



Family Tree Counselling™

(778) 800 6262 www.counselling.ca, office@counselling.ca

Как в Британской Колумбии получить бесплатную или льготную психологическую помощь?

На данный момент психологическая помощь в Канаде не входит в число бесплатных медицинских услуг через систему MSP. По этой причине для многих людей стоимость консультаций становится серьезным барьером.

Давайте посмотрим на возможные решения.

Начнем со срочной помощи.

1. Телефоны доверия и экстренная помощь

- 911 - в любых ситуациях, когда есть опасения за жизнь или здоровье, в т.ч. в силу измененного состояния сознания, возбуждения, суицидальных высказываний и угроз
- Health Link BC - Nurse Line - 24/7 - Phone: 8-1-1 - здесь отвечают мед.сестры
- 1-800-SUICIDE - в случае депрессии и мыслей о суициде
- Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC - 24/7: Phone 604-872-3311 (Vancouver) or 1-866-661-3311 (toll free); Chat (noon-1am): <https://crisiscentrechat.ca/> or youth chat: <https://youthinbc.com/> (noon-1am)
- Kids Help Phone - 24/7 - 1-800-668-6868

2. Путь через Non-profit (некоммерческие) организации и клиники при университетах, в которых есть льготные или бесплатные опции.

В списке ниже есть организации, в которых оказывают помощь с очень широким спектром задач и людям любого возраста; а есть те, что узко заточены под конкретные категории. Почти всюду, к сожалению, могут быть длинные листы ожидания и/или ограниченное количество сессий.

Услуги в этих организациях могут оказывать как полностью лицензированные специалисты (см. ниже), так и интерны (чаще всего это люди, которые проходят стажировку перед окончанием мастерской программы). В ряде случаев, чтобы получить льготы, необходимо предоставить информацию о доходах.

Некоммерческие организации (широкого профиля)

- Family Services of Greater Vancouver 604-874-2938 - <https://fsgv.ca/>
- Family Services of the North Shore - 604-988-5281 <https://www.familyservices.bc.ca/find-support/counselling-support/>
- JFS Vancouver - 604-558-5726 <http://jfsa.ca/counselling/>
- Adler Centre - Counselling Clinic - 604-742-1818 <http://www.adlercentre.ca/clinic.html>



Family Tree Counselling TM

(778) 800 6262 www.counselling.ca, office@counselling.ca

- Moving Forward Family Services - 778-321-3054 <https://movingforwardfamilyservices.com>

Клиники при университетах (широкого профиля)

- UBC Psychology Clinic - 604-822-3005 <http://clinic.psych.ubc.ca/>
- Scarfe Counselling - UBC - 604-827-1523 <http://ecps.educ.ubc.ca/counselling-centres/scarfe-free-counselling-clinic/>
- Simon Fraser University - Counselling Clinics Surrey Clinic - 604-587-7320
- <http://www.sfu.ca/education/centres-offices/sfu-surreycounselling-centre.html>
- South Vancouver Neighborhood House, Counselling Services counselling@southvan.org http://www.southvan.org/program_category/community-programs/
- Kitsilano Neighborhood House - 604-736-3588 ext.128
or counselling@kitshouse.org <http://www.kitshouse.org/counselling-sessions/>

Организации, которые помогают конкретным категориям или с определенным видом сложностей:

Для женщин, столкнувшихся с насилием:

- Battered Women's Support Services - 604-687-1867 <https://www.bwss.org/support/programs/counselling/>
- Atira Community Services Society - Stopping The Violence Counselling 604-331-1407 ext. 106 or 107 <https://atira.bc.ca/what-we-do/program/stopping-the-violence-counselling/>
- MOSAIC - Stopping The Violence Family Counselling - 604-254-9626 (Ask for the Stopping the Violence Counsellor)
- Vancouver and Lower Mainland Multicultural Family Support Services Society Multicultural Outreach/ Stopping the Violence Program - 604-436-1025 <https://www.vlmfss.ca/multicultural-outreach>

