

Ligtas na Pamamahala ng Pananakit: Referral sa Kalusugan ng Pag-uugali

Hindi ka nag-iisa sa iyong sakit. Narito ang Partnership para tumulong!

Karamihan sa mga tao ay nakakaramdam ng pagkapagod ng isipan at katawan dahil sa pananakit. Maaari mong maramdaman na pinipigilan ka ng iyong pananakit na magkaroon ng "normal" na buhay. May ilang gamot pa nga sa pananakit na naglilista ng depresyon bilang posibleng side effect.

Normal lang na makaramdam ng kalungkutan o depresyon kung minsan. Maaaring mapalala ng depresyon ang pananakit. Maaari kang mas ma-depress habang mas lumalala ang pananakit. Iyon ang dahilan kung bakit ang paggamot ng depresyon ay kasinghalaga ng paggamot sa mismong pananakit.

Maaari kang i-refer ng iyong doktor sa isang therapist para mas mapag-usapan pa ang tungkol sa mga problemang ito. Matutulungan ka ng mga therapist na isipin ang iyong nadaramang pananakit sa ibang paraan sa ibang paraan. Matutulungan ka nilang pamahalaan ang depresyon at pagkabalisa. Matutulungan ka rin nilang matuto tungkol sa mga kasanayan na makakatulong sa iyo na makapag-relax at makaramdam na mas may kontrol ka.

Sinasaklaw ng iyong benepisyo sa Medi-Cal sa pamamagitan ng Partnership HealthPlan of California ang therapy. Maaari kang magpatingin sa opisina ng iyong doktor. Maaari ka ring magpatingin sa labas ng opisina. Maaaring i-refer ka sa mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-uugali na ibinibigay ng iyong county batay sa iyong mga pangangailangan.

Tanungin ang iyong doktor para sa isang referral sa isang therapist o tumawag sa **Carelon Behavioral Health** sa **(855) 765-9703**.

Matuto pa tungkol sa iyong mga benepisyo sa therapy. Maghanap ng isang therapist na makakatulong sa iyo kaugnay ng pangmatagalang pananakit. Ang lahat ng therapist ng Carelon ay gumagamot ng depresyon at pagkabalisa, hindi lang iyong may mga espesyalidad sa pangmatagalang pananakit.



Hindi lang basta pagsakit ang nararanasan sa pangmatagalang pananakit. Maaari ka ring:

- Makaramdam ng kalungkutan o kawalan ng pag asa
- Magkaroon ng mga problema sa pagkilos
- Mawalan ng interes sa mga bagay na dati mong nae-enjoy
- Magkaroon ng mga problema sa paggawa ng iyong trabaho
- Mabalisa kaugnay ng pagliban sa trabaho
- Mahirapang makatulog o makaramdam na lagi kang pagod
- Magkaroon ng mga problema sa pakikipag-ugnayan sa iba