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

Quý Vị Không Cô Đơn: Tìm Hiểu để Hiểu Rõ về Trầm Cảm

BIẾT CÁC DẤU HIỆU. NHẬN HỖ TRỢ. CẢI THIỆN TÂM TRẠNG.

Trầm cảm là gì?

Trầm cảm là một tình trạng y tế nghiêm trọng phổ biến có thể ảnh hưởng đến cảm xúc và cách quý vị suy nghĩ và hành động. Tình trạng này không chỉ đơn thuần là cảm thấy buồn bã hay có một ngày tồi tệ. Trầm cảm có thể kéo dài hàng tuần hoặc lâu hơn, khiến quý vị gặp khó khăn trong việc kiểm soát các hoạt động hàng ngày, ví dụ như:

Làm việc **Đi học** **Chăm sóc gia đình v.v.**



Trầm cảm xảy ra không phải do lỗi của quý vị và có thể chữa được nếu được hỗ trợ phù hợp. Việc được giúp đỡ **có thể cải thiện cả sức khỏe thể chất lẫn tâm thần của quý vị**.

Các dấu hiệu trầm cảm phổ biến

Người mắc trầm cảm có thể có một vài hoặc nhiều triệu chứng trong số này trong hầu hết cả ngày - gần như mỗi ngày - tối thiểu trong hai tuần:

- Cảm thấy buồn bã, chán nản hoặc trống rỗng
- Mất hứng thú với những hoạt động mà quý vị từng yêu thích
- Ngủ quá ít hoặc quá nhiều
- Cảm thấy mệt mỏi hoặc thiếu năng lượng
- Thay đổi khẩu vị hoặc cân nặng
- Khó tập trung hoặc đưa ra quyết định
- Cảm thấy tội lỗi, tuyệt vọng hoặc vô dụng
- Đau nhức không rõ nguyên nhân
- Hay khóc
- Suy nghĩ về cái chết hoặc tự tử

(tiếp tục)

Các bước quý vị có thể thực hiện

Thực hiện các bước nhỏ có thể giúp quý vị **cải thiện tâm trạng** và nhận **hỗ trợ mà quý vị cần**.



1 *Trao đổi với bác sĩ của quý vị*

Trao đổi với bác sĩ của quý vị! Đây là bước khởi đầu rất tốt. Bác sĩ có thể phối hợp với quý vị để tìm ra dịch vụ chăm sóc phù hợp với quý vị. Họ cũng có thể giúp hướng dẫn quý vị các bước tiếp theo dựa trên nhu cầu của quý vị.

2 *Khám sàng lọc*

Khi khám sàng lọc trầm cảm, bác sĩ có thể dùng một bộ câu hỏi đơn giản để kiểm tra các dấu hiệu trầm cảm. Khám sàng lọc sớm có thể giúp:

- Phát hiện các triệu chứng sớm hơn
- Bắt đầu điều trị sớm hơn
- Ngăn các triệu chứng trở nặng
- Cải thiện sức khỏe tổng thể và tinh thần của quý vị

3 *Tìm hiểu các lựa chọn điều trị*

Xin hãy nhớ rằng trầm cảm có thể chữa được và quý vị có nhiều lựa chọn. Việc điều trị có thể bao gồm:

- Trò chuyện với chuyên gia tư vấn (liệu pháp)
- Thuốc (nếu cần)
- Kết hợp cả hai

Cách nhận hỗ trợ để tìm dịch vụ chăm sóc

- Gọi cho ban Dịch Vụ Hội Viên của Health Net theo số điện thoại miễn cước **1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần**.
- Hoặc sử dụng công cụ Tìm Find a Provider (Nhà Cung Cấp) của Health Net bằng cách quét mã QR.

QUÉT MÃ

Nhận trợ giúp ngay

- Nếu quý vị cần trợ giúp ngay lúc này, **vui lòng gọi:**
- Trường hợp khẩn cấp: Gọi 911
- Đường Dây Lifeline Hỗ Trợ Khủng Hoảng & Tự Tử 988: Gọi hoặc nhắn tin tới số 988

Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần miễn phí (Teladoc)

Nhận hỗ trợ sức khỏe tâm thần trực tuyến trên điện thoại, máy tính bảng hoặc máy tính 24/7 với Teladoc. Quý vị sẽ tìm thấy các nguồn hỗ trợ để vượt qua căng thẳng, trầm cảm, lo âu và rối loạn giấc ngủ thông qua các nội dung được điều chỉnh cụ thể dựa trên nhu cầu của quý vị.

Ngoài ra, thông tin của quý vị được đảm bảo riêng tư và bảo mật.

Quét mã QR và nhấp vào "*Register Now*" (*Đăng Ký Ngay*) trên đầu trang để hoàn thành hồ sơ của quý vị.

QUÉT MÃ

21281 Burbank Boulevard, Woodland Hills, CA 91367

Thông tin này không nhằm thay thế dịch vụ chăm sóc y tế chuyên nghiệp. Vui lòng luôn làm theo các chỉ dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Các chương trình và dịch vụ có thể thay đổi.

Health Net Community Solutions, Inc. và Health Net of California, Inc. là công ty con của Health Net, LLC và Centene Corporation. Health Net là nhãn hiệu dịch vụ đã đăng ký của Health Net, LLC. Mọi thương hiệu/nhãn hiệu dịch vụ được xác định khác là tài sản của các công ty tương ứng. Bảo lưu mọi quyền.

FLY2710550VH01w (8/26)