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

شما تنها نیستید: یاد بگیرید تا افسردگی را بفهمید

علائم افسردگی را بدانید. حمایت دریافت کنید. احساس بهتری داشته باشید.

افسردگی چیست؟

افسردگی عارضه پزشکی متداول و جدی است که می‌تواند روی چگونگی احساس، فکر کردن و رفتار کردن شما اثر بگذارد. افسردگی تنها به داشتن احساس ناراحتی یا داشتن روزی بد محدود نمی‌شود. افسردگی می‌تواند هفته‌ها یا بیشتر طول بکشد و اتفاقات متداول در زندگی روزمره مثل این موارد را دشوار کند:

کار **مدرسه** **مراقبت از خانواده خود و غیره**

افسردگی تقصیر شما نیست و با حمایت مناسب درمان‌پذیر است.
دریافت کمک **می‌تواند هم سلامتی روانی و هم سلامتی جسمانی شما را بهبود بخشد.**



علائم متداول افسردگی

افراد افسرده ممکن است برخی یا تعداد زیادی از این علائم را در بیشتر طول روز - تقریباً هر روز - برای حداقل دو هفته داشته باشند:

- احساس ناراحتی، غم یا پوچی
- از دست دادن علاقه به کارهایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌برده‌اید
- خوابیدن بیش از حد یا خیلی کم
- احساس خستگی یا داشتن انرژی کم
- تغییر در اشتها یا وزن
- مشکل تمرکز یا تصمیم‌گیری
- احساس گناه، ناامیدی یا بی‌ارزش بودن
- دردهای غیرقابل‌توضیح
- گریه‌های مکرر
- داشتن افکار مرتبط با مرگ یا خودکشی

(ادامه)



گام‌هایی که می‌توانید بردارید

برداشتن گام‌های کوچک می‌تواند به شما کمک کند **احساس بهتری داشته باشید** و **حمایت مورد نیاز خود را دریافت کنید**.

1 با پزشک خود صحبت کنید

با پزشک خود صحبت کنید! این بهترین اقدام برای گام اول است. پزشک می‌تواند با همکاری با شما خدمات مراقبتی مورد نیاز شما را پیدا کند. همچنین می‌تواند براساس نیازهای شما کمک کند تا شما را در گام‌های بعدی‌تان راهنمایی کند.

2 غربالگری شوید

غربالگری افسردگی مجموعه‌ای آسان از سوالات است که پزشک شما می‌تواند برای بررسی علائم افسردگی بپرسد. غربالگری زود هنگام می‌تواند کمک کند تا:

- علائم زودتر پیدا شود
- درمان زودتر شروع شود
- از بدتر شدن علائم جلوگیری شود
- سلامتی و تندرستی کلی شما را بهبود بخشد

3 با گزینه‌های درمانی آشنا شوید

بدانید که افسردگی قابل درمان است و شما گزینه‌هایی دارید.
درمان می‌تواند شامل این موارد شود:

- صحبت کردن با مشاور (درمان)
- دارو (در صورت نیاز)
- ترکیبی از هر دو

چگونگی دریافت حمایت برای پیدا کردن خدمات مراقبتی

- با بخش خدمات عضو Health Net **در 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته به‌صورت رایگان با شماره 1-800-675-6110 (TTY: 711) تماس بگیرید.**
- یا از Find a Provider (ابزار پیدا کردن ارائه‌کننده) Health Net با اسکن کد کیو آر استفاده کنید.

این‌جا را اسکن کنید

هم اکنون کمک دریافت کنید

- اگر هم اکنون به کمک نیاز دارید، **لطفاً تماس بگیرید:**
- اورژانسی: با 911 تماس بگیرید
- خط نجات خودکشی و مواقع بحرانی 988: با 988 تماس بگیرید یا به آن پیام دهید

حمایت رایگان سلامت روان (Teladoc)

با تلفن، تبلت یا رایانه خود در 7 روز هفته و 24 ساعت روز حمایت آنلاین در زمینه سلامت روانی دریافت کنید. شما براساس نیازهای خود به حمایت در زمینه استرس، افسردگی، اضطراب و خواب با محتوای شخصی‌سازی‌شده دسترسی خواهید داشت.

به علاوه، اطلاعات شما محرمانه و امن باقی می‌ماند.

برای تکمیل نمایه خود کد کیو آر را اسکن کنید و روی ***Register Now*** *(هم اکنون ثبت‌نام کنید)* در بالای صفحه کلیک کنید.

این‌جا را اسکن کنید

21281 Burbank Boulevard, Woodland Hills, CA 91367

این اطلاعات به‌منزله جایگزینی برای مراقبت پزشکی حرفه‌ای نیست. لطفاً همیشه دستورالعمل‌های ارائه‌کننده مراقبت درمانی خود را دنبال کنید. برنامه‌ها و خدمات ممکن است تغییر کنند.

Health Net Community Solutions, Inc. و Health Net of California, Inc. شرکت‌های زیرمجموعه Health Net, LLC و Centene Corporation هستند. Health Net نشان خدماتی ثبت‌شده Health Net, LLC است. سایر علائم تجاری/علائم خدماتی مشخص‌شده متعلق به شرکت‌های مربوطه خود هستند تمامی حقوق محفوظ است.

FLY2710550FH01w (8/26)