

# 保持健康

聖馬刁健康計劃健康教育部門的健康要訣

 Health Plan  
OF SAN MATEO  
Healthy is for everyone

治療

輔導

恢復

心理治療

採取行動改善您的

# 精神健康

您的心靈和身體是互相連結的。

確保您花時間為自己充電和尋求護理。

更正面的思維可以幫助您  
身心更感舒暢和保持最佳狀態。

資訊來自聖馬刁健康計劃 (HPSM)



## 精神健康護理的價值

精神健康是整體健康方面重要的一環。在人生的各個階段，從童年到成年，精神健康都擔當著一個重要角色。為您的精神健康尋求護理，就等於當您生病或身體感到疼痛時看主治醫生 (PCP) 一樣，都是同樣重要的。

當您發現自己的情緒有任何變化和影響到以下情況時，**您便應該尋求精神健康護理**：

照顧自己  
的能力

參加日常活動  
的能力

與家人、學校  
或同事的關係

## 自我照顧小貼士

照顧自己很重要！自我照顧可以幫助您處理壓力和改善心情。還有，自我照顧不一定是乏味的，選擇您喜愛的健康活動，您就會樂在其中！

嘗試以下自我照顧的建議：

找方法控管壓力。享受您的嗜好，或嘗試新事物。

經常與您信任的人保持聯繫。與親友通話、發短訊或探訪他們。

照顧自己的身體。充足睡眠，且每天做運動。健康飲食。避免飲酒、吸煙和使用其他藥物。

## 如何獲得精神健康服務

接受精神健康護理並不表示失敗或軟弱。尋求專業護理可有助改善您的生活質量。

**打電話給您的主治醫生 (PCP) 接受治療。** 您的 PCP 可以幫助您改善整體健康，包括您的精神健康。當您看 PCP 時：

- 提出您的感受（您有什麼心事），以及您的感受/思想是否影響到您在家中、工作及/或學校內的活動能力。
- 您的PCP可以給您改善精神健康的建議及/或為您開藥。PCP也可以轉介您到其他服務提供者，有助解決您在精神健康或濫用藥物方面的問題。

**致電 1 - 8 0 0 - 6 8 6 - 0 1 0 1 聯絡行為健康和康復服務 (Behavioral Health and Recovery Services, BHRS) 資源團隊電話中心**，以安排接受精神健康評估。他們將為您進行一個簡短的篩檢，然後會根據篩檢結果及視乎您是否有興趣接受服務，他們可在您的承保福利範圍內，為您聯繫一名精神健康服務提供者。如您有：

- **輕微至中度精神健康問題**，您將會透過HPSM與精神健康服務提供者聯繫。這被稱之為非專科精神健康服務提供者網絡。
- **較嚴重的精神健康問題**，您將會透過BHRS與精神健康服務提供者聯繫。這亦被稱之為專科精神健康服務提供者網絡。
- **酒精及/或藥物濫用的治療需要**，您將會透過BHRS的藥物濫用治療網絡與服務提供者聯繫。

## 精神健康服務

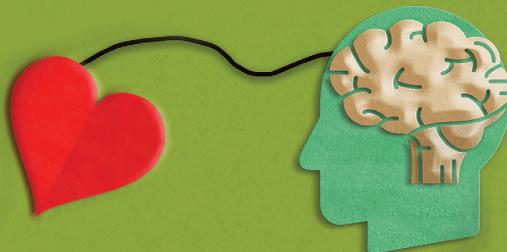
您擁有的 HPSM 福利包括免費承保以下的精神健康服務。您不需要主治醫生轉診，即可聯繫一名精神健康服務提供者。HPSM 承保的精神健康服務包括：

**心理治療（談話治療）** 有助人們了解自己的感受和行為，並學習應對技巧。談話治療的服務最常由以下人士提供：

- 有執照的婚姻和家庭治療師 (LMFT)
- 由有執照人士監督的婚姻和家庭助理治療師 (AMFT)
- 有執照的臨床社工 (LCSW)
- 由有執照人士監督的助理社工 (ASW)

