Компании Health Net of California, Inc., и Health Net Community Solutions, Inc. (Health Net)

Вы не одиноки: как распознать депрессию

УЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ. ПОЛУЧИТЕ ПОДДЕРЖКУ. ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ ЛУЧШЕ.

Что такое депрессия?

Депрессия — это распространенное и серьезное заболевание, которое влияет на ваши чувства, мысли и поступки. Это не просто грусть или плохое настроение. Депрессия может длиться несколько недель или дольше, мешая справляться с обычными повседневными делами, такими как:

работа; учеба; забота о семье и многое другое.

Депрессия — это не ваша вина, и при правильной поддержке она поддается лечению. Обращение за помощью **поможет улучшить ваше психическое и физическое здоровье**.



Распространенные признаки депрессии

Люди с депрессией могут испытывать некоторые или многие из этих симптомов большую часть дня — почти каждый день — на протяжении не менее двух недель:

- чувство грусти, подавленности или опустошенности;
- утрата интереса к занятиям, которые раньше радовали;
- бессонница или постоянная сонливость;
- постоянная усталость или нехватка сил;
- изменения аппетита или веса;
- трудности с концентрацией внимания или принятием решений;
- чувство вины, безнадежности или собственной ненужности;
- необъяснимые боли и неприятные ощущения в теле;
- плаксивость;
- мысли о смерти или самоубийстве.

(продолжение на следующей странице)

Что можно сделать

Даже небольшие действия помогут вам **почувствовать себя лучше** и получить **необходимую поддержку**.



1 *Поговорите с врачом*

Поговорите с врачом! Это отличный первый шаг. Врач поможет подобрать подходящее лечение и и подскажет, что делать дальше с учетом ваших потребностей.

2 *Пройдите скрининг*

Скрининг на депрессию — это простой набор вопросов, которые врач может задать, чтобы выявить признаки депрессии. Раннее проведение скрининга позволяет:

- быстрее выявить симптомы;
- быстрее начать лечение;
- не допустить ухудшения состояния;
- улучшить общее самочувствие и качество жизни.

3 *Изучите варианты лечения*

Помните: депрессия поддается лечению, и существуют различные варианты лечения. В лечение могут входить:

- беседы с консультантом (психотерапия);
- прием лекарств (при необходимости);
- сочетание обоих методов.

Как получить помощь в поиске лечения

- Звоните в отдел обслуживания участников плана Health Net бесплатно по телефону **1-800-675-6110 (TTY: 711) ежедневно в любое время суток**.
- Или воспользуйтесь инструментом компании Health Net Find a Provider (Поиск поставщика услуг), отсканировав QR-код.

Отскани-руйте

Срочно нужна помощь?

- Если помощь требуется прямо сейчас, **звоните:**
- В экстренных ситуациях: звоните по номеру 911
- Горячая линия предотвращения самоубийств и помощи в кризисных ситуациях 988: звоните или пишите по номеру 988

Бесплатная психологическая поддержка (сервис Teladoc)

Получайте онлайн-поддержку по вопросам психического здоровья на телефоне, планшете или компьютере круглосуточно и ежедневно с сервисом Teladoc. Здесь вы найдете материалы для борьбы со стрессом, депрессией, тревожностью и нарушениями сна, подобранные специально под ваши потребности.

При этом ваша информация остается конфиденциальной и защищенной.

Отсканируйте QR-код и нажмите *Register Now* (*Зарегистрироваться сейчас*) вверху страницы, чтобы заполнить профиль.

Отскани-руйте

21281 Burbank Boulevard, Woodland Hills, CA 91367

Данная информация не является заменой профессиональной медицинской помощи. Всегда следуйте указаниям своего поставщика медицинских услуг. Программы и услуги могут меняться.

Компании Health Net Community Solutions, Inc., и Health Net of California, Inc., являются дочерними организациями компаний Health Net, LLC, и Centene Corporation. Health Net — зарегистрированный знак обслуживания компании Health Net, LLC. Все прочие товарные знаки и знаки обслуживания остаются собственностью соответствующих компаний. Все права защищены.

FLY2710550RH01w (8/26)