

Managing Depression

Depression is an ongoing condition. You have to help make decisions about your care.

The Steps to Treating Depression

The First Visit

Your Mental Health Professional will ask you questions and may ask you to fill out a questionnaire. After your Mental Health Professional has diagnosed you as having depression, he/she will talk to you about:

- How serious it is.
- The choices for treatment.
- Developing an initial treatment plan that may include:
 - 1) Waiting a few weeks to see if symptoms get better
 - 2) Antidepressant medication
 - 3) Counseling

Follow-Up Visits

You should have a follow-up appointment and/or telephone call every 1 to 2 weeks to see if you are feeling better, are the same or getting worse.

- Your Mental Health Professional will ask about your daily life at work, at home and with family and friends. This may include asking you to fill out a questionnaire.
- If you've **selected antidepressant medication or a combination of an antidepressant and counseling**, your Mental Health Professional will check if the medication is working and if there are any medication side effects. Do not stop taking your medicine without talking with your Mental Health Professional. Your depression can come back or cause side effects.
- If you've **selected counseling**, and your symptoms are getting worse or are the same, you may need another type of treatment.
- If your depression is affecting your health, your Mental Health Professional will ask for permission to speak with your PCP so that they can work together to help you.

Scheduling Periodic Check-Up Visits

Depression needs check-ups just like hypertension, diabetes, or heart disease. Your Mental Health Professional will use a check-up schedule that is right for you.

Life Choices

Healthy life choices can help prevent depression from coming back. These choices include: staying away from alcohol and non-prescription drugs; exercising regularly, yoga/meditation or other relaxation techniques, getting enough sleep and having a balanced diet.

Как справиться с депрессией

Депрессия – это непрекращающееся состояние. Необходимо помогать врачу в принятии решений, связанных с лечением.

Этапы лечения депрессии

Первое посещение врача

Лечащий врач-психиатр задаст ряд вопросов и может попросить заполнить анкету. Поставив диагноз «депрессия», врач обсудит с Вами:

- степень тяжести заболевания;
- способы лечения;
- составит предварительный план лечения, который может включать:
 - 1) период ожидания в несколько недель, для того, чтобы проявления депрессии начали проходить сами;
 - 2) лекарства-антидепрессанты;
 - 3) психологические консультации.

Последующие посещения врача

Необходимо раз в 7 – 14 дней приходить на приём к врачу и (или) беседовать с врачом по телефону, чтобы установить изменение состояния в сторону улучшения или ухудшения или отсутствие изменений.

- Врач задаст вопросы о повседневной деятельности дома и на работе, о друзьях и родственниках. Возможно, попросят заполнить анкету.
- **Если выбранный Вами метод лечения включает принятие антидепрессантов или сочетание антидепрессантов и консультаций**, врач проверит, оказывает ли лекарство благотворное воздействие и не оказывает ли оно побочных действий. Не прекращайте принимать лекарство без совета врача, так как депрессия может возобновиться или вызвать нежелательные последствия.
- **Если выбранный Вами метод лечения предполагает только психологические консультации** и депрессивное состояние не проходит или ухудшается, возможно, следует выбрать иной метод лечения.
- Если депрессия влияет на общее состояние здоровья, лечащий врач-психиатр может попросить у пациента разрешения проконсультироваться с терапевтом, чтобы согласованно оказывать медицинскую помощь.

Планирование регулярных посещений врача

Как при гипертонии, диабете или сердечно-сосудистых заболеваниях, при депрессии необходимо периодически приходить на приём к врачу, который, исходя из состояния пациента, составит график посещений.

Образ жизни

Здоровый образ жизни способствует предотвращению повторного возникновения депрессии. Чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо: не употреблять алкоголь и лекарства, которые не были прописаны; регулярно заниматься спортом; заниматься йогой, медитацией или иными снимающими стресс упражнениями; высыпаться и правильно питаться.

Для получения дальнейшей информации обращайтесь в следующие организации:

Национальное объединение лиц, страдающих психическими заболеваниями www.nami.org/index.html

Информация о депрессии и других психических заболеваниях. Федеральные законы и законы штатов, статьи из журналов, фактологическая информация о депрессии и т.д. Список просветительно-информационных ресурсов для пациентов.

Национальная ассоциация лиц, страдающих от депрессии и маниакально-депрессивных состояний <http://www.ndmda.org/>

Сведения о различных типах депрессивных состояний, о подростковой депрессии, описания историй исцелений пациентов и данные о проходящих клинических испытаниях. Предоставляется подробная информация о местных отделениях, просветительных программах, новых публикациях и т.д., размещен календарь мероприятий.

Национальная ассоциация психического здоровья www.nmha.org/ccd/index.cfm

Информация и ресурсы, включая методы скрининга депрессии, симптоматика, ответы на часто встречающиеся вопросы, типы лечения, проблемы лечения депрессии у женщин, депрессия у пожилых людей и календарь мероприятий.

Звонить: 1-800-969-6642

Национальный институт психического здоровья www.nimh.nih.gov

Звонить: 1-866-615-6464

Национальный фонд депрессивных заболеваний www.depression.org

Звонить: 1-800-239-1265

Департамент психологической гигиены и здорового образа жизни г. Нью-Йорка www.nyc.gov/health

Информация о группах поддержки и календарь мероприятий с разделом о психическом здоровье, алкоголизме и наркотической зависимости.

Открытая линия LIFENET www.800lifenet.com

Конфиденциальная круглосуточная служба города Нью-Йорка по оказанию помощи в кризисных ситуациях. Направления к специалистам и информация – круглосуточно без выходных.

По-английски: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

По-испански: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

По-китайски: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

На других языках: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

Для плохо слышащих: (212) 982-5284

Источник: Инициатива в области лечения депрессии и первичного медицинского обслуживания Фонда Макарттура.

MANAGING DEPRESSION

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ



MetroPlus Health Plan
11 West 42nd Street, New York, NY 10036
Информация для участников:
1-800-303-9626
Информация о MetroPlus Health Plan:
1-800-475-METRO

