

Безопасное управление болью. Направление к специалисту по поведенческому здоровью

Вы не останетесь с болью один на один. Программа Partnership создана для того, чтобы вам помочь!

Большинство людей чувствуют умственную и физическую усталость от боли. Вы можете чувствовать, что боль мешает вам жить обычной жизнью. Кроме того, известно, что депрессия является побочным эффектом некоторых обезболивающих препаратов.

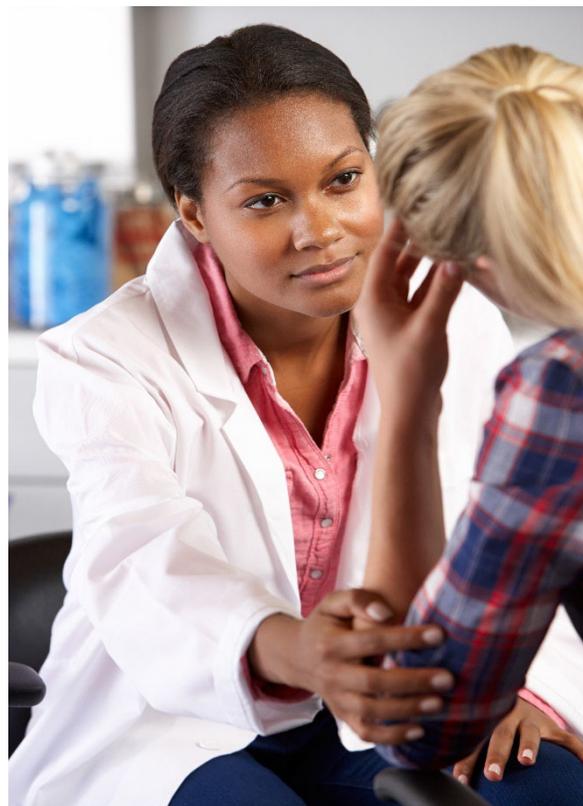
Время от времени чувствовать себя подавленным или грустить — это нормально. Однако депрессия может усугубить боль. При этом и сама депрессия становится сильнее по мере того, как боль усиливается. Вот почему лечение депрессии так же важно, как и лечение самой боли.

Ваш врач может направить вас к психотерапевту, чтобы поговорить об этих проблемах. Психотерапевты помогут изменить ваше отношение к боли. Они могут помочь вам справиться с депрессией и тревогой. Они также расскажут о навыках, которые помогут вам расслабиться и почувствовать, что вы лучше контролируете ситуацию.

Ваше пособие по программе Medi-Cal через Partnership HealthPlan of California распространяется и на психотерапию. Вы можете прийти на прием в клинику своего врача. Прием также возможен в сторонней клинике. Вас могут направить в службы охраны психического здоровья, предоставляемые вашим округом, в зависимости от ваших потребностей.

Попросите у врача направление к терапевту или позвоните по телефону в подразделение **Carelon Behavioral Health**, номер **(855) 765-9703**.

Узнайте больше о преимуществах психотерапии. Найдите психотерапевта, который поможет вам справляться с хронической болью. Депрессию и тревогу лечат все специалисты подразделения Carelon, а не только те, кто специализируется на хронической боли.



Хроническая боль — это не просто неприятные ощущения. Хроническая боль — это также:

- ощущение грусти или безнадежности;
- проблемы с передвижением;
- потеря интереса к вещам, которые вам раньше нравились;
- проблемы с выполнением работы;
- плохое душевное самочувствие из-за того, что вы не работаете;
- проблемы со сном, постоянная усталость;
- проблемы с общением.