

# 행동 건강

## 자주 묻는 질문들

### 1. 행동 건강 (정신 건강이라고도 함) 상태의 예는 무엇입니까?

- 불안 장애
- 우울증 장애
- 양극성 장애
- 외상후 스트레스 장애 (PTSD)
- 조현병
- 섭식 장애
- 신경발달 장애

### 2. CalOptima Health 는 어떤 행동 서비스를 제공합니까?

행동 건강 서비스는 다음을 포함할 수 있습니다:

- 대화치료
- 약물 관리를 위한 정신과 의사와 예약

### 3. 정신 건강 문제는 흔합니까?

정신 건강 문제는 생각보다 더 흔할 수 있습니다. 많은 사람들이 매일 정신 건강 문제를 가지고 살아가고 있습니다. 이는 각 사람에게 각자의 방식으로 영향을 미치므로 한 사람에게 효과가 있는 정신 건강 치료가 다른 사람에게는 효과가 없을 수도 있습니다. 귀하의 감정, 생각 및 기분은 귀하의 일상 생활, 다른 사람과의 관계 및 귀하가 가질 수 있는 기타 질병을 관리하는 방법에 영향을 미칩니다.



### 4. 정신 건강 상태는 부끄러워할 만한 것입니까?

아니요, 절대 그렇지 않습니다. 정신 건강 상태는 고혈압이나 당뇨병과 같은 다른 건강 상태와 마찬가지로 점검하고 유지되어야 합니다.

### 5. 승인이나 의뢰가 필요합니까?

외래 대화 치료 및 약물 관리는 진료 의뢰가 필요없는 서비스입니다. 심리 검사와 같은 일부 서비스는 사전 승인이 필요합니다.

### 6. 행동 건강 서비스를 받으려면 어떤 번호로 전화해야 합니까?

CalOptima Health 행동 건강 전화번호는 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 번입니다. 저희에게 주 7 일 24 시간 연락 가능합니다. 원격진료는 TeleMed2U 무료번호 **1-844-585-9210** 으로 전화하여 예약하실 수 있습니다.

## 7. CalOptima Health 행동 건강 번호로 전화하면 무엇을 기대할 수 있습니까?

- A. 담당자는 귀하에게 가장 적합한 서비스를 찾기 위해 귀하의 행동 건강 상태에 대해 몇 가지 질문을 할 것입니다.
  - B. 귀하에게 도움을 줄 수 있는 제공자 옵션을 받게 됩니다.
- » 저희 CalOptima Health 웹사이트 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 에서도 의료 제공자를 찾아보실 수 있습니다.

## 8. 행동 건강 의료 제공자와 처음 진료를 받을 때 무엇을 기대할 수 있습니까?

귀하의 첫 번째 진료는 향후 진료와 다를 수 있습니다. 귀하는 행동 건강 의료 제공자를 만나 서류 작성을 요청받을 수도 있습니다.

## 9. 제공자가 마음에 들지 않으면 어떻게 합니까?

귀하는 언제든지 의료 제공자를 변경할 수 있습니다.



## 10. 행동 건강 의료 제공자를 얼마나 자주 만나야 합니까?

귀하와 의료 제공자는 귀하에게 가장 적합한 일정 유형을 결정할 것입니다.

## 11. 치료는 얼마나 오래 지속됩니까?

각 사람에게 가장 적합한 치료법을 찾는 데는 시간이 걸립니다. 인내심을 가지고 치료와 회복 과정에 임하십시오. 담당 행동 건강 의료 제공자는 귀하와 협력하여 치료 계획을 세울 것입니다.

## 도움의 조언

정신 건강을 치료하는 것은 신체 건강을 치료하는 것만큼 중요합니다. 다음을 기억하십시오:

- 증상들에 대해 행동 건강 의료 제공자와 공개적으로 이야기하십시오.
- 친구와 가족으로부터 지원을 받으십시오.
- 약물 사용을 피하십시오.
- 알콜 음료를 제한하십시오.
- 운동을 하십시오.
- 건강한 식단을 유지하십시오.
- 취미나 자원봉사 등 좋아하는 일에 참여해 보십시오.



질문이 있으시면 CalOptima Health 행동 건강부서 무료 번호 1-855-877-3885 (TTY 711) 번으로 주 7 일 24 시간 전화하십시오. 귀하의 언어로 도와드립니다.