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

혼자가 아닙니다: 우울증, 제대로 이해하기

증상을 알아두세요. 도움을 받으세요. 더 나은 일상을 되찾으세요.

우울증이란 무엇인가요?

우울증은 흔하지만 심각한 질환으로, 감정, 생각, 행동에 영향을 미칠 수 있습니다. 단순히 슬프거나 기분이 좋지 않은 것 이상의 상태입니다. 우울증은 몇 주 또는 그 이상 지속될 수 있으며, 다음과 같은 일상적인 활동을 하기 어렵게 만들 수 있습니다.

직장생활 **학교생활** **가정 돌보기 및 그 밖의 일상생활**

우울증은 당신의 잘못으로 발생하는 것이 아니며, 적절한 도움을 받으면 치료할 수 있습니다. 적절한 도움을 통해 **정신 건강과 신체 건강이 모두 더 나아질 수 있습니다**.



우울증의 흔한 증상

우울증이 있는 사람은 다음 증상 중 일부 또는 여러 가지를 하루 대부분, 거의 매일, 2주 이상 경험할 수 있습니다.

- 슬프거나 우울하거나 공허한 느낌
- 예전에 즐겼던 활동에 대한 흥미 상실
- 잠을 너무 적게 자거나 너무 많이 잠
- 피곤하거나 기운이 없음
- 식욕이나 체중의 변화
- 집중하거나 결정을 내리기 어려움
- 죄책감, 절망감 또는 자신이 무가치하다는 느낌
- 특별한 원인 없이 몸이 쑤시거나 아픔
- 자주 울음
- 죽음이나 자살에 대한 생각

(계속)

지금 할 수 있는 일

작은 것부터 시작해 보면 **기분이 나아지고** 적절한 도움도 **받기 쉬워집니다**.



1 *의사와 상담하세요*

의사와 상담해 보세요! 좋은 첫걸음이 될 것입니다. 의사는 적합한 치료를 찾는 데 도움을 주고, 필요에 따라 다음 치료 단계를 안내해 줄 수 있습니다.

2 *우울증 검사를 받아보세요*

우울증 검사는 의사가 우울증의 징후가 있는지 확인하기 위해 몇 가지 간단한 질문을 하는 검사입니다. 조기에 검사를 받으면 다음과 같은 도움을 받을 수 있습니다.

- 조기 우울증 발견
- 조기 치료
- 증상 악화 예방
- 전반적인 건강 및 삶의 질 향상

3 *치료 방법을 알아보세요*

우울증은 치료할 수 있으며, 여러 가지 치료 방법이 있습니다. 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 상담사와의 상담(치료)
- 약물치료(필요한 경우)
- 상담과 약물치료 병행

진료를 위해 도움을 받는 방법

- Health Net 가입자 서비스에 수신자 부담 **1-800-675-6110(TTY: 711)번으로 24시간 연중무휴 언제든지 연락하세요**.
- 또는 QR 코드를 스캔하여 Health Net의 "Find a Provider"(의료 제공자 찾기) 도구를 이용하세요.

QR 코드를 스캔하세요

지금 도움을 받으세요

- 지금 도움이 필요하시면 **아래의 번호로 문의하세요.**
- 응급 상황: 911에 전화하세요.
- 988 자살 및 위기 상담 전화: 988로 전화 또는 문자 주세요.

무료 정신건강 지원(Teladoc)

휴대폰, 태블릿 또는 컴퓨터를 통해 Teladoc의 온라인 정신건강 지원 서비스를 24시간, 연중무휴로 이용할 수 있습니다. 스트레스, 우울증, 불안, 수면 문제 등에 대해 개인의 필요에 맞춘 콘텐츠 제공 및 지원을 받을 수 있습니다.

또한 여러분의 정보는 안전하게 보호되며 비공개로 유지됩니다.

QR 코드를 스캔한 후 페이지 상단의 *"Register Now"* (*지금 등록하기*)를 클릭하여 프로필을 작성하세요.

QR 코드를 스캔하세요

21281 Burbank Boulevard, Woodland Hills, CA 91367

이 정보는 전문적인 의료 서비스를 대체할 수 없습니다. 항상 의료진의 지시를 따르시기 바랍니다. 프로그램과 서비스는 변경될 수 있습니다.

Health Net of California, Inc.와 Health Net Community Solutions, Inc.는 Health Net, LLC 및 Centene Corporation의 자회사입니다. Health Net은 Health Net, LLC의 등록 서비스 상표입니다. 표시된 다른 모든 상표/서비스 상표는 각 회사의 자산입니다. 모든 권리 보유.

FLY2710550KH01w (8/26)