Для тех, у кого сложности с химическими зависимостями, и членов их семей

- Addictions Services, Vancouver Coastal Health - 604-675-3710 <http://www.vch.ca/your-care/mental-health-substance-use/substance-use-services>

Для тех, кто столкнулся с заболеваниями ментальной сферы:

- Bounce Back Program - Canadian Mental Health Association - 1-866-639-0522 <http://www.cmha.bc.ca/programs-services/bounce-back/>
- Anxiety Canada https://www.anxietycanada.com/action-anxiety-day/?gclid=CjwKCAiA7dKMBhBCEiwAO_crFKWxk5VOF3UU--obRZ4vQwpXXLLGK7r7M0yZ2EtQNeX0IWyhw7is4RoCgSgQAvD_BwE



Family Tree Counselling TM

(778) 800 6262 www.counselling.ca, office@counselling.ca

- Canadian Mental Health Association <https://cmha.bc.ca/>
- BC Schizophrenia Society <https://www.bcscs.org/>
- Mood Disorders Association of BC <https://mdabc.net/>

Для подростков и молодежи 12–24 года и их родителей

- The Foundry - 1-833-308-6379 <https://foundrybc.ca/virtual/drop-in-counselling/ Single-session>
- <https://pcrs.ca/service-types/resource-centres/>
- Institute of Families for Child and Youth Mental Health <https://familysmart.ca/>
- <https://pathwaysclubhouse.com/>

Полезный сайт с информацией о разных видах помощи и разных организациях и услугах:
<https://bc.211.ca/>

2. Использование расширенной страховки (Employee Assistance Program (EAP) Benefits).

У многих работающих людей и членов их семей есть дополнительная (расширенная) страховка, с помощью которой можно компенсировать расходы на разные услуги в области здоровья. У разных работодателей сотрудники могут иметь очень сильно различающиеся программы бенефитов. Отличия будут в том, услуги каких специалистов будут считаться "подходящими"; какая сумма в год может быть использована; какую часть стоимости одного приема специалиста будет покрывать страховая; как будет устроена система подачи информации о расходах в компании и осуществлен возврат денег.

В сфере психологического консультирования в расширенную страховку чаще всего включен очень ограниченный список специалистов, например:

1. R.Psych – Registered Psychologist
2. RSW – Registered Social Worker
3. RCC – Registered Clinical Counsellor
4. CCC – Canadian Certified Counsellor.
5. RMFT – Registered Marriage and Family Therapist.

Все эти специалисты имеют профильное образование (минимум уровень Masters) + лицензированы в соответствующей профессиональной ассоциации. Обычная стоимость консультации у специалистов с лицензией - от 100 до 250 CAD. У некоторых специалистов будет отличаться стоимость услуги, если на сессии присутствует не один человек, а пара или семья. Чаще всего клиенты оплачивают сессию напрямую специалисту и далее получают обратно средства от страховой компании, если такой лицензированный специалист есть в плане.



Family Tree Counselling TM

(778) 800 6262 www.counselling.ca, office@counselling.ca

Некоторые специалисты могут иметь не одну, а две лицензии.

У меня, например это и RCC – Registered Clinical Counsellor, и CCC – Canadian Certified Canadian Counsellor, благодаря чему больше моих клиентов имеют возможность оплачивать сессии с помощью бенефитов.

Найти подходящего специалиста можно на одном из сайтов-агрегаторов, например - <https://bc-counsellors.org/>

<https://counsellingbc.com/>

<https://www.psychologytoday.com/>

Там можно ставить разные фильтры и искать специалиста, который говорит на нужном языке, работает с определенным видом задач или возрастной категорией.

У многих специалистов есть запись на бесплатную ознакомительную консультацию - это обычно 15-20 минут. Запись бывает через почту, по телефону или специальную форму на сайте

У меня страница записи на бесплатные консультации выглядит вот так - с календарем, чтобы сразу выбрать удобное время:

https://familytreecounselling.janeapp.com/#/staff_member/1

3. Финансирование через другие организации или фонды - при работе с лицензированным специалистом

В ряде случаев психологическую и другую помощь у частных специалистов могут оплачивать другие организации или фонды.

