

Các Câu Hỏi Thường Gặp Về Sức Khỏe Hành Vi

1. Những thí dụ về sức khỏe hành vi (còn gọi là sức khỏe tâm thần) là gì?

- Rối loạn lo âu
- Rối loạn trầm cảm
- Rối loạn lưỡng cực
- Rối loạn căng thẳng sau chấn thương (Post-traumatic stress disorder, PTSD)
- Tâm thần phân liệt
- Rối loạn ăn uống
- Rối loạn phát triển thần kinh

2. CalOptima Health cung cấp những dịch vụ hành vi nào?

Các dịch vụ sức khỏe hành vi có thể bao gồm:

- Liệu pháp trò chuyện
- Các buổi hẹn với bác sĩ tâm thần để quản lý thuốc

3. Các vấn đề về sức khỏe tâm thần có phổ biến không?

Các vấn đề về sức khỏe tâm thần phổ biến hơn quý vị nghĩ. Nhiều người phải đối mặt với các vấn đề về sức khỏe tâm thần hàng ngày. Những vấn đề này ảnh hưởng đến mỗi người theo cách riêng, vì vậy phương pháp điều trị sức khỏe tâm thần hiệu quả với người này có thể không hiệu quả với người khác. Cảm xúc, suy nghĩ và tâm trạng của quý vị ảnh hưởng đến thói quen hàng ngày, mối quan hệ với những người khác và cách quý vị chăm sóc các tình trạng y tế khác mà quý vị có thể mắc phải.

4. Tình trạng sức khỏe tâm thần có đáng xấu hổ không?

Không, hoàn toàn không. Tình trạng sức khỏe tâm thần cũng giống như các tình trạng sức khỏe khác như huyết áp cao hoặc bệnh tiểu đường cần được kiểm tra và chăm sóc lâu dài.

5. Tôi có cần giấy cho phép hoặc giấy giới thiệu không?

Liệu pháp trò chuyện ngoại chấn và quản lý thuốc là những dịch vụ không cần giấy giới thiệu. Một số dịch vụ như kiểm tra tâm lý cần có giấy cho phép trước.

6. Tôi có thể gọi số điện thoại nào để được trợ giúp về các dịch vụ sức khỏe hành vi?

Đường Dây Sức Khỏe Hành Vi của **1-855-877-3885 (TTY 711)**. Chúng tôi làm việc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. CalOptima Health là Các buổi hẹn y tế thông qua hệ thống viễn thông (telehealth) cũng được cung cấp bằng cách gọi cho TeleMed2U ở số miễn phí **1-844-585-9210**.



7. Điều gì sẽ xảy ra khi tôi gọi đến Đường Dây Sức Khỏe Hành Vi của CalOptima Health?

- A. Nhân viên sẽ hỏi quý vị một số câu hỏi về tình trạng sức khỏe hành vi của quý vị để tìm dịch vụ tốt nhất cho quý vị.
- B. Quý vị sẽ nhận được các chọn lựa về nhà cung cấp dịch vụ có thể trợ giúp quý vị. Quý vị cũng có thể tìm các nhà cung cấp dịch vụ trên trang mạng của CalOptima Health tại www.caloptima.org

8. Điều gì sẽ xảy ra trong buổi hẹn đầu tiên của tôi với nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi?

Buổi hẹn đầu tiên của quý vị có thể khác với những buổi khám sau đó. Quý vị sẽ gặp nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi và có thể được yêu cầu hoàn tất giấy tờ.

9. Nếu tôi không thích nhà cung cấp dịch vụ của mình thì sao?

Quý vị có thể chọn để thay đổi nhà cung cấp dịch vụ bất cứ lúc nào.

10. Bao lâu thì tôi nên gặp nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi của mình?

Quý vị và nhà cung cấp dịch vụ của quý vị sẽ quyết định lịch khám bệnh thường xuyên như thế nào là tốt nhất cho quý vị.

11. Việc điều trị của tôi sẽ kéo dài bao lâu?

Phải mất thời gian để tìm ra phương pháp điều trị phù hợp nhất cho mỗi người. Xin kiên nhẫn trong quá trình điều trị và hồi phục. Nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi sẽ làm việc với quý vị để lập kế hoạch điều trị cho quý vị.



Những Lời Khuyên Hữu Ích

Việc điều trị sức khỏe tâm thần cũng quan trọng như điều trị sức khỏe thể chất của quý vị. Xin nhớ:

- Trò chuyện cởi mở với nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi về các triệu chứng của quý vị.
- Tìm sự hỗ trợ từ bạn bè và gia đình.
- Tránh sử dụng ma túy.
- Hạn chế đồ uống có cồn.
- Tập thể dục.
- Ăn uống lành mạnh.
- Làm những việc quý vị thích như thực hiện những sở thích riêng hoặc công việc tình nguyện.



Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào, xin gọi Đường Dây Sức Khỏe Hành Vi của CalOptima Health ở số miễn phí 1-855-877-3885 (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị.

caloptima.org

CalOptima Health, A Public Agency

BH FAQ_V MMA 3207 12-6-23 PRI-036-1542 V (08/24)

