

木禾心理 UT Austin 咨询资源整理



目录

- [个人咨询预约](#)
- [咨询流程及政策](#)
- [收费标准](#)
- [学生保险](#)
- [其他中心服务](#)
- [Voices Against Violence](#)
- [酒精及药物问题咨询](#)
- [其他心理健康活动及workshops](#)

个人咨询 (COVID-19期间)

- 预约咨询：
 - 电话预约:512-471-3516
 - 预约前注意事项：是否有私人空间可以不被打扰，如需要，可通过此链接预约SSB办公室
(https://www.cmhc.utexas.edu/coronavirus_update.html#private)
 - 一对一咨询：登录MyCMHC，并根据指示完成设置
 - 团体咨询：报名后会收到Zoom会议邀请链接
 - 咨询前，在线填写所需文件(15 - 30分钟)
- 如遇紧急情况请拨打紧急热线：512-471-2255

咨询流程及政策：

- 首次咨询开始前需要与BART咨询师进行10-15分钟评估，从而找到满足当下需求的咨询师
- 如对咨询师有文化背景要求，需提前告知BART咨询师
- 首次咨询，将有30分钟文件签署流程；咨询时间一般约45分钟
- 与精神医生咨询，首次一小时，后续则30分钟
- 如需需小预约，请至少提前24小时致电 512-471-3513；若未能24小时前取消，则扣取25刀
- 两次咨询间隔时间，如需联系咨询师，请登陆MyCMHC进行联系
- 保密协议及知情同意：咨询中心的有关记录是与学生的学业档案完全独立的，且未经来访者签字授权，任何教职员工，家长，以及非咨询中心人员无权限查阅。咨询记录将在中心存放七年。

收费标准

- 免费服务：
 - 咨询师评估，团体咨询，拨打咨询中心紧急热线，一对一咨询，转接支持，MindBody Labs，预防和外联服务。
 - 免费一对一咨询只是短期咨询；根据BART咨询师的评估结果，如果学校不能提供相对应服务，会帮助来访者进行资源转接到校外心理咨询服务机构。
- 收费服务：
 - 精神科医生预约：10美金问诊费

学校学生保险

<https://myahpcare.com/wp-content/uploads/University-of-Texas-System-SHP-2020-SBC.pdf>

- myStrength:
 - 如果参保了学校的AcademicBlue保险，可以免费注册此平台；为学生提供二十四小时的心理健康帮助；注册地址：mystrength.com/r/ut
 - 学校咨询中心是免费对学生开放的，但如果因为转接到校外资源，则需要具体确认转接过去的机构接受的保险公司和类型
 - 如需要中文服务拨打：1-855-267-0214

学校学生保险

- 一般在使用AcademicBlue保险的情况下，此保险针对心理咨询的覆盖范围是（以下信息的保险保障期为08/01/2020– 07/31/2021）：

服务类型	支付费用		限制
	网络内医疗服务	网络外医疗服务	
住院咨询	\$20 问诊费; 自付扣除金不适用；自付20%	自付40%；	有些服务必须需要事前核准；具体服务可参考
门诊咨询	自付20%；	自付40%；	需要事前核准

其他中心服务介绍

- 学生常见的困扰和担忧：

<https://cmhc.utexas.edu/commonconcerns.html>

- 网页中整理了学生中最常见的一些烦恼，也许你正经历其中的某一项或多项。请记住，你不是一个人。希望可以帮助你通过阅读此列表，给你带来一些安慰，并找到最适合自己的解决办法。

Voices Against Violence - Services for survivors

https://cmhc.utexas.edu/vav/vav_survivorservices.html

- 咨询中心同样为性骚扰、性暴力幸存者提供保密地咨询服务。如果需要立刻与咨询师通话，请拨打紧急热线：512-471-2255（仅限本校学生）
- 也可以联系一下当地或全国的24/7热线：
 - SAFE Alliance 电话：512 - 267 - 7233 网址：www.safeaustin.org
 - Loveisrespect 电话：866 - 331 - 9474 网址：www.loveisrespect.org
- VAV项目处理任何人际暴力问题，如性暴力，约会暴力，和跟踪。VAV致力于为校园提供识别和中断暴力的手段，支持幸存者，共同建立一个重视且促进健康关系及“同意”的校园环境。

酒精及其它药物依赖问题咨询：

<https://cmhc.utexas.edu/alcoholdrugs.html>

- 咨询中心为在校生提供了一个可以保密地与咨询师询问关于本人或他人酒精，烟草或其他药物使用的机会。
- 同样拨打咨询中心电话进行预约。经过初次评估之后，会向来访者提供个性化的治疗方案。其中有单人咨询，团体咨询，精神医学治疗或校外治疗服务。学校全程会为来访者提供教育与支持，并随时根据其状态进行治疗方案的调整。

- **在线心理健康支持活动：**

- 一部分活动是drop-in形式，无需预约；线上活动需要给组织人发邮件获得zoom链接；
- 讨论组安排：<https://cmhc.utexas.edu/groups.html#schedule>
- 工坊：<https://cmhc.utexas.edu/workshops.html>

- **Mindful Eating Program**

<https://cmhc.utexas.edu/mindfuleating.html>

- 针对进食，体重或身体形象担忧的项目。
- 对来访者的评估一般由三次会面组成：
 - 咨询评估
 - 医学评估
 - 营养咨询
- 优先与学校咨询中心的咨询师进行首次面谈和评估；视情况所需，精神科医生或校外的医疗专家会介入，以评估具体的医疗状况

- **MIndBody Lab** (目前因疫情影响, 暂时关闭) <https://cmhc.utexas.edu/stress-reduction.html>
 - 帮助学生探索一些帮助他们提高心理和身体健康的资源。包括呼吸练习, 肌肉放松, 冥想等活动。
- **Counselors in Academic Residence Program (CARE)**
 - 每一个学院有专门的CARE咨询师。主要任务是为那些在学业或情感上挣扎的学生们提供心理健康的支持。CARE咨询师是注册的心理咨询专家, 负责帮助经由教职员工转接的学生。
- **UT Body Project** <https://cmhc.utexas.edu/UTbodyproject.html>
 - 2021年春季开始, 将恢复UT Body Project; 每周开展1小时15分钟的针对身体焦虑展开的小组活动, 每组大约8-10个学生