Например, если у ребенка стоит официальный диагноз аутизм, работу со специалистами (и логопедом, и поведенческим терапевтом, и психологом) можно финансировать через Autism Funding

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs/autism-spectrum-disorder/autism-funding>

Если человек стал жертвой или свидетелем жестокого преступления - ему могут оказать бесплатную помощь специалисты, аффилированные с CVAP - Crime Victims Assistance Program

Crime Victims Assistance Program - Victim Link BC 1-800-563-0808 (available

24/7) <http://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-area-victim-of-a-crime/victim-of-crime/financial-assistance-benefits>

Также могут получить психологическую помощь те, кто попал в аварию, через ICBC (от 12 сессий и более - в ряде случаев может быть продлено).



Family Tree Counselling TM

(778) 800 6262 www.counselling.ca, office@counselling.ca

ICBC <https://www.icbc.com/claims/injury/Pages/medical-care-treatment.aspx>

Я регулярно работаю с клиентами, услуги которых оплачивает ICBC и Autism Funding. По факту, это дает возможность решать и те проблемы, которые непосредственно связаны с работой организации (т.е. восстановление после аварии, или поддержка и помощь ребенку с аутизмом), и более широкие (например - семейная терапия может быть очень актуальна в семьях, где растет ребенок с особенностями развития; а люди, восстанавливающиеся после аварии, могут иметь потребность в том, чтобы параллельно научиться лучше справляться с тревогой или уверенностью в себе.

4. Пусть через медицинскую систему (госпитали и программы при них - через Coastal Health, Fraser Health и тп.)

Этот путь часто предполагает ожидание и ограниченный список возможных услуг (например - только группы или только индивидуальные встречи), но зато совсем бесплатен. Часто для того, чтобы попасть в ту или иную программу, нужно направление от семейного врача (Family Doctor или GP).

Помимо перечисленных опций иногда могут быть даны направления на группы поддержки или приобретения навыков - например, про то, как лучше справляться с симптомами депрессии.

Вот несколько примеров программ:

[Помощь тем, кто так или иначе столкнулся с риском суицида или опытом суицидальных попыток у близкого человека](#)

- SAFER - Vancouver Coastal Health - 604-675-3700 http://www.vch.ca/Pages/Suicide-Attempt-Follow-up,-Education---Research-SAFER.aspx?res_id=474

[Для людей с депрессией, тревожным расстройством и другими сложностями ментальной сферы:](#)

- Access and Assessment Centre (AAC) при VGH - 604-675-3700 <http://www.vch.ca/your-care/mental-health-substance-use/vancouver-access-assessment-centre>
- Kelty's Key Online Therapy - Vancouver Coastal Health - 604-675-3700 <https://www.keltyskey.com/>

[Помощь тем, у кого болят близкие](#)

- http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=783



Family Tree Counselling TM

(778) 800 6262 www.counselling.ca, office@counselling.ca

Для детей и подростков (включая такие сложности, как тревога, депрессия, расстройства пищевого поведения, ADHD)

- <http://www.bcchildrens.ca/our-services/mental-health-services>

В целом, если говорить про детей и взрослых, которые столкнулись с нарушениями в ментальной сфере, с большой долей вероятности семейный врач может отправить referral в местную mental health team (у детей СУМН, у взрослых это разные Outpatient support/Outpatient mental health teams). Они есть в разных районах Большого Ванкувера - в Ричмонде, Сюррее, и т.п.

Обычно там вместе работают специалисты с разным базовым образованием - врачи, медицинские сестры, психологи. Они могут предложить разные опции - например, в детской программе в Ванкувере в паре работают врач и психолог, и дополнительно предлагают разные группы для самих детей и родителей.

Надеюсь, что это информация была для вас полезной.

С уважением,
Ольга Щедринская
MCP, RCC, CCC
Семейный и детский психотерапевт
Counselling.ca