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

អ្នកមិនឯកាទេ៖ ស្វែងយល់ពីជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត

ស្វែងយល់ពីរោគសញ្ញា។ ទទួលយកជំនួយ។ មានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរជាងមុន។

តើជំងឺបាក់ទឹកចិត្តគឺជាអ្វី?

ជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត គឺជាបញ្ហាសុខភាពទូទៅ និងធ្ងន់ធ្ងរមួយដែលអាចប៉ះពាល់ដល់របៀបដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ គិត និងធ្វើសកម្មភាព។ វាមានអាការៈលើសពីការគ្រាន់តែមានអារម្មណ៍សោកសៅ ឬឆ្លងកាត់ថ្ងៃដ៏អាក្រក់មួយទៅទៀត។ ជំងឺបាក់ទឹកចិត្តអាចអូសបន្លាយរយៈពេលច្រើនសប្តាហ៍ ឬយូរជាងនេះ ហើយធ្វើឱ្យមានការលំបាកក្នុងការចាត់ចែងកិច្ចការទូទៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ដូចជា៖

ការងារ **សាលារៀន** **ការថែទាំគ្រួសាររបស់អ្នក និងជាច្រើនទៀត**

ជំងឺបាក់ទឹកចិត្តមិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកទេ ហើយជំងឺនេះអាចព្យាបាលបានតាមរយៈជំនួយគាំទ្រដ៏ត្រឹមត្រូវ។ ការទទួលយកជំនួយ **អាចជួយធ្វើឱ្យទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយរបស់អ្នកកាន់តែល្អប្រសើរឡើង**។



រោគសញ្ញាទូទៅនៃជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត

អ្នកដែលមានជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត អាចមានរោគសញ្ញាទាំងនេះមួយចំនួន ឬភាគច្រើន ស្ទើរតែពេញមួយថ្ងៃ – ស្ទើរតែរាល់ថ្ងៃ – សម្រាប់រយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ពីរសប្តាហ៍៖

- មានអារម្មណ៍សោកសៅធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬកណ្តោចកណ្តែងក្នុងចិត្ត
- បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍លើសកម្មភាពនានាដែលអ្នកធ្លាប់ចូលចិត្ត
- គេងតិចពេក ឬច្រើនពេក
- មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង ឬថាមពលចុះខ្សោយ
- មានការផ្លាស់ប្តូរចំណង់អាហារ ឬទម្ងន់រាងកាយ
- មានបញ្ហាក្នុងការផ្ចង់អារម្មណ៍ ឬធ្វើការសម្រេចចិត្ត
- មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនមានកំហុស អស់សង្ឃឹម ឬគ្មានតម្លៃ
- ឈឺរាងកាយ ឬឈឺចាប់ដោយមិនដឹងមូលហេតុ
- យំញឹកញាប់
- មានគំនិតចង់ស្លាប់ ឬធ្វើអត្តឃាត

ជំហាននានាដែលអ្នកអាចអនុវត្តបាន

ការអនុវត្តតាមជំហានតូចៗអាចជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ **ល្អប្រសើរជាងមុន** និងទទួលបាន **ជំនួយដែលអ្នកត្រូវការ**។



1 *ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក*

ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក! នេះគឺជាជំហានដំបូងដ៏ល្អមួយ។ ពួកគាត់អាចធ្វើការជាមួយអ្នក ដើម្បីស្វែងរកការថែទាំដែលសមស្របសម្រាប់អ្នក។ ពួកគាត់ក៏អាចជួយណែនាំអ្នកអំពីជំហានបន្ទាប់របស់អ្នក ដោយផ្អែកលើតម្រូវការរបស់អ្នកផងដែរ។

2 *ទទួលការពិនិត្យវាយតម្លៃ*

ការពិនិត្យវាយតម្លៃអំពីជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត គឺជាកម្រងសំណួរសាមញ្ញៗ ដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចនឹងសួរ ដើម្បីពិនិត្យមើលរោគសញ្ញានៃជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត។ ការពិនិត្យវាយតម្លៃឱ្យបានឆាប់ អាចជួយ៖

