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

您並不孤單：學習理解憂鬱症

瞭解症狀。 取得支援。 感覺好轉。

什麼是憂鬱症？

憂鬱症是一種常見且嚴重的醫療狀況，會影響您的感受、思考和行為。 這不只是感到悲傷或心情不好那麼簡單。 憂鬱症可能持續數週甚至更長時間，使人難以應對日常生活中的常見事件，例如：

工作 **上學** **照顧您的家人等**

罹患憂鬱症並不是您的過錯，只要得到正確的支援，憂鬱症是可以治療的。
取得協助**可以改善您的精神與身體健康**。



憂鬱症常見症狀

憂鬱症患者可能在一天中的大部分時間（幾乎每天）出現以下部分或多項症狀，且持續至少兩週：

- 感到悲傷、沮喪或空虛
- 對曾經喜愛的活動失去興趣
- 睡眠過少或過多
- 感到疲倦或精力不足
- 食慾或體重出現變化
- 難以集中注意力或難以做出決定
- 感到內疚、絕望或自卑
- 原因不明的疼痛
- 經常哭泣
- 有死亡或自殺的念頭

（續）

您可以採取的步驟

一步一步慢慢來，可以幫助您**感覺好轉**，並獲得**您需要的支持**。



1 *諮詢您的醫生*

諮詢您的醫生！ 這是很重要的第一步。 他們可以與您合作，找到適合您的照護。 他們也能根據您的需求，協助您規劃接下來的步驟。

2 *接受篩檢*

憂鬱症篩檢是指醫生可能會詢問的一系列簡單問題，以檢查您是否有憂鬱症的症狀。 早期篩檢有助於：

- 及早發現症狀
- 盡早開始治療
- 防止症狀惡化
- 改善您的整體健康和福祉

3 *探索治療選項*

請明白，憂鬱症是可以治療的，而且您有多種選擇。治療可能包括：

- 與諮詢師交談（治療）
- 藥物治療（如有需要）
- 兩者結合

如何取得支援以尋找照護

- 致電 Health Net 會員服務部：免費電話 **1-800-675-6110（聽障專線：711），每週 7 天、每天 24 小時均提供服務**。
- 或掃描 QR 碼，使用 Health Net 的 Find a Provider（尋找醫療服務提供者）工具。

掃描此處

立即取得協助

- 如果您立即需要協助，**請撥打：**
- 緊急情況：撥打 911
- 988 自殺與危機生命專線：撥打或傳送簡訊至 988

免費精神健康支援 (Teladoc)

透過 Teladoc，您每週 7 天、每天 24 小時均可隨時透過手機、平板電腦或電腦獲得線上精神健康支援。 您將獲得針對壓力、憂鬱、焦慮及睡眠問題的支援，內容會根據您的需求量身打造。

此外，您的資訊將保持私密和安全。

掃描 QR 碼，並點選頁面頂端的「*Register Now*」（*立即註冊*），以完成您的個人資料。

掃描此處

21281 Burbank Boulevard, Woodland Hills, CA 91367

本資訊並非用於替代專業醫療照護。 請務必遵循醫療保健醫療服務提供者的指示。 方案和服務可能會發生改變。

Health Net Community Solutions, Inc. 及 Health Net of California, Inc. 皆為 Health Net, LLC 和 Centene Corporation 的子公司。 Health Net 是 Health Net, LLC 的註冊服務標章。 本文件所提及的其他所有商標/服務標章仍屬其各自公司所有。版權所有。

FLY2710550CH01w (8/26)