

БЕЗОПАСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА: НАПРАВЛЕНИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ УСЛУГ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ БОРОТЬСЯ С БОЛЬЮ В ОДИНОЧКУ! ПОЗВОЛЬТЕ РНС ПОМОЧЬ ВАМ!

Большинство людей чувствуют себя измотанными психически и физически из-за постоянной боли. У вас может возникнуть ощущение, что боль не дает вам вести «нормальный» образ жизни. Вас может расстроить, например, то, что вы набрали вес из-за отсутствия физической нагрузки. У некоторых обезболивающих препаратов в качестве побочного эффекта отдельно указывается депрессия.

Поэтому чувствовать себя подавленным время от времени — это нормально. Депрессия может усилить боль. А чем сильнее боль, тем тяжелее может становиться депрессия. Именно поэтому лечить депрессию не менее важно, чем сам болевой синдром.

Ваш врач может направить вас в психотерапевту, чтобы вы смогли поговорить о таких проблемах. Психотерапевты помогут вам начать воспринимать свою боль по-другому. Они помогут вам справиться с депрессией и тревожностью. Они даже могут научить вас приемам, которые помогут вам расслабляться так, чтобы чувствовать себя увереннее перед лицом боли.

Ваши льготы по программе Medi-Cal, предоставляемые через программу *Partnership HealthPlan of California*, покрывают сеансы консультации с психотерапевтом. Сеансы могут проводиться в офисе вашего лечащего врача. Или вы можете посещать их в офисе другого врача. Кроме того, в зависимости от ваших потребностей, вам может быть выдано направление на прием в службе охраны психического здоровья, работу которой обеспечивает ваш округ.

Попросите своего врача выдать направление к психотерапевту или позвоните в *Отдел обслуживания организации Veacon* по телефону:

Организация Veacon Health Options (855) 765-9703

Узнайте подробнее о льготах на психологическую помощь. Найдите психотерапевта, который поможет вам справиться с постоянной болью. И помните: все психотерапевты *организации Veacon* занимаются лечением депрессии и тревожности, не обязательно связанной с хроническим болевым синдромом.



Хронический болевой синдром — это не просто боль. У вас также могут возникнуть:

- подавленное настроение или ощущение безысходности;
- трудности с решением проблем;
- утрата интереса к вещам, которые вам раньше нравились;
- трудности на работе;
- угрызения совести из-за нахождения в отпуске по болезни;
- бессонница или постоянное чувство усталости;
- трудности в общении с окружающими.