

Часто задаваемые вопросы о поведенческом здоровье

1. Какие бывают заболевания в сфере поведенческого здоровья (также называемые психическими расстройствами)?

- Тревожные расстройства
- Депрессивные расстройства
- Биполярные расстройства
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
- Шизофрения
- Расстройства пищевого поведения
- Нарушения нейроразвития

2. Какие услуги в сфере поведенческого здоровья предоставляет CalOptima Health?

Услуги в сфере поведенческого здоровья могут включать:

- Разговорную терапию
- Консультации психиатра для назначения и контроля приёма лекарств

3. Насколько часто встречаются проблемы с психическим здоровьем?

Проблемы с психическим здоровьем распространены гораздо больше, чем может показаться. Многие люди сталкиваются с психическими проблемами ежедневно. Они проявляются у каждого по-разному, поэтому лечение, которое подходит одному человеку, может оказаться неэффективным для другого. Ваши эмоции, мысли и настроение влияют на повседневные привычки, отношения с окружающими и на то, как вы справляетесь с другими заболеваниями/состояниями.

4. Стоит ли стыдиться проблем с психическим здоровьем?

Нет, абсолютно не стоит. Проблемы с психическим здоровьем — это такие же состояния, как, например, повышенное артериальное давление или диабет, которые требуют внимания, контроля и лечения.

5. Нужно ли направление или предварительное разрешение?

Для амбулаторной разговорной терапии и медикаментозного лечения направление не требуется. Однако для некоторых услуг, например психологического тестирования, необходимо предварительное разрешение (предварительная авторизация).

6. По какому номеру можно получить помощь по вопросам поведенческого здоровья?

Позвоните на горячую линию поддержки по вопросам поведенческого здоровья (Health Behavioral Health Line) CalOptima Health по номеру **1-855-877-3885 (линия ТТУ: 711)**. Линия работает круглосуточно, 7 дней в неделю. Также доступны телемедицинские консультации, для записи на которые можно позвонить в TeleMed2U по бесплатному номеру **1-844-585-9210**.



7. Чего ожидать при звонке на горячую линию поддержки по вопросам поведенческого здоровья CalOptima Health?

- A. Сотрудник задаст вам несколько вопросов о состоянии вашего поведенческого здоровья, чтобы подобрать оптимальные услуги.
- B. Вам предложат варианты специалистов, готовых оказать помощь. Вы также можете самостоятельно найти специалистов на веб-сайте CalOptima Health: www.caloptima.org

8. Чего ожидать при первом визите к специалисту по поведенческому здоровью?

Первый приём может отличаться от последующих. Вы познакомитесь с вашим специалистом, и, возможно, вам будет предложено заполнить необходимые документы.

9. Что делать, если мне не подошёл мой специалист по поведенческому здоровью?

Вы вправе сменить специалиста в любое время.



10. Как часто мне нужно посещать специалиста по поведенческому здоровью?

Оптимальный график визитов вы определите совместно со своим специалистом.

11. Как долго продлится моё лечение?

Подбор подходящего лечения требует времени. Проявляйте терпение к процессу лечения и восстановления. Ваш специалист будет работать с вами над созданием индивидуального плана терапии.

Полезные рекомендации

Забота о психическом здоровье так же важна, как и забота о физическом здоровье. Рекомендуется:

- Откровенно делиться с вашим специалистом информацией о своих симптомах.
- Искать поддержку у друзей и семьи.
- Избегать употребления наркотиков.
- Ограничивать употребление алкоголя.
- Регулярно заниматься физической активностью.
- Придерживаться здорового питания.
- Заниматься делами, которые приносят вам удовольствие, например хобби или волонтерской деятельностью.



Если у вас есть вопросы, звоните на бесплатную линию поддержки по вопросам поведенческого здоровья CalOptima Health по телефону 1-855-877-3885 (линия ТTY: 711) — круглосуточно и без выходных. У нас есть сотрудники, которые говорят на вашем языке.

caloptima.org

CalOptima Health, A Public Agency

BH FAQ_R RSC approved 07/24 MMA 3207 12-6-23 PRI-036-2047 R (12/25)

