

木禾心理 Boston University

心理咨询资源整合

更新于8/21/2021



概要(内附超链接)

• 咨询服务类:

- [Behavioral Medicine](#): 学生心理咨询短期服务; BU学生免费; Tel: 617-353-3569
- [Referral Services](#): BU将您推荐到附近的可长期咨询的咨询师, 精神医生或精神科护士; 大部分保险包含; Tel: 617-358-5714
- [Behavioral Medicine Groups & Workshops](#): 小组心理咨询及workshops; BU学生免费; Tel: 617-353-33569
- [The Danielsen Institute Clinic](#): 提供各种专业心理咨询, 属于Behavioral Medicine之外的BU研究机构; 费用需进一步咨询; Tel: 617-353-3047
- [Center for Anxiety & Related Disorders](#): 专门治疗anxiety及相关症状的BU研究型机构; 部分用于研究的治疗免费, 非免费治疗不接受保险; Tel: 617-353-9610

• 其他资源与服务:

- 若不需心理咨询, [其他](#)有用的心理资源
- 如何[帮助身边的人](#)获取心理帮助
- 面对sexual assault, [SARP](#)为您提供帮助, Tel: 617-353-7277
- [其他心理资源](#)

Behavioral Medicine:

<https://www.bu.edu/shs/behavioral-medicine/>

- 帮助并引导学生的心理及情绪健康问题。
- 地址: 881 Comm Ave, West Boston, Massachusetts 02215
- 时间: Monday-Wednesday: 9:00 am – 4:30 pm; Thursday: 10:00 am – 4:30 pm; Friday: 9:00 am – 4:40 pm; Saturday-Sunday: Closed (Holiday week会有变化)
- 预约/紧急电话: 617-353-3569 (24/7)
- 疫情期间, 大部分服务将在网上远程进行。

如何预约？

- 拨打 617-353-3569
- 第一次预约会有长达20分钟的“initial evaluation”
- 在第一次咨询中，咨询师会根据你的情况来安排：
 - 1. 继续与Behavioral Medicine咨询师进行短期治疗，费用包含在学费内
 - 2. 若需长期治疗，咨询师会提供Referral services，帮你在校外找到适合你个人情况的咨询师及治疗方案，且包含在学生保险内，但有些校外服务可能需要co-pay。




Referral Services 校外咨询

<http://www.bu.edu/shs/behavioral-medicine/referral-services/>

- 如果不去Behavioral Medicine想要直接通过BU找校外咨询师, 精神科医生或者精神科护士的话,

- 1. 请拨打 617-358-5714 找 referral coordinator

- 2. 使用BU学生账号登陆 [Patient Connect](#)

- Go to Messages  Click on New Message  Choose Referrals  Choose Behavioral Medicine (Mental Health or Counselling) and click on Continue.

Groups & Workshops

<https://www.bu.edu/shs/behavioral-medicine/services-we-provide/behavioral-medicine-groups/>

- 如需小组心理咨询及workshops:
 - 1. 可以 拨打 617-353-3569
 - 2. 或者通过 BU学生账号登陆 [Patient Connect](#), 找 Group Coordinator。
 - 3. 如果你已有校内咨询师, 可以告诉他们你想参加小组活动, 他们会帮你找到合适group。
- Spring 2021 学期的小组还在排班中, 主题及时间详情请参考上方网站
- Fall 2020 学期曾举办过的groups: Manage anxiety, Mindfulness Meditation, Navigating Relationship, Grief Group, LGBTQ support group...

The Danielsen Institute Clinic

<https://www.bu.edu/danielsen/>

- 为Boston地区的人提供心理治疗服务, 不仅仅BU学生, 费用需打电话咨询
- 为心理学博士生提供training
- 做有关心理学的各种研究

"Promoting healing and change through mental health services, training, and research"



BU

The Albert & Jessie Danielsen Institute

临床心理服务：

- **Individual psychotherapy :**

- 针对depression, anxiety, interpersonal relationship, work-related issues, trauma or abuse issues, intense grief, religious concerns or other emotional and behavioral issues.
- 提供长期及短期治疗

- **Couple & Family therapy**

- **Group Psychotherapy :** 目前不接受新成员, 如有兴趣请致电 617-353-3047

- **Psychological Testing :**

- Psychological & neurological testing, religious life assessments, and clergy-in-crisis-assessments
- 测试评估费用大部分情况保险报销

- **Psychiatric Services :** 目前只提供此服务于Danielsen 的客户。

Center for Anxiety & Related Disorders

<https://www.bu.edu/card/>

- The Center for Anxiety and Related Disorders at Boston University (BU CARD) 是国际上享有名声治疗 anxiety, specific phobia, panic disorder with agoraphobia, chronic pain 及其他相关疾病的临床中心。
- 治疗
- 地点: 900 Commonwealth Avenue, 2nd Floor, Boston, MA 02215
- Tel: 617-353-9610
- Email: childbu@bu.edu
- 费用: 部分基于实验的治疗免费或根据个人情况调整费用, 不接受保险。



