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

Hindi Ka Nag-iisa: Matutunan kung Paano Maunawaan ang Depression

ALAMIN ANG MGA PALATANDAAN. KUMUHA NG SUPORTA. BUMUTI ANG PAKIRAMDAM.

Ano ang depression?

Ang depression ay karaniwan at seryosong medikal na kondisyon na maaaring makaapekto sa nararamdaman, pag-iisip at pagkilos mo. Higit pa ito sa pagiging malungkot o pagkakaroon ng hindi magandang araw. Maaaring tumagal ang depression nang ilang linggo o mas matagal at gawing mahirap na pamahalaan ang mga karaniwang pangyayari sa araw-araw na buhay, tulad ng:

Trabaho **Paaralan** **Pangangalaga para sa iyong pamilya at marami pa**

Hindi mo kasalanan ang depression, at magagamot ito gamit ang tamang suporta. Ang paghingi ng tulong **ay maaaring pabutihin ang kalagayan ng iyong isip at kalusugan ng katawan**.



Mga karaniwang palatandaan ng depression

Ang mga taong may depression ay maaaring magkaroon ng ilan o marami ng mga sintomas na ito sa karamihan ng araw – halos araw-araw – sa loob ng hindi bababa sa dalawang linggo:

- Malungkot, nalulumbay o pakiramdam na walang layunin
- Nawawalan ng interes sa mga aktibidad na dati mong kinawiwilihan
- Masyadong kaunti ang tulog o masyadong madalas matulog
- Nakakaramdaman ng pagod o walang enerhiya
- Mga pagbabago sa gana kumain o timbang
- Nahihirapang magtuon ng pansin o gumawa ng mga desisyon
- Pakiramdam na balisa, walang pag-asa o walang pakinabang
- Hindi maipaliwanag na mga pananakit
- Madalas umiyak
- Mga pag-iisip ng kamatayan o pagpapakamatay

(ipinagpatuloy)

Mga hakbang na magagawa mo

Ang paggawa ng maliliit na hakbang ay matutulungang **bumuti ang pakiramdam** at makuha ang **suportang kailangan mo**.



1 *Kausapin ang iyong doktor*

Kausapin ang iyong doktor! Magandang unang hakbang ito. Maaari siyang makipagtulungan sa iyo para maghanap ng pangangalaga na tama para sa iyo. Makakatulong din siyang gabayan ka sa mga susunod mong hakbang batay sa iyong mga pangangailangan.

2 *Magpa-screen*

Ang depression screening ay simpleng grupo ng mga tanong na maaaring itanong ng iyong doktor para malaman ang mga palatandaan ng depression. Ang maagang screening ay makakatulong na:

- Makita nang mas maaga ang mga sintomas
- Masimulan nang mas maaga ang paggamot
- Maiwasang lumala ang mga sintomas
- Pagandahin ang iyong kabuuang kalusugan at kapakanan

3 *Sumubok ng mga opsyon sa paggamot*

Malaman na maaaring magamot ang depression, at mayroon kang mga opsyon. Maaaring kasama sa paggamot ang:

- Pakikipag-usap sa tagapayo (therapy)
- Paggagamot (kung kailangan)
- Halo ng parehong ito

I-SCAN AKO

Paano makakakuha ng suporta para makahanap ng pangangalaga

- Tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro ng Health Net walang bayad sa **1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo**.
- O gamitin ang Find a Provider (Maghanap ng Provider) na tool ng Health Net sa pamamagitan ng pag-scan sa QR code.

Humingi ng tulong ngayon

- Kung kailangan mo ng tulong ngayon, **mangyaring tumawag sa:**
- Emergency: Tumawag sa 911
- 988 Suicide & Crisis Lifeline: Tumawag o mag-text sa 988

Walang bayad na Suporta sa Kalusugan ng Pag-iisip (Teladoc)

Makakuha ng suporta sa kalusugan ng pag-iisip sa online sa iyong telepono, tablet o computer 24/7 sa Teladoc. Makakahanap ka ng suporta para sa stress, depression, anxiety at pagtulog na may naka-customize na nilalaman batay sa iyong mga pangangailangan.

At, mananatiling pribado at ligtas ang iyong impormasyon.

I-scan ang QR code at i-click ang "*Register Now (Magrehistro Na)*" sa itaas ng pahina para makumpleto ang iyong profile.

I-SCAN AKO

21281 Burbank Boulevard, Woodland Hills, CA 91367

Hindi nilalayong ipalit ang impormasyong ito sa pangangalagang pangmedikal ng propesyonal. Mangyaring palaging sundin ang mga instruksyon ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Sasailaim sa mga pagbabago ang mga programa at serbisyo.

Ang Health Net Community Solutions, Inc. at Health Net of California, Inc. ay mga subsidiary ng Health Net, LLC at Centene Corporation. Ang Health Net ay rehistradong marka ng serbisyo ng Health Net, LLC. Ang lahat ng iba pang tinukoy na trademark/marka ng serbisyo ay mananatiling pag-aari ng kani-kanilang kumpanya. Nakalaan ang lahat ng mga karapatan.

FLY2710550TH01w (8/26)