

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 or 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 with your family or spouse (family or marriage therapy).
- Expect to go to a one-hour counseling session every week for 8-20 weeks.
- If your depression does not start to get better in 6-12 weeks, this may mean that you need to try a different treatment.
- People with chronic or severe depression usually will need to take antidepressant medicine, in addition to getting counseling.
- Antidepressant medication can be combined with counseling.

How Can You Help Your Mental Health Professional Better Treat Your Depression?

- 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.
- Talk with the therapist to figure out whether or not the therapy is helping.

您需要瞭解的有關心理諮詢的資訊

心理諮詢意思是與一位經過培訓的精神健康醫務人員討論您的病情。

- 心理諮詢時，您將與一位治療專家一起來瞭解您的生活中所出現的情況以及您能夠做些什麼。該治療專家將會幫助您理解什麼能使您感覺更好或感覺更差。

心理諮詢治療憂鬱症

- 心理諮詢對於治療憂鬱症往往很有用。
- 很多患有輕度到中度憂鬱症的患者僅僅透過心理諮詢病情就有好轉。
- 心理諮詢可為一對一（您與您的治療專家），小組治療（治療專家，您以及其他具有類似情況的人），或者也可以是和家人或配偶在一起（即家庭或婚姻治療法）。
- 預期在 8-20 個星期中每星期參加一個一小時的心理諮詢活動。
- 如果您的憂鬱症在 6-12 個星期內沒有好轉，則意味著您需要嘗試一個不同的治療方法。
- 除了心理諮詢，患有慢性或嚴重憂鬱症的人通常應該服用抗憂鬱藥物。
- 抗憂鬱藥物也可與心理諮詢結合使用。

您如何能夠幫助您的精神健康醫務人員更好地治療您的憂鬱症？

- 遵守所有的就診預約。
- 要開誠佈公；要提問題。
- 與治療專家配合工作。如果要求您完成什麼任務，就要去做。
- 與治療專家討論，瞭解治療是否有效。

National Alliance on Mental Illness www.nami.org/index.html

載有憂鬱症和其他精神疾病資訊；有關憂鬱症的州和聯邦法律、期刊論文和資料表等。並附患者教育資源索引。

Depression and Bipolar Support Alliance www.dbsalliance.org

載有關於不同類型的憂鬱症，青春期憂鬱症，患者治療成功事例以及臨床試驗等資訊。提供當地分會、教育計畫、最新發佈的藥物和治療方法以及活動日程的詳細情況等。

Mental Health America www.nmha.org

或致電：1-800-969-6642

載有甄別憂鬱症、症狀、常見問題、治療類型、婦女憂鬱症問題、老年憂鬱症以及活動日程表等的資訊和資源。

National Institute of Mental Health www.nimh.nih.gov

或致電：1-866-615-6464

National Foundation for Depressive Illness www.depression.org

或致電：1-800-239-1265

NYC Department of Health & Mental Hygiene www.nyc.gov/health

載有一份「活動日程表」，其中有一節關於精神健康、酒精中毒和化學品依賴性的內容。並附有關輔導小組方面的資訊。

LIFENET Hotline

紐約市的保密危機干預、轉診介紹和資訊服務，每週7天，每天24小時提供服務。

英語：1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

西班牙語：1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

中文：ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

其他語言：1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

TTY（聽力障礙者）：1-212-982-5284

本刊所載內容不應取代您的醫生所提供的醫療和建議。根據您的個人情況，醫生可能會建議採取不同的治療方法。

來源：麥克阿瑟基金會憂鬱症和初級保健倡議。

MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038

會員資訊：

1-800-303-9626

要獲得關於 MetroPlus Health Plan 的資訊，請致電：

1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07 (CHI)

THINGS TO KNOW ABOUT COUNSELING

您需要瞭解的有關心理諮詢的資訊



 **MetroPlus**
Health Plan

1-800-475-METRO

WWW.METROPLUS.ORG

