

Conjunto de servicios de salud conductual



 Recursos para mejorar el bienestar	 <p>Ahorro en terapia de masajes, yoga, meditación y más.</p>	ProvidenceHealthPlan.com/LifeBalance
 Herramientas de autocontrol y conciencia plena (mindfulness)	Asesoramiento de salud <p>Apoyo personalizado de un asesor de salud de Providence para ayudarle a reducir el estrés y alcanzar sus objetivos de salud, para mayores de 18 años.</p> ProvidenceHealthPlan.com/HealthCoaching	 <p>Terapia virtual autoguiada que utiliza la terapia cognitivo-conductual (TCC) para ayudar a gestionar el bienestar. Disponible en la aplicación las 24 horas del día, los 7 días de la semana.¹</p> <ul style="list-style-type: none">• Código de acceso: PHPPEBB LearnToLive.com/Welcome/ProvidenceHealthPlan
 Telesalud/consultas virtuales	Behavioral Health Concierge® <p>Citas virtuales con profesionales clínicos de salud conductual con licencia de Providence dentro de los 7 días. <i>Disponible para miembros elegibles que residen en OR, WA, ID, CA, MT y TX.</i></p> Providence.org/BHC	 <p>Terapia virtual y apoyo ante pensamientos suicidas para personas de 13 a 26 años. <i>Disponible para miembros elegibles que residen en OR, WA, TX, CA, DE, PA y NY.</i></p>  <p>El tratamiento especializado para el TOC para todas las edades utiliza la terapia cognitivo-conductual (TCC), incluida la eficaz Terapia de exposición con prevención de respuesta (<i>Exposure and Response Prevention</i>, ERP), y herramientas de autoayuda dentro de la aplicación.</p>  <p>Programa de terapia virtual de 12 semanas de duración que ayuda a personas con pensamientos suicidas, depresión, ansiedad, TEPT, entre otros, con ayuda disponible en 2 días.</p>
 Apoyo clínico amplio	Red de salud conductual <p>Servicios presenciales y virtuales locales y nacionales para todas las edades, junto con acceso a una red especializada en salud conductual.</p>	Directorio de proveedores ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider <ul style="list-style-type: none">• Ingrese al Directorio de proveedores y realice una búsqueda con su identificación de miembro• Seleccione "Find a care provider" (Encontrar un proveedor de atención)• Seleccione "Mental Health/Substance Use Disorder" (Salud mental/Trastorno por consumo de sustancias)
 Administración de atención médica y apoyo para las crisis	Centro de salud conductual <p>Acceso inmediato 24 horas al día, 7 días a la semana, a un equipo de triaje con remisiones en tiempo real.</p> <p>503-574-7500 o 800-878-4445 (TTY: 711)</p>	Emergencia y servicios de atención urgente <ul style="list-style-type: none">• Atención ambulatoria y residencial• Atención hospitalaria parcial

Para obtener más información, visite ProvidenceHealthPlan.com/BehavioralHealth

Llame o envíe un mensaje de texto a la **Línea para Situaciones de Crisis y Prevención del Suicidio al 988** si usted o alguien a quien conoce necesita atención inmediata para una situación de crisis.

¹ Se requiere un código de acceso y varía en función del plan. Llame a Servicio al Cliente para obtener su código.

² Los psiquiatras pueden recetar medicamentos.

³ El acceso a Talkspace varía según el tipo de plan. Llame a Servicio al Cliente al 503-574-7500 o 800-878-4445 (TTY: 711) para comprobar si sus beneficios incluyen el acceso a esta red.