquilo y privado donde no lo interrumpen
- Use un teléfono, tableta u ordenador con una conexión a Internet confiable
- Le enviaremos un enlace de video seguro por mensaje de texto antes de su cita
- Pruebe la cámara y el micrófono de su dispositivo con antelación

Tenga lista

- Una lista de medicamentos actuales y dosis
- Notas breves sobre lo que le gustaría discutir
- Alguna pregunta que le gustaría hacer

➔ SU PRIMERA CITA (60 MIN)

Durante este importante primer paso, su proveedor:

- Completará una evaluación clínica estructurada de recopilación de información
- Conocerá sus problemas de salud mental, experiencias y necesidades actuales
- Ayudará a identificar sus objetivos personales de atención
- Responderá sus preguntas

Antes de finalizar esta visita, su proveedor:

- Programará su próxima cita
- Se asegurará de conocer sus próximos pasos
- Le proporcionará los recursos que necesite





RECUERDE: CUIDAR DE SU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE, Y ESTAMOS AQUÍ PARA BRINDARLE AYUDA EN CADA PASO DEL CAMINO.

SU RECORRIDO DE ATENCIÓN PERSONALIZADO

➔ ATENCIÓN CONTINUA

Su plan de atención

En función de su primera visita, su proveedor:

- Creará un plan personalizado que se adapte a sus necesidades
- Recomendará el tipo de atención más adecuado para usted
- Lo pondrá en contacto con el especialista adecuado, si es necesario
- Explicará claramente todas sus opciones

Sesiones de seguimiento (de 30 a 60 minutos):

- Revisiones periódicas con su proveedor
- Trabajo en estrategias que lo ayuden a sentirse mejor
- Seguimiento de su progreso
- Ajuste del plan de cuidados según sea necesario

Trabajo en conjunto:

- Construcción una relación de confianza con su proveedor
- Aprender habilidades prácticas de afrontamiento
- Celebrar su progreso
- Obtener ayuda cuando la necesite

Privacidad y asistencia:

- Todas las sesiones son completamente privadas y seguras
- Su información está protegida; las sesiones no se graban

➔ ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR

Programe su cita virtual

- ➔ Inicie sesión en **myNebraskaBlue.com** y seleccione Telehealth (Telesalud)
- ➔ Llame al número de telesalud que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado

Asistencia de emergencia

- ➔ Línea de crisis las 24 horas, los 7 días de la semana: **988**
- ➔ Línea para suicidios y crisis: **Llame o envíe un mensaje de texto al 988**
- ➔ Emergencia local: **llame al 911**

Telescope Health es una empresa independiente que proporciona servicios de telesalud para Blue Cross and Blue Shield of Nebraska, un licenciatario independiente de Blue Cross Blue Shield Association. Los recursos de ayuda de emergencia son administrados por organizaciones independientes que son responsables de sus servicios. 60-299-SP (02-21-25)