

## Kisa Swen Sante Konpòtmantal ye?

Sa refer sou tretman ak gerizon pou maladi mantal ak itilizasyon dwòg. Depresyon, abi dwòg ak alkòl, avèk ADHD se kalite pwoblèm sante konpòtmantal.

Anpil nan pwoblèm sante konpòtmantal yo se pwoblèm medikal menm jan ak kansè oswa maladi kè. Yo kapab trete yo.

## Pou ki rezon byennèt sante konpòtmantal enpòtan?

Sante konpòtmantal fòme fason nou santi nou, panse, ak aji. Pwoblèm sante mantal ka koze move sante, fè tèt ou dimal, oswa menm touye tèt ou.

Etid yo montre moun ki soufri depresyon genyen plis risk pou fè yon konjesyon serebral. Yo nan plis risk tou pou fè yon dezyèm kriz kadyak.

Pwoblèm sante mantal ka rive nenpòt moun. Yo kapab bezwen èd nan men yon ekspè. Lè yo pa trete, pwoblèm sa yo ka vin pi mal.

## Siy yo ki kapab reprezante pwoblèm:

- Chanjman nan konpòtman.
- Manke twòp nan travay oswa nan lekòl.
- Pa manje Manje twòp
- Pa dòmi. Ap dòmi twòp.
- Difikilte pou konsantre.
- Pase anpil tan pou kont li.
- Ankolè ak tout bagay e tout moun.

## Jwenn Èd.

Ale nan klinik doktè ou avan. Yo kapab ede w si ou bezwen wè yon diferan founisè swen sante mantal. Si ou pa genyen yon doktè, nou kapab ede w.

## Kisa Cenpatico ye?

Cenpatico se yon konpayi swen sante konpòtmantal pou Buckeye Community Health Plan. Nou ede moun pou jwenn èd pou pwoblèm yo. N ap ede w jwenn sa w bezwen. Avèk èd nou, ou kapab fè chwa entelijan pou sante w ak byennèt ou.

Men kèk fason nou ede:

- Jwenn founisè nan zòn ou an
- Fè rekòmandasyon
- Ede w pou pran randevou w yo
- Ede w pou jwenn transpòtasyon

## Ki moun ki founi sèvis swen mantal yo?

**Doktè w la** – Yo kapab trete w oswa ba w rekòmandasyon pou ale wè yon ekspè.

**Sikyat** – Yo se doktè medikal ki kapab preskri medikaman

**Enfimyè Praktisyonè** – Ka se ekspè nan sante mantal epi yo kapab preskri medikaman nan preske tout eta yo

**Terapis** – Yo resevwa fòmasyon nan terapi ak fason pou jere ak sante mantal e pwoblèm abi dwòg. Yo pa kapab preskri medikaman. Genyen pami terapis yo ki se Konseyè Terapis Lisansye (LPC)( Licensed Professional Counselors), Travayè Sosyal Klinik (LCSW), (Licensed Clinical Social Workers) ak Terapis Lisansye pou Maryaj ak Fanmi (LMFT) (Licensed Marriage and Family Therapist ) Sikològ: Ki antrene pou teste pou pwoblèm sante mantal ak pwoblèm aprantisaj yo

# Premye Randevou w la: Kisa pou ekspekte

Founisè w la pral vle pou l konnen tout bagay sou ou. Yo pral vle konnen sou ki pwoblèm ou ta renmen travay

Yo kapab mande w sou istwa fanmi w . Yo vle pou ede w jwenn fòs ak ladrès pou ede w geri.

Founisè yo oblije pou respekte regilasyon ki estrik anpil konsènan done prive w yo. Tout sa ou di founisè w la ede yo pou kreye yon pal tretman ki bon pou ou.

# Wòl ou nan tretman an

Se ou menm avèk founisè w la ki fè plan tretman w la epi li kapab enkli:

- Medikaman:
- Terapi Pèsonèl oswa Familyal
- Zanmi w yo, Fanmi, ak Kanmarad ou yo.
- Pale avèk lòt founisè yo.

Pafwa sèvis pi pwofon kapab nesesè pou kapab reyalize bi byennèt ou yo.

## Fason ou kapab ede sante konpòtmantal:

- Pale avèk zanmi w yo, fanmi, ak kanmarad ou yo.
- Fè Mouvman! Egzèsis bon anpil pou sante w.
- Mete ansanm! Ou kapab fè volontè, kòmanse yon pastan amizan, oswa rantre nan yon gwoup.
- Evite dwòg ak alkòl.
- Fè plan pou boule ak estrès avan yon rive.

## Santi w pi byen

Moun kle pou gerizon w la se OU MENM. Ou menm avèk founisè w la dwe fè yon plan tretman baze sou bi ou genyen pou sante w yo.

Ede founisè w la lè w:

- Pale sou santiman w ak pwogrè w yo. Di yo leplis ou kapab.
- Ekri kòman yon medikaman kapab fè w santi w.

Sa pral ede nou toude pou fè meyè chwa sou tretman w.

Si ou janm pa satisfè avèk plan tretman w la oswa founisè w la, rele nou. Nou vle konnen si ou pa wè okenn rezilta. Nou kapab ede w jwenn yon nouvo founisè.

# PA JANM

# SISPANN PRAN

# MEDIKAMAN W

# JISKASKE YON

# FOUNISÈ DI OU

## Resous Edikasyon Sante Konpòtmantal ak Fètekòz yo

National Alliance for Mental Illness (Alyans Nasyonal Pou Maladi Mantal) [www.nami.org](http://www.nami.org) 1-800-950-6264

National Institute of Mental Illness (Enstiti Nasyonal Pou Maladi Mantal) [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

U.S. Department of Health and Human Services (DHHS), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), (Depatman Sante ak Sèvis Imèn Ameriken (DHHS), Administrasyon Sèvis Abi Dwòg ak Sante Mantal (SAMHSA), ) [www.mentalhealth.samhsa.gov](http://www.mentalhealth.samhsa.gov)

Attention Deficit Hyperactivity Disorder ( Twoub Defisit Atansyon Ipè-aktif ) [www.casel.org](http://www.casel.org) 1-800-233-4050 [www.adhd.com](http://www.adhd.com)

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA) (Alyans Sipò pou Depresyon Bipolè) <http://www.dbsalliance.org> 1-800-826-3632

Abi Dwòg [www.alcoholics-anonymous.org](http://www.alcoholics-anonymous.org)

Kowòdinatè swen Cenpatico w la se:

\_\_\_\_\_

Telefòn:

\_\_\_\_\_



Cenp-GA-WI-KS-101BR-10-08

# Wòl ou Genyen Nan Sante konpòtmantal ak Byennèt



RECOVERY. RESILIENCY. RESULTS.

