

## 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.

## 우울증 관리

우울증은 지속되는 질환입니다. 귀하는 자신의 치료에 관한 결정을 도우셔야 합니다.

## 우울증 치료 단계

### 1차 방문

담당 정신건강 전문가는 귀하에게 질문하고 설문지 작성을 요청할 수 있습니다. 담당 정신건강 전문가가 귀하에게 우울증이 있다고 진단하는 경우, 진단 후 그/그녀는 다음에 관해 이야기할 것입니다:

- 우울증의 심각성.
- 치료 방법.
- 다음이 포함될 수 있는 최초 치료 플랜 마련:
  - 1) 증상이 나아지는지 보기 위해 몇 주 기다리는 방법
  - 2) 항우울제 복용
  - 3) 카운셀링

### 후속 방문

귀하는 후속 방문 예약을 하고 및/또는 상태가 더 나아지고 있는지, 같은지 또는 더 나빠지고 있는지 알기 위한 전화를 매 1-2 주마다 받게 됩니다.

- 담당 정신건강 전문가는 직장 및 가정에서의 일상 생활과 가족과 친구들과의 일상 생활에 관해 질문할 것입니다. 여기에는 설문지를 작성해 달라는 요청이 포함될 수 있습니다.
- 귀하가 **항우울제를 복용하기로 선택하거나 항우울제의 복용과 함께 카운셀링을 받기로 선택한 경우**, 담당 정신건강 전문가는 약품이 효과가 있는지 그리고 약품의 부작용이 있는지 확인하게 됩니다. 담당 정신건강 전문가와 의논 없이 약품 복용을 중단하지 마십시오. 우울증이 다시 오거나 부작용을 가져올 수 있습니다.
- 귀하가 **카운셀링을 선택했는데** 증상이 더 나빠지거나 같은 경우, 다른 치료 방법이 필요할 수 있습니다.
- 우울증으로 건강이 영향을 받는 경우, 귀하의 정신건강 전문가는 귀하의 일차진료 의사(PCP)와 협력해서 귀하를 도와드리기 위해 PCP 와 이야기할 수 있도록 허락해 달라고 요청할 것입니다.

### 정기 건강진단 방문 예약

우울증도 고혈압, 당뇨병 또는 심장병과 마찬가지로 검사가 필요합니다. 담당 정신건강 전문가는 귀하에게 맞는 검사 일정에 따를 것입니다.

### 생활의 선택

건강한 생활을 선택하면 우울증의 재발을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이러한 선택들에는 알코올 섭취와 처방전 없는 약의 복용을 피하는 것과, 규칙적인 운동, 요가/명상 또는 기타 휴식 방법, 충분한 수면 및 균형 있는 식사 등이 포함됩니다.

보다 자세한 정보를 원하시면 다음으로 연락하십시오:

**전국 정신질환자 연합**

**(National Alliance for the Mentally Ill)**

[www.nami.org/index.html](http://www.nami.org/index.html)

우울증 및 기타 정신건강 질환에 관한 정보. 우울증에 관한 주 및 연방 법률, 학술 논문, 정보 안내서 등. 환자 교육 자원 색인

**전국 우울증 및 조울증 협회**

**(National Depressive and Manic-Depressive Association)**

<http://www.ndmda.org/>

여러 유형의 우울증, 청소년 우울증, 환자들의 성공 이야기, 이용 가능한 임상 시도들에 관한 정보. 지역 내의 지부, 교육 프로그램, 새로운 뉴스 발표, 행사 일정 등

**전국 정신건강 협회**

**(National Mental Health Association)**

[www.nmha.org/ccd/index.cfm](http://www.nmha.org/ccd/index.cfm)

우울증 선별검사 방법, 증상, 일반적으로 나오는 질문, 치료 유형, 여성의 우울증 문제, 노인 우울증 및 행사 일정 등의 정보 및 자원.

또는 1-800-969-6642 로 전화하십시오.

**전국 정신건강 연구소**

**(National Institute of Mental Health)**

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

또는 1-866-615-6464 로 전화하십시오.

**전국 우울증 재단**

**(National Foundation for Depressive Illness)**

[www.depression.org](http://www.depression.org)

또는 1-800-239-1265 로 전화하십시오.

**뉴욕시 보건 및 정신위생국**

**(NYC Department of Health & Mental Hygiene)**

[www.nyc.gov/health](http://www.nyc.gov/health)

정신 건강, 알코올 및 화학물질 의존 분야가 포함된 "행사 일정" 포함. 지지 그룹에 관한 정보.

**LIFENET 핫라인(LIFENET Hotline)**

[www.800lifenet.com](http://www.800lifenet.com)

비밀이 보장되는 뉴욕시의 위기 개입, 추천 및 정보 서비스 (하루 24 시간 주 7일간 이용가능)

영어: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

스페인어: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

중국어: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

기타 언어: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

TTY (청각 장애자): (212) 982-5284

출처: MacArthur foundation Initiative on Depression & Primary Care

# MANAGING DEPRESSION

우울증 관리



MetroPlus Health Plan  
11 West 42<sup>nd</sup> Street, New York, NY 10036

회원 정보:  
1-800-303-9626

MetroPlus Health Plan 에 관한 정보를 원하시면 다음으로 연락하십시오:  
1-800-475-METRO

