

سوالات متداول سلامت رفتاری

1. نمونه هایی از مشکلات سلامت رفتاری (همچنین به عنوان سلامت روان شناخته می شود) چیست؟

- اختلالات اضطراب
- اختلالات افسردگی
- اختلالات دوقطبی
- اختلال استرس پس از حادثه (PTSD)
- اسکیزوفرنی
- اختلالات تغذیه ای
- اختلالات تکامل سیستم عصبی

2. CalOptima Health چه خدمات رفتاری ارائه می دهد؟

خدمات بهداشت رفتاری ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- گفتگو درمانی
- قرار ملاقات با روانپزشک برای مدیریت دارویی

3. آیا مشکلات مربوط به سلامت روان رایج هستند؟

مسائل مربوط به سلامت روان شایع تر از آن چیزی است که فکر می کنید. بسیاری از افراد هر روز با مشکلات روانی دست و پنجه نرم می کنند. این مشکلات بر روی هر فرد به روش خاص خود تأثیر می گذارند، بنابراین درمان سلامت روان که برای یک فرد مؤثر است ممکن است برای دیگری مؤثر نباشد. احساسات، افکار و خلق و خوی شما بر روال روزانه زندگی، روابط با دیگران و نحوه مراقبت از سایر شرایط پزشکی که ممکن است داشته باشید تأثیر می گذارد.

4. آیا مشکلات سلامت روان موضوعی است که باید از آن خجالت کشید؟

نه، مطلقاً نه. مشکلات سلامت روان درست مانند سایر مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا یا دیابت است که باید بررسی و درمان شود.

5. آیا به محوز یا ارجاع نیاز دارم؟

گفتگو درمانی سرپایی و مدیریت دارو خدماتی هستند که نیازی به ارجاع ندارند. برخی از خدمات مانند تست روانشناسی نیاز به مجوز قبلی دارند.

6. برای خدمات بهداشت رفتاری با چه شماره ای تماس بگیرم؟

شماره خط خدمات رفتاری CalOptima Health Behavioral Health Line، **1-855-877-3885** (TTY 711) است. ما **24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته در دسترس هستیم**. ویزیت های درمانی از راه دور تلفنی نیز از طریق تماس با TeleMed2U با شماره رایگان **1-844-585-9210** در دسترس است.



7. در طول تماس خود با خط سلامت رفتاری CalOptima Health چه انتظاری می توانم داشته باشم؟

A. یک نماینده از شما چند سوال در مورد وضعیت سلامت رفتاری شما می پرسد تا بهترین خدمات را برای شما بیابد.
B. گزینه های مختلف مربوط به ارائه دهنده برای کمک به خود را دریافت خواهید کرد.

« همچنین می توانید ارائه دهنده گان را در وب سایت CalOptima Health ما جستجو کنید www.caloptima.org »

8. در اولین قرار ملاقاتم با ارائه دهنده سلامت رفتاری چه انتظاری می توانم داشته باشم؟

اولین قرار شما ممکن است با بازدیدهای بعدی شما متفاوت باشد. شما با ارائه دهنده بهداشت رفتاری ملاقات خواهید کرد و ممکن است از شما خواسته شود که مدارک را تکمیل کنید.

9. اگر ارائه دهنده ام را دوست نداشته باشم چه می شود؟

شما حق تغییر ارائه دهنده گان را در هر زمان دارید.

10. هر چند وقت یک بار باید به ارائه دهنده سلامت رفتاری خود مراجعه کنم؟

شما و ارائه دهنده تان تصمیم خواهید گرفت که چه نوع برنامه ای برای شما مناسب تر است.

11. درمان من حقدر طول خواهد کشید؟

یافتن درمان مناسبی که برای هر فرد بهترین نتیجه را دارد، به زمان نیاز دارد. در مورد درمان و روند بهبودی صبور باشید. ارائه دهنده سلامت رفتاری شما برای ایجاد برنامه درمانی شما با شما همکاری خواهد کرد.



نکات مفید

درمان سلامت روان به اندازه درمان سلامت جسمانی مهم است. به خاطر داشته باشید که:

- با ارائه دهنده سلامت رفتاری در مورد علائم خود بی پرده صحبت کنید.
- از دوستان و خانواده حمایت دریافت کنید.
- از مصرف مواد مخدر خودداری کنید.
- نوشیدنی های حاوی الکل را محدود کنید.
- ورزش کنید.
- تغذیه سالم داشته باشید.
- در کارهایی که از آن لذت می برید مانند سرگرمی ها یا کار داوطلبانه شرکت کنید.



اگر سؤالی دارید یا نیاز به کمک دارید، لطفاً با CalOptima Health Behavioral Health خط مستقیم با

شماره 1-855-877-3885 (TTY 711) در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند.