

الأسئلة الشائعة حول الصحة السلوكية

1. ما هي الأمثلة على حالات الصحة السلوكية (المعروفة أيضًا باسم الصحة النفسية)؟

- الفصام
- اضطرابات الأكل
- اضطرابات النمو العصبي
- اضطرابات القلب ثنائية
- اضطرابات القلق
- اضطرابات الاكتئاب
- اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)

2. ما هي الخدمات السلوكية التي تقدمها CalOptima Health؟

قد تشمل خدمات الصحة السلوكية ما يلي:

- العلاج بالحديث
- تعيينات الأطباء النفسيين لإدارة الدواء

3. هل مشاكل الصحة النفسية شائعة؟

مشاكل الصحة النفسية أكثر شيوعًا مما قد تعتقد. يتعامل الكثير من الناس مع مشاكل الصحة النفسية كل يوم. إنها تؤثر على كل شخص بطريقته الخاصة، لذا فإن علاج الصحة النفسية الذي ينجح مع شخص ما قد لا ينجح مع شخص آخر. تؤثر عواطفك وأفكارك وحالتك المزاجية على روتينك اليومي وعلاقاتك مع الآخرين وكيفية رعايتك للحالات الطبية الأخرى التي قد تكون لديك.

4. هل حالات الصحة النفسية شيء يدعو للقلق؟

لا، إطلاقاً. إن حالات الصحة النفسية هي مثل الحالات الصحية الأخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري التي تحتاج إلى فحصها وعلاجها.

5. هل أحتاج إلى إذن أو إحالة؟

العلاج بالحديث للمرضى الخارجيين وإدارة الأدوية هي خدمات لا تحتاج إلى إحالة. تتطلب بعض الخدمات مثل الاختبارات النفسية الحصول على إذن مسبق.

6. ما هو الرقم الذي يمكنني الاتصال به للوصول إلى خدمات الصحة السلوكية؟

خط الصحة السلوكية لدى CalOptima Health هو **711 (TTY) 877-3885-1-855**. نتوحد 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. توفر أيضًا مواعيد الرعاية الصحية عن بعد عن طريق الاتصال بـ TeleMed2U على الرقم المجاني **1-844-585-9210**.

7. ما الذي يمكنني أن أتوقعه أثناء مكالمةي مع خط الصحة السلوكية التابع لـ CalOptima Health؟

- A. سيطرح عليك أحد الممثلين بعض الأسئلة حول حالتك الصحية السلوكية للعنور على أفضل الخدمات لك.
B. سوف تتلقى خيارات المزود لمساعدتك.

« يمكنك أيضًا البحث عن مزودي الخدمة على موقع [CalOptima Health](http://www.caloptima.org) الخاص بنا

8. ما الذي يمكن أن أتوقعه خلال موعدي الأول مع مزود خدمات الصحة السلوكية الخاص بي؟

قد يكون موعدك الأول مختلفاً عن زياراتك المستقبلية. سوف تقابل مزود خدمات الصحة السلوكية وقد يطلب منك إكمال الأوراق.

9. ماذا لو لم يعجبني المزود الخاص بي؟

لديك خيار تغيير المزودين في أي وقت.

10. كم مرة أحتاج لرؤية مزود خدمات الصحة السلوكية الخاص بي؟

ستقرر أنت والمزود الخاص بك نوع الجدول الزمني الأفضل بالنسبة لك.

11. كم من الوقت سيستغرق علاجي؟

يسنترن الأمر وقئاً للعثور على العلاج المناسب الذي يناسب كل شخص. تحلى بالصبر مع العلاج وعملية الشفاء. سيعمل مزود خدمات الصحة السلوكية معك لوضع خطة العلاج الخاصة بك.



نصائح مفيدة

علاج الصحة النفسية لا يقل أهمية عن علاج صحتك الجسدية. تذكر أن:

- مارس الرياضة.
- تناول طعام صحي.
- انخرط في الأشياء التي تستمتع بها مثل الهوايات أو العمل التطوعي.
- تحدث بصراحة مع مزود خدمات الصحة السلوكية عن الأعراض الخاصة بك.
- ابحث عن الدعم من الأصدقاء والعائلة.
- تجنب تعاطي المخدرات.
- الحد من المشروبات التي تحتوي على الكحول.



إذا كانت لديك أي أسئلة، اتصل على **خط الصحة السلوكية لدى المجاني على الرقم 1-855-877-3885 (TTY 711)** 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. لدينا طاقم يتحدث لغتك.