Self-Help 心理资源

- **Half of Us:** <http://www.halfofus.com/>
 - Half of Us 会集合学生的感受及想法, 不仅给不同情景下面对的问题提供了应对方案, 还提供了丰富的资源链接。如果有不想先去找咨询师的同学, 可以先去这类网站上浏览学习一些应对方案。
- **ULifeline:** <http://www.ulifeline.org/bu/> (information) <https://screener.ulifeline.org/> (evaluation)
 - 在这里可以找到一些大学生可能会面临的困难以及压力的解决方案, 以及可以帮助你自我评估下一步该需要些什么。
- **BU Mental Health Resources:**
<http://www.bu.edu/shs/behavioral-medicine/behavioral-resources/>
 - 这里有关于: Depression, Anxiety, Sleep Issues, Alcohol, Grief and Loss 等的丰富资源。
- **National Resources:** <http://www.bu.edu/shs/files/2017/10/national-resources.pdf>
 - 这里有全美学生可以任何时间使用的心理健康的资源整理, 有很多网站, 服务和组织支持正在经历精神心理上困难的

Half of Us <http://www.halfofus.com/>

- Half of Us 会集合学生的感受及想法, 不仅给不同情景下面对的问题提供了应对方案, 还提供了丰富的资源链接。如果有不想先去找咨询师的同学们, 可以先去这类网站上浏览学习一些应对方案。
- 如需立即帮助, Text START to 741-741 or call 800-273-8255。

I'M FEELING

Angry

Anxious

Depressed

Hopeless

Lonely

Stressed

Weird

I'M EXPERIENCING

Abuse

Body Image Issues

A Break-Up

Loss

Digital Drama

Discrimination

LGBTQ Issues

Money Problems

Self-Injury

Trauma

Veteran Issues

ULifeline: <http://www.ulifeline.org/bu/> (information)
<https://screener.ulifeline.org/> (evaluation)

- 在这里可以找到一些大学生可能会面临的困难以及压力的解决方案，以及可以帮助你自我评估下一步该需要些什么。可以学并自我检测关于Alcohol Drugs, Anxiety Disorder, Borderline Personality Disorder, Depression, Eating Disorder, Schizophrenia等问题。

What Billie Eilish Is Saying About Mental Health

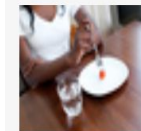
In Seize the Awkward's latest video, Billie Eilish talks about the importance of helping those around you who might be struggling with their mental health.

Depression Screener / PHQ-9

Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems? *

	Not at all	Several days	More than half the days	Nearly every day
Little interest or pleasure in doing things	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feeling down, depressed, or hopeless	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

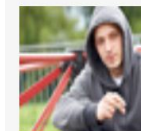
Ask The Experts



Worried About My Roommate's Eating Behavior



I Feel Like I Have No Control



How Do I Ask My Ex-Boyfriend If He's Doing Drugs?

帮助身边的人

<http://www.bu.edu/shs/behavioral-medicine/helping-someone-in-distress/helping-someone-in-distress-a-guide-for-students/>

- 面对或怀疑有严重的危机时：
 - 如果遇到精神科紧急情况，可以拨打617-353-3569, Behavior Medicine 的服务7天24小时在线
 - 如果遇到关于犯罪活动性骚扰或者暴力时，请拨打617-353-SARP(7277) 或者 911
 - Boston University Police: 617-353-2121
 - Medical center public safety: 617-424-4444

How to Make a Referral: 如何帮助鼓励别人预约心理咨询

- Encourage your friend to make an appointment. 鼓励你朋友去做心理咨询
- Behavioral Medicine: 617-353-3569
- SARP: 617-353-SARP (7277)
- 如有必要，你可以帮你朋友预约心理咨询，必须在你朋友在你身边的情况下。
写下预约的时间，地点，以及咨询师的名字等细节。
- 所有通话都是有保密协议的，除非生命有危险的紧急情况。

如果你有对sexual assault方面的问题

<https://www.bu.edu/shs/sarp/>

- **Sexual Assault Response & Prevention Center (SARP)**
 - 当BU学生受到 sexual trauma, rape, physical assault, interpersonal violence and other crimes提供专业, 迅速, 保密以及免费的帮助。
 - 电话: 617-353-SARP (7277) 365天24小时在线

其他心理资源

- **Terriers Connect:**

<http://www.bu.edu/shs/behavioral-medicine/services-we-provide/terriers-connect/>

- Gatekeeper training: 通过这个training, 可以学习如何辨别压力, 如何辨别你周围的人是否有心理压力及危急, 并且在危急之下如何处理, 帮助到别人。
- 想要变成gatekeeper, 发邮件至 tercon@bu.edu

- **Wellness Program Kits**

<http://www.bu.edu/shs/wellness/our-programs/mental-health-wellbeing/wellness-program-kits/tress>

- BU给学生发包裹: create a good night's sleep, art of stress relief 还有party smart (alcohol safety)
- 由于疫情原因, 目前暂停发放包裹

- **Wellnest Mindful Journaling App**

<http://www.bu.edu/shs/wellness/our-programs/mental-health-wellbeing/wellnest-journaling-app/>

- Wellnest目前只能通过Apple app store下载
- 通过BU邮箱注册登陆