**藥物治療** 有助透過藥物治療精神疾病的症狀。藥物治療通常與談話療法相結合，以達到最佳效果。治療精神健康症狀的藥物最常由 PCP、精神科執業護理師或精神科醫生開具處方。

向您的 PCP 提出您的症狀，或致電 **1-800-686-0101** 聯絡「行為健康和康復服務機構資源團隊電話中心」，了解您承保福利範圍內最適合您的精神健康服務種類。



## 看治療師前的準備

精神健康服務可以是面對面或透過遠程醫療（即電話或視像）來提供。遠程醫療的好處是無需花您太多時間，且**可以在您感到舒適的地方進行**。確保就診完畢後當天給自己時間消化，因治療可能會觸起您的情緒。

在看精神健康治療師前，了解更多關於如何在就診前為自己作好準備，以及在就診期間可能會出現的情況。

幫助您做好就診準備的要訣：

### 就診前

- 決定您喜歡的就診形式。
- 若是遠程醫療，請選擇一個安全和私密的地方就診。也請確保連接（電話/互聯網）正常。

### 就診期間，要準備好：

- 談論關於隱私、安全和保密的事宜。
- 變得激動或感到脆弱，這些都是正常現象。與您的治療師分享您的想法和感受。精神健康治療師的工作是透過想法和情感幫助病人。
- 回答有關您精神和身體健康方面的問題，還有您童年的生活、與家人或朋友的關係，或生活狀況。
- 嘗試一些應對方法，例如呼吸練習或正面的自我對話。視乎您的需要，每次就診的流程可能有所不同。
- 向您的治療師諮詢您的進展，他們可能會給您建議額外的服務或建議改變您的護理計劃。

## 就診完畢後

有些人會在接受數星期或數個月的護理後發現情況有改善，也有些人需要較長的護理時間。

在就診後或下次就診前，請善用這些提示以獲得最佳的精神健康護理：

- 若需要複診，安排預約、設定提醒並前往複診。
- 遵循精神健康治療師的指導。
- 若您打算停止服藥或有疑問，在停止服藥前，請先向您的 P C P 及 / 或精神健康治療師提出。視乎藥物種類，我們建議不要突然停止服用。您的服務提供者可能需要您逐漸停服，以避免產生副作用。
- 如果您不確定您的精神健康治療師是否適合您，請向他們提出您的憂慮。您的意見可以幫助您的治療師了解治療期間什麼對您有幫助和什麼對您沒有幫助。
- 如果您對自己的護理計劃有疑問，請向您的治療師提出。



吃得健康

鍛鍊

睡得好

保持事情  
簡單

正向思考

## 資源

欲了解更多有關處理壓力的資訊，請瀏覽：



[www.hpsm.org/mental-health/stress-management](http://www.hpsm.org/mental-health/stress-management)

有關自我照顧，請瀏覽：



[www.hpsm.org/get-mental-health-care](http://www.hpsm.org/get-mental-health-care)

The screenshot shows the Health Plan of San Mateo website. The header includes the logo, a navigation menu with options like '尋找供應商' (Find Providers), '會員登入' (Member Login), and '提供者登入' (Provider Login), and a search bar. The main content area is titled '精神健康' (Mental Health) and contains several paragraphs of text explaining the importance of mental health and how it relates to physical health. It also lists contact information for '關懷優勢會員' (Care Advantage Members) and 'Medi-Cal 會員' (Medi-Cal Members). A sidebar on the right titled '健康小貼士' (Health Tips) lists various topics such as '兒童健康' (Child Health), '鍛鍊' (Exercise), '健康狀況' (Health Status), 'LGBTQIA+ 健康' (LGBTQIA+ Health), '管理您的藥物' (Manage Your Medication), '精神健康' (Mental Health), '營養' (Nutrition), '老年人健康' (Elderly Health), '疼痛管理' (Pain Management), '殘障人士' (People with Disabilities), '懷孕' (Pregnancy), and '預防性護理' (Preventive Care). At the bottom, there is a section titled '了解如何獲得心理健康護理、了解常見的心理健康問題並尋找自助資源' (Learn how to get mental health care, learn about common mental health issues and find self-help resources) with several buttons for '獲得心理保健' (Get Mental Health Care), '治療' (Treatment), '孕產期心理健康' (Perinatal Mental Health), '壓力管理' (Stress Management), '正面思想' (Positive Thinking), '應對新冠肺炎 (COVID-19)' (Coping with COVID-19), and '替代護理' (Alternative Care).