

## LIGTAS NA PAMAMAHALA SA PANANAKIT – REKOMENDASYON PARA SA KALUSUGAN NG PAG-UUGALI

### HINDI KAYO NAG-IISA SA INYONG PANANAKIT, HAYAAN KAMING TUMULONG!

Karamihan ng mga tao ay nakakaramdam ng pagkapagod ng isip at katawan dahil sa pananakit. Maaaring pakiramdam ninyo ay pinipigilan kayo ng inyong pananakit para magkaroon ng “normal” na buhay. Maaaring nagagalit kayo dahil tumaas ang timbang ninyo dulot ng kawalan ng ginagawa. Inililista pa ng ilang gamot sa pananakit ang depresyon bilang posibleng side effect.

Normal lang na malungkot o malumbay paminsan-minsan. Maaaring palalain ng depresyon ang pananakit. Habang lumalala ang pananakit, maaaring mas lalo kayong maging malungkot. Dahilan iyan upang ang paggamot sa depresyon ay kasinghalaga ng paggamot sa pananakit mismo.

Maaari kayong irekomenda ng inyong doktor sa isang therapist upang pag-usapan ang higit pa tungkol sa mga problemang ito. Matutulungan kayo ng mga therapist para magkaroon kayo ng mga bagong pananaw tungkol sa inyong pananakit. Matutulungan nila kayong makayanan ang depresyon at pagkabalisa. Matuturuan pa nila kayo ng mga kakayahan na makakatulong para makapagrelaks kayo at magkaroon ng mas maraming kontrol.

Sakop ng inyong benepisyo sa Medi-Cal sa pamamagitan ng *Partnership HealthPlan of California* ang opsyon na magpatingin sa isang therapist. Maaaring matingnan kayo sa opisina ng inyong doktor. Maaari din kayong matingnan sa labas ng opisina. Isa pa, batay sa inyong mga pangangailangan, maaari kayong mairekomenda sa mga serbisyo sa kalusugan ng pag-uugali na ipinagkakaloob ng inyong County.

Humingi sa inyong doktor ng rekomendasyon sa isang therapist o tawagan ang *Beacon Member Services* sa:

**Beacon Health Options (855) 765-9703**

Alamin ang higit pa tungkol sa inyong mga benepisyo sa pagpapayo. Maghanap ng therapist na makakatulong sa inyo sa nagtatagal na pananakit. Tandaan, ginagamot ng lahat ng therapist ng *Beacon* ang depresyon at pagkabalisa, hindi lamang yaong may mga espesyalidad sa nagtatagal na pananakit.



#### Ang nagtatagal na pananakit ay higit pa kaysa sa pagkirot. Maaari din kayong:

- Makaramdam ng kalungkutan o kawalan ng pag-asa
- Magkaroon ng mga problema sa pagkilos
- Mawalan ng interes sa mga bagay na dati ninyong kinawiwilihan
- Magkaroon ng mga problema sa paggawa sa inyong trabaho
- Magkaroon ng hindi magandang pakiramdam tungkol sa hindi pagtatrabaho
- Hindi makatulog nang mabuti o pakiramdam ay pagod sa lahat ng oras
- Magkaroon ng mga problema sa pakikitungo sa ibang mga tao