

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.

Sa pou Konnen sou Sesyon Konsèy

Sesyon Konsèy vle di pale ak yon pwofesyonèl sante mantal de pwoblèm ou.

- Nan sesyon konsèy, ou pral travay ak yon terapis pou konprann sa ki ap pase nan vi w ak sa ou ka fè pou sa. Terapis la ka ede w konprann sa ki fè w santi w miyò ak sa ki fè w santi w pi mal.

Trete Depresyon nan Sesyon Konsèy

- Sesyon Konsèy ede anpil pou trete depresyon.
- Anpil moun ki pa soufri gwo depresyon vin miyò nan sesyon konsèy sèlman.
- Ou ka gen sesyon konsèy fasafas (oumenm ak terapis la sèlman), oswa nan yon gwoup (yon terapis, oumenm ak lòt moun ki gen menm kalite pwoblèm), oswa se ka sesyon konsèy pou fanmi oswa moun marye (yon terapis, ou menm ak madanm oswa mari ou oswa moun nan fanmi w).
- Ou ka ale nan yon sesyon konsèy ki dire inèdtan pandan 8 a 20 semenn.
- Si depresyon w la pa kòmanse amelyore nan 6 a 12 semenn, sa vle di ou bezwen eseye yon lòt tretman.
- Dabitid moun ki soufri depresyon tout tan oswa gwo depresyon grav dwe pran medikaman kont depresyon.
- Ou ka ale nan sesyon konsèy epi pran medikaman kont depresyon.

Kouman ou Ka Ede Pwofesyonèl Sante Mantal ou a Trete Depresyon ou la nan Sesyon Konsèy?

- Ale nan tout randevou w yo.
- Di tout verite san kache anyen. Poze kesyon.
- Travay tèt kole ak terapis la. Si yo ba w travay pou fè, fè yo.
- Di terapis la si sesyon konsèy la ede w ou pa.

Pou piplis enfòmasyon kontakte:

**Alyans Nasyonal pou Maladi Mantal
(National Alliance for the Mentally Ill)**

Enfòmasyon sous depresyon ak lòt maladi sante mantal, lwa Eta ak federal, atik jounal, verite yo ekri sou depresyon epi piplis ankò.

www.nami.org/index.html

**Asosyasyon Nasyonal Moun ki Soufri Depresyon epi Gwo Depresyon Grav
(National Depressive and Manic-Depressive Association)**

Enfòmasyon sous tout kalite depresyon, depresyon kay jenn timoun, istwa malad ki geri ak siksè epi eksperyans klinik ki disponib. Li bay detay sou kote biwo yo sitiye nan katye yo, pwogram edikasyon, tout bagay nèf ki fèt, kalandriye aktivite epi piplis.

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

**Asosyasyon Nasyonal Sante Mantal
(National Mental Health Association)**

Enfòmasyon ak resous tankou mwayen pou detekte depresyon, sentòm, kesyon yo poze pi souvan, kalite tretman, pwoblèm depresyon kay fanm, depresyon kay granmoun epi yon kalandriye tout aktivite yo.
Oubyen rele: 1-800-969-6642

www.nmha.org/ccd/index.cfm

**Enstiti Nasyonal Sante Mantal
(National Institute of Mental Health)**

Oubyen rele: 1-866-615-6464

www.nimh.nih.gov

**Fondasyon Nasyonal pou Maladi Depresyon
(National Foundation for Depressive Illness)**

Oubyen rele: 1-800-239-1265

www.depression.org

**Depatman Sante ak Liyèn mantal Vil Nouyòk
(NYC Department of Health & Mental Hygiene)**

Li genyen yon "Kalandriye Aktivite" ki genyen yon sou seksyon sou Sante Mantal, Alkolism ak depandans chimik. Enfòmasyon sou gwoup kap bay sipò.

www.nyc.gov/health

Liy telefòn dirèk LIFENET pou kesyon (LIFENET Hotline)

Sèvis 24 è 7 jou nan semèn la pou referans ak enfòmasyon pou tout entèvansyon sekre sou yon pwoblèm grav nan vil Nouyòk.

Nan Angle: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

Nan Panyòl: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

Nan Chinwa: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

Tout lòt Lang: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

TTY (pou moun ki genyen pwoblèm tande): (212) 982-5284

www.800lifenet.com

Sous: Inisyativ Fòmasyon MacArthur sou Depresyon ak Swen Prensipal

THINGS TO KNOW ABOUT COUNSELING

SA POU KONNEN SOU SESYON KONSÈY



MetroPlus Health Plan
11 West 42nd Street, New York, NY 10036
Enfòmasyon Manm:
1-800-303-9626
Pou enfòmasyon sou Plan Sante MetroPlus:
1-800-475-METRO

 **MetroPlus**
Health Plan

