

# 行為健康 常見問題解答

## 1. 行為健康(也稱為心理健康)狀況的例子有哪些？

- 焦慮症
- 憂鬱症
- 雙相性情感障礙症
- 創傷後壓力症候群  
(Post-traumatic stress disorder, PTSD)
- 精神分裂
- 飲食失調
- 神經發育障礙

## 2. CalOptima Health 提供哪些行為健康服務？

行為健康服務包括：

- 談話療法
- 精神科醫生提供的藥物管理預約看診

## 3. 心理健康問題常見嗎？

心理健康問題比您想像的更常見。許多人每天都會遇到心理健康問題。它們以自己的方式影響每個人，因此對某個人有效的心理健康治療可能對其他人是無效的。您的情緒、想法和心情會影響您的日常生活、與他人的關係以及您如何治療其他可能患有的疾病。



## 4. 心理健康問題會讓人覺得羞恥嗎？

不，絕對不會。心理健康狀況就像高血壓或糖尿病等其他健康狀況一樣，需要檢查和控制。

## 5. 我需要得到核准或轉診嗎？

門診談話治療和藥物管理是不需要轉診的服務。心理測試等一些服務確實需要獲得事先核准。

## 6. 我可以撥打什麼號碼來尋求行為健康服務？

CalOptima Health 行為健康專線為 **1-855-877-3885 (TTY 711)**。我們每週 7 天、24 小時為您提供服務。您也可以撥打 TeleMed2U 免費電話: **1-844-585-9210** 進行遠距醫療預約就診。

## 7. 撥打 CalOptima Health 行為健康專線時，我應該期待什麼？

- A. 服務代表將詢問您一些有關您的行為健康狀況的問題，以便為您找到最佳的服務。
- B. 您將會收到提供協助的醫療服務者的選項。

» 您也可以在我们的 CalOptima Health 網站 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 上找到醫療服務者。

## 8. 第一次去我的行為健康醫療服務者就診時，我應該期待什麼？

您的第一次就診可能與您以後的就診有所不同。您將與行為健康醫療服務者見面，並可能被要求填寫一些文件。

## 9. 如果我不喜歡我的醫療服務者怎麼辦？

您可以隨時選擇更換醫療服務者。



## 10. 我需要多久去看一次行為健康醫療服務者？

您和您的醫療服務者將決定哪一種的時間表最適合您。

## 11. 我的治療會持續多久？

找到最適合每個人的正確治療方法需要時間。對治療和康復過程要有耐心。您的行為健康醫療服務者將與您一起制定治療計劃。

## 一些有用的小提示

治療心理健康與治療身體健康同樣重要。請記得：

- 打開心扉與行為健康醫療服務者討論您的症狀。
- 尋求朋友和家人的支持。
- 避免使用藥物。
- 限制飲酒。
- 運動。
- 健康飲食。
- 參與您喜歡的事情，例如嗜好或義工。



如果您有任何疑問，請致電 CalOptima Health 行為健康專線免費電話 1-855-877-3885 (TTY 711)，服務時間為每週 7 天、每天 24 小時。我們有工作人員會說您的語言。

[caloptima.org](http://caloptima.org)

CalOptima Health, A Public Agency

BH FAQ\_C MMA 3207 12-6-23 PRI-036-1544 C (08/24)