- រកឃើញរោគសញ្ញាបានកាន់តែឆាប់រហ័ស
- ចាប់ផ្តើមការព្យាបាលបានកាន់តែលឿន
- បង្ការកុំឱ្យរោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ
- ធ្វើឱ្យសុខភាព និងសុខុមាលភាពទូទៅរបស់អ្នកប្រសើរឡើង

3 ស្វែងយល់ពីជម្រើសនៃការព្យាបាល

សូមចងចាំថា ជំងឺបាក់ទឹកចិត្តគឺពិតជាអាចព្យាបាលបាន ហើយអ្នកមានជម្រើសជាច្រើន។ ការព្យាបាលអាចរួមមាន៖

- ការពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា (ការព្យាបាលតាមរយៈការសន្ទនា)
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ (ប្រសិនបើចាំបាច់)
- ការប្រើប្រាស់ជម្រើសទាំងពីររួមបញ្ចូលគ្នា

របៀបទទួលយកជំនួយ ដើម្បីស្វែងរកការថែទាំ

- សូមទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើសមាជិករបស់ Health Net ដោយឥតគិតថ្លៃ តាមរយៈលេខ **1-800-675-6110 (TTY: 711) បម្រើការ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍**។
- ឬប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ Health Net Find a Provider (ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវារបស់ Health Net) ដោយស្កេនកូដ QR។

ស្កេនខ្ញុំ

ទទួលយកជំនួយឥឡូវនេះ

- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយឥឡូវនេះ **សូមទូរសព្ទទៅលេខ៖**
- ករណីសង្គ្រោះបន្ទាន់៖ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 911
- ខ្សែទូរសព្ទសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់បញ្ហាវិបត្តិ និងការធ្វើអត្តឃាត 988៖ សូមទូរសព្ទ ឬផ្ញើសារទៅលេខ 988

ជំនួយផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តដោយមិនគិតថ្លៃ (Teladoc)

ទទួលបានជំនួយផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តតាមអនឡាញ នៅលើទូរសព្ទ ថេប្លេត ឬកុំព្យូទ័ររបស់អ្នក 24/7 តាមរយៈ Teladoc ។ អ្នកនឹងទទួលបានជំនួយសម្រាប់បញ្ហាតានតឹងផ្លូវចិត្ត ជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត ការថប់បារម្ភ និងបញ្ហាដំណេក តាមរយៈខ្លឹមសារដែលបានរៀបចំឡើងដោយផ្អែកលើតម្រូវការរបស់អ្នក។

បន្ថែមពីនេះ ព័ត៌មានរបស់អ្នកនៅតែត្រូវបានរក្សាជាសម្ងាត់ និងមានសុវត្ថិភាព។

សូមស្កេនកូដ QR ហើយចុចលើពាក្យ "*Register Now*" (*ចុះឈ្មោះឥឡូវនេះ*) នៅផ្នែកខាងលើនៃទំព័រដើម្បីបំពេញប្រវត្តិរូបរបស់អ្នក។

ស្កេនខ្ញុំ

21281 Burbank Boulevard, Woodland Hills, CA 91367

ព័ត៌មាននេះមិនមានបំណងសម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាការជំនួសឱ្យការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈឡើយ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពជានិច្ច។ កម្មវិធី និងសេវាកម្មអាចនឹងមានការផ្លាស់ប្តូរ។

Health Net Community Solutions, Inc. និង Health Net of California, Inc. គឺជាក្រុមហ៊ុនបុត្រសម្ព័ន្ធរបស់ Health Net, LLC និង Centene Corporation។ Health Net គឺជាសញ្ញាសេវាចុះបញ្ជីរបស់ Health Net, LLC ។ រាល់ពាណិជ្ជសញ្ញា/សេវាកម្មដែលបានកំណត់អត្តសញ្ញាណផ្សេងទៀតនៅតែជាកម្មសិទ្ធិរបស់ក្រុមហ៊ុនរៀងៗខ្លួន រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។

FLY2710550DH01w (8/26)