Health Net of California, Inc. և
Health Net Community Solutions (Health Net)

Դուք մենակ չեք. սովորեք հասկանալ ընկճախտը

ՃԱՆԱՉԵՔ ՆՇԱՆՆԵՐԸ: ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՍՏԱՑԵՔ: ԱՎԵԼԻ ԼԱՎ ԶԳԱՑԵՔ ՁԵԶ:

Ի՞նչ է ընկճախտը:

Ընկճախտը տարածված և լուրջ բժշկական վիճակ է, որը կարող է ազդել ձեր զգացմունքների, մտքերի և վարքագծի վրա: Դա ավել է, քան պարզապես տխուր զգալը կամ վատ օր ունենալը: Ընկճախտը կարող է տևել շաբաթներ կամ ավելի երկար և դժվարացնել առօրյա կյանքի սովորական իրադարձությունների տնօրինումը, օրինակ՝

Աշխատանք **Դպրոց** **Ընտանիքի մասին հոգ տանելը և ավելին**

Ընկճախտը ձեր մեղքը չէ, և ճիշտ աջակցության դեպքում այն բուժելի է: Օգնություն ստանալը **կարող է բարելավել ձեր հոգեկան և ֆիզիկական առողջությունը**:



Ընկճախտի տարածված նշանները

Ընկճախտ ունեցող մարդիկ կարող են ունենալ այս ախտանիշներից մի քանիսը կամ շատերը՝ օրվա մեծ մասը, գրեթե ամեն օր, առնվազն երկու շաբաթ շարունակ՝

- Տխրության, ընկճվածության կամ դատարկության զգացում
- Հետաքրքրության կորուստ այն բաների նկատմամբ, որոնք նախկինում հաճույք էին պատճառում
- Չափից քիչ կամ չափից շատ քնելը
- Հոգնածության կամ էներգիայի պակասի զգացում
- Ախորժակի կամ քաշի փոփոխություններ
- Կենտրոնանալու կամ որոշումներ կայացնելու դժվարություններ
- Մեղավորության, անհուսության կամ անարժեքության զգացում
- Անբացատրելի ցավեր
- Հաճախակի լաց լինելը
- Մահվան կամ ինքնասպանության մասին մտքեր

(շարունակվում է)

Քայլեր, որոնք կարող եք ձեռնարկել

Փոքր քայլեր ձեռնարկելը կարող է օգնել ձեզ **ավելի լավ զգալ** և ստանալ **ձեզ անհրաժեշտ օգնությունը:**



1 *Խոսեք ձեր բժշկի հետ*

Խոսե՛ք ձեր բժշկի հետ: Սա հիանալի առաջին քայլ է: Նրանք կարող են աշխատել ձեզ հետ՝ գտնելու ձեզ համար ճիշտ խնամքը: Նրանք նաև կարող են օգնել ձեզ կողմնորոշվել հետագա քայլերում՝ ելնելով ձեր կարիքներից:

2 *Զննում անցեք*

Ընկճախտի զննումը հեշտ հարցերի շարք է, որոնք ձեր բժիշկը կարող է տալ՝ ընկճախտի նշանները ստուգելու համար: Վաղ անցկացվող զննումը կարող է օգնել՝

- Ավելի շուտ հայտնաբերել ախտանիշները
- Ավելի վաղ սկսել բուժումը
- Կանխել ախտանիշների վատթարացումը
- Բարելավել ձեր ընդհանուր առողջությունը և բարեկեցությունը

3 *Ուսումնասիրեք բուժման տարբերակները*

Իմացեք, որ ընկճախտը բուժելի է, և դուք ընտրություններ ունեք: Բուժումը կարող է ներառել՝

- Խորհրդատուի հետ զրուցելը (թերապիա)
- Դեղորայք (անհրաժեշտության դեպքում)
- Երկուսի համադրությունը

Ինչպես օգնություն ստանալ խնամք գտնելու հարցում

ՍՔԱՆԱՎՈՐԵՔ ԻՆՁ

- Զանգահարեք Health Net-ի Անդամների ծառայությունների բաժին **1-800-675-6110 անվճար հեռախոսահամարով (TTY՝ 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:**
- Կամ օգտագործեք Health Net-ի «Find a Provider» (Գտնել մատակարար) գործիքը՝ սկանավորելով QR կոդը:

Այժմ օգնություն ստացեք

- Եթե այժմ օգնության կարիք ունեք, **խնդրում ենք զանգահարել՝**
- Արտակարգ իրավիճակ՝ զանգահարեք 911
- 988 Ինքնասպանության և ճգնաժամային աջակցության գիծ՝ զանգահարեք կամ հաղորդագրություն ուղարկեք 988 համարին

Անվճար հոգեկան առողջության աջակցություն (Teladoc)

Ստացեք հոգեկան առողջության աջակցություն առցանց Teladoc-ի միջոցով՝ ձեր հեռախոսով, պլանշետով կամ համակարգչով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր: Դուք կգտնեք աջակցություն սթրեսի, ընկճախտի, անհանգստության և քնի հետ կապված խնդիրների համար՝ ձեր կարիքներին համապատասխան անհատականացված բովանդակությամբ:

Բացի այդ, ձեր տվյալները մնում են գաղտնի և պաշտպանված:

Սկանավորեք QR կոդը և էջի վերևում սեղմեք *«Register Now»* (*Գրանցվել այժմ*)՝ ձեր պրոֆիլը լրացնելու համար:

ՍՔԱՆԱՎՈՐԵՔ ԻՆՁ

21281 Burbank Boulevard, Woodland Hills, CA 91367

Այս տեղեկությունը նախատեսված չէ մասնագիտական բժշկական խնամքը փոխարինելու համար: Խնդրում ենք միշտ հետևել ձեր առողջական խնամքի մատակարարի ցուցումներին: Ծրագրերն ու ծառայությունները կարող են փոփոխվել:

Health Net Community Solutions, Inc.-ը և Health Net of California, Inc.-ը Health Net, LLC.-ի և Centene Corporation-ի դուստր ձեռնարկություններն են: Health Net-ը Health Net, LLC-ի գրանցված ապրանքանիշն է: Բոլոր այլ նշված ապրանքանիշերը/ծառայության նշանները պատկանում են իրենց համապատասխան կազմակերպություններին: Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

FLY2710550MH01w (8/26)