

什么是密集门诊计划? (IOP)

这个计划允许人们在以较少限制的情况下接受有效而能满足他们的治疗需求。该计划提供有效的支持和结构化的治疗环境。参与这个计划的每个人都会获得个人化的护理计划，从而最大限度地满足他们的需求。这些个性化的计划包括各种治疗方案，无论是个人还是团体的心理治疗，健康课程或药物治疗。

计划目标:

- 通过对急性期疾病后症状缓解来稳定精神健康状况;
- 减少需要去急诊室或精神科的机会
- 加强生活健康，包括日常生活和自我管理;
- 准备在我们的诊所或其他类似的服务中接受长期康复治疗。

该计划是关于什么的?

该门诊计划长达六周，可选择在六周后再续订服务。这些个性化治疗计划包括各种治疗方案，可包括以下内容



小组工作: 计划参与者可以提供计划参与者参加小组体验;

1.

- a. 压力管理/椅子瑜伽/静念: 利用身心来改善和加强放松技巧;
- b. 辯證行為治療--技巧训练: 增加中心性和冷静 ;解决问题，痛苦忍耐技巧和情绪调节
- c. 藥物濫用減少: 实现清醒/禁欲或预防复发的可能性，应对精神疾病的共病。
- d. 艺术表达：通过艺术促进表达和思想的过程，建立自主权和自我安慰。
- e. 獲取有關精神疾病和健康問題的信息，如何應對恥辱，建立康復，以及製定書面的個性化目標計劃

2. 药物管理:

精神病药物有助于缓解精神疾病的身心痛楚和经受心理教育，包括如何坚持与治疗团队达成一致性的药物治疗计划，有助于预防过去所经历过的疾病。

3. 个人化治疗

每个人在保密环境中与治疗师进行一对一的会面。这些会面可以是人们获得持续的支持或提出任何问题的时间，如要处理过去的治疗经验，首先解决生活中所关注的问题并在成功时庆祝成功



谁将会从该计划中受益？

- 在我们诊所里最近因疾病复发的成员，可以从计划中获得额外的支持和帮助来管理现在所感到有压力的事情，并且学习用不同的方法来掌控这些压力；
- 那些在我们的诊所里需要在有限的时间里受益的成员，将通过密集计划中学到新技能来应对他们的问题并转回更常规的治疗
- 那些刚从医院里出院的人并且想得到协作来尽快融入他们的社区里。

你们准备好了吗？

- 如果你们想积极的在自己的家庭社区里有更好的表现，并想在自己个人目标上取得进步；
- 也有医院认可的保险，或能够按比例自行支付；
- 就来参与吧！

怎么参与？

- 拿到精神科住院医师的转诊
- 与您现有的心理健康服务提供者讨论这种短期密集体验是否可以帮助到你
- 请致电 212-238-7369 联系我们的团队



高雲尼醫院 (Gouverneur Health) 密集门诊计划(IOP)

