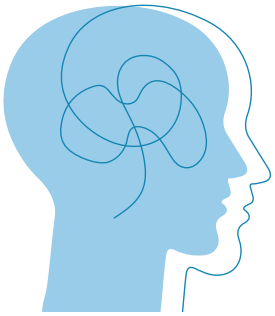
ENGLISH ESPAÑOL



Beneficios de salud del comportamiento (mental) y **abuso de sustancias**

El 32BJ Health Fund ofrece un acceso sencillo y amplio, como nunca se ha visto, a recursos para salud del comportamiento (mental) y abuso de sustancias, ya sea en persona o en línea.

Cómo encontrar atención

Llame a **Salud del comportamiento de Anthem** al **855-531-6011** o visite el 32BJ Member Portal para obtener ayuda para encontrar un terapeuta o psiquíatra con licencia en un 5 Star Center o en cualquier otro lugar que pertenezca a la red, y pague sus copagos regulares para una cita en persona o en línea.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a los **Servicios de salud al 866-230-3225**, de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5 p. m. (hora del este).

Recursos en línea para la atención de la salud del comportamiento

También es posible que pueda ver a un terapeuta o psiquiatra dentro de la red a través de los siguientes servicios en línea. Algunos recursos no están disponibles en todos los estados.

Talkiatry

Los psiquiatras de Talkiatry tratan afecciones de salud mental de leves a moderadas mediante la receta y administración de medicamentos. Para programar su primera cita, vaya a www.talkiatry.com y haga clic en "**Get Started**" (Comenzar).

Headway

Para encontrar un terapeuta o un psiquiatra por sexo, especialidad y ubicación, vaya a www.headway.co y siga los pasos para programar una cita. Los terapeutas y psiquiatras de Headway ofrecen citas tanto en persona, como en línea. *(Nota: si está buscando atención fuera de New York y le preguntan acerca de la Blue Card, haga clic en "yes" (sí); eso solo significa que usted puede acceder a la red).*

LiveHealth Online

Para obtener acceso a psiquiatras y terapeutas las 24 horas del día, los 7 días de la semana, vaya a www.startlivehealthonline.com, siga los pasos para registrarse y seleccione "Psychology" (psicología, para ver a un terapeuta) o "Psychiatry" (psiquiatría, para ver a un psiquiatra).

NOCD

Los terapeutas de NOCD se especializan en el tratamiento de personas con diagnóstico de trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Para programar una cita, vaya a www.treatmyocd.com y siga los pasos.

Vita Health

Este programa está específicamente diseñado para personas que están pensando de manera activa en suicidarse o que han intentado suicidarse. Para programar una cita, comuníquese con Vita Health al **844-866-8336** (de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m. [hora del este]) o vaya a www.vitahealth.care y siga los pasos.

Mindful Care

Si usted o un miembro de su familia necesita una cita rápidamente, vaya a https://mindful.care/mental-health-urgent-care. El equipW de profesionales médicos con experiencia de Mindful Care ofrece citas urgentes de atención de salud mental, ya sea en persona o en línea.

Ayuda en una emergencia

Si usted o alguien de su familia está atravesando una crisis y necesita asistencia de salud mental o abuso de sustancias de manera inmediata, haga lo siguiente:

- Llame al **988** para comunicarse con la nueva **Línea de Prevención del Suicidio y Crisis** que opera en todo el país
- Llame al **911** para que **lo asista personal de emergencia**
- O bien, acuda a **la sala de emergencias más cercana**

Profesionales de atención de salud del comportamiento

Terapeuta

Un terapeuta es un profesional de la salud del comportamiento con licencia (como un psicólogo, un trabajador social, un consejero matrimonial, un consejero para dependencia de sustancias químicas, etc.) que brinda consejería ("terapia") para ayudar a aliviar la angustia emocional y los problemas de salud mental que enfrentan los individuos, las parejas y las familias.

Psiquiatra

Un psiquiatra es un médico que se especializa en afecciones de la salud mental o del comportamiento, como la depresión, la ansiedad, los trastornos alimentarios, el abuso de sustancias y más.