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

您并不孤单：了解抑郁症

了解症状。 获取支持。 感觉好转。

什么是抑郁症?

抑郁症是一种常见且严重的疾病，会影响您的情绪、思维和行为。 这不仅仅是感到难过或心情不好那么简单。 抑郁症可能持续数周甚至更长时间，使人难以应对日常生活中的常见事务，例如：

工作 **上学** **照顾您的家人及更多**

罹患抑郁症并非您的过错，只要得到适当支持，是可以治愈的。
寻求帮助**可以改善您的身心健康**。

抑郁症的常见症状

抑郁症患者可能在一天中的大部分时间（几乎每天）出现以下部分或多项症状，且持续至少两周：

- 感到悲伤、沮丧或空虚
- 对曾经喜欢的活动失去兴趣
- 睡眠过少或过多
- 感到疲倦或精力不足
- 食欲或体重发生变化
- 难以集中注意力或做出决定
- 感到内疚、绝望或自卑
- 原因不明的身体疼痛
- 经常哭泣
- 死亡或自杀念头

（续下页）



您可以采取的措施

从小事做起，有助于让您**感觉好转**，并获得**所需的支持**。



❶ *咨询您的医生*

咨询您的医生！ 这是重要的第一步。 他们可以与您一起，为您找到最适合的护理。 他们还可以根据您的需求为您规划下一步的行动。

❷ *接受筛查*

抑郁症筛查是一组简单的提问，医生可能会通过这些问题来检查是否存在抑郁症的症状。 及早筛查有助于：

- 尽早发现症状
- 尽早开始治疗
- 防止症状恶化
- 改善您的整体健康与福祉

❸ *探索治疗选项*

请了解，抑郁症是可以治疗的，而且您有多种选项。治疗可能包括：

- 与咨询师交谈（治疗）
- 药物治疗（如有需要）
- 两者兼而有之

如何获取支持以寻找医疗服务

- 致电 Health Net 会员服务部，免费电话 **1-800-675-6110 (TTY: 711)，每周 7 天、每天 24 小时均提供服务**。
- 或者扫描 QR 码，使用 Health Net 的“Find a Provider”（寻找医疗服务提供者）工具。

扫我

立即获得帮助

- 如果您现在需要帮助，**请致电：**
- 紧急情况：拨打 911
- 988 自杀与危机生命热线：致电或发送短信至 988

免费心理健康支持 (Teladoc)

通过Teladoc，您可以在手机、平板电脑或电脑上全天候 (24/7) 获得在线心理健康支持。 您将获得针对压力、抑郁、焦虑和睡眠问题的支持，内容将根据您的需求量身定制。

此外，您的信息将得到保密和安全保障。

扫描二维码，然后点击页面顶部的“*Register Now*”（*立即注册*）以完成您的个人资料。

扫我

21281 Burbank Boulevard, Woodland Hills, CA 91367

此信息不可替代专业医疗护理。 请始终遵循医疗保健提供者的指示。 计划和服务可能会发生变化。

Health Net Community Solutions, Inc. 和 Health Net of California, Inc. 均为 Health Net, LLC 及 Centene Corporation 的子公司。 Health Net 是 Health Net, LLC. 的注册服务商标。 所有其他已识别的商标/服务标记仍为其各自公司的财产。版权所有。

FLY2710550QH01w (8/26)