

Things to Know About Counseling

Counseling means talking about your problems with a trained mental health professional.

- In counseling, you would work with a therapist to understand what is going on in your life and what you can do about it. The therapist will help you understand what makes you feel better and worse.

Treating Depression with Counseling

- Counseling is often very helpful in treating depression.
- Many people with mild to moderate depression get better with just counseling.
- Counseling can be done one-on-one (you and a therapist), in a group (a therapist, you, and other people with a similar problem), or it can be family or marriage therapy (a therapist, you and your husband or wife or family members).
- Expect to go to a one-hour counseling session for 8-20 weeks.
- If your depression does not start to get better in 6-12 weeks, this means that you need to try a different treatment.
- People with chronic or severe depression usually should take antidepressant medicine.
- Antidepressant medication can be combined with counseling.

How Can You Help Your Mental Health Professional Treat Your Depression With Counseling?

- Keep all of your appointments.
- Be honest and open. Ask questions.
- Work together with the therapist. If you are given tasks to do, do them.
- Tell the therapist if the therapy is helping or not.

Что следует знать о психологическом консультировании

Психологическое консультирование - это обсуждение личных проблем с получившим профессиональную подготовку специалистом в области психического здоровья.

- Во время консультации пациент совместно с лечащим врачом разбирается в том, что происходит в его/её жизни и как в этой связи следует поступать. Врач поможет понять, от чего зависит ухудшение или улучшение настроения.

Психологическое консультирование при лечении депрессии

- Психологическое консультирование часто помогает при депрессии.
- Психологического консультирования часто бывает достаточно для лечения больных депрессией лёгкой и средней степени тяжести.
- Психологическое консультирование может проходить с глазу на глаз (пациент и психотерапевт), в группе (психотерапевт, пациент и другие пациенты со схожими проблемами) или – в случае семейной психотерапии и психотерапии брака – в составе психотерапевта, пациента, супруга(и) пациента или других членов семьи.
- В течение 8 – 20 недель консультации будут продолжаться по часу.
- Если после 6-12 недель состояние не начнёт улучшаться, необходимо попробовать другой метод лечения.
- Людям, страдающим хронической депрессией или депрессией в тяжёлой форме, как правило, следует принимать антидепрессанты.
- Антидепрессанты можно принимать в сочетании с психологическим консультированием.

Как можно содействовать лечащему врачу при лечении депрессии психологическим консультированием?

- Приходите на все назначенные консультации.
- Ведите себя честно и открыто. Задавайте вопросы.
- Помогайте психотерапевту – получив задание, выполните его.
- Сообщайте психотерапевту, помогает ли лечение.

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, симптоматику, 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.

THINGS TO KNOW ABOUT COUNSELING ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ



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

