

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.

카운셀링에 관해 알아야 할 사항

카운셀링이란 훈련된 정신 건강 전문가와 자신의 문제에 관해 이야기하는 것을 의미합니다.

- 카운셀링에서 귀하는 치료 전문가와 협력하여 귀하의 생활에서 무슨 일이 일어나고 있고 그에 관해 무엇을 할 수 있는가를 이해하게 됩니다. 치료 전문가는 무엇이 귀하를 더 좋고 나쁘게 느끼게 하는지 이해할 수 있게 도와드릴 것입니다.

카운셀링을 통한 우울증 치료

- 카운셀링은 대개 우울증 치료에 많은 도움이 됩니다.
- 우울증 증세가 심하지 않거나 보통 정도인 많은 사람들은 카운셀링 만으로도 상태가 좋아집니다.
- 카운셀링은 일대일(귀하와 치료사)이나 그룹(치료 전문가와 귀하, 그리고 비슷한 문제를 가진 다른 사람들)으로 이루어질 수 있고, 또는 가족 또는 결혼 치료(치료 전문가, 귀하 및 귀하의 남편이나 아내 또는 가족 성원들)로 이루어질 수 있습니다.
- 8-20 주간 1 시간의 카운셀링 모임에 가는 것으로 생각하시면 됩니다.
- 6-12 주 안에 우울증이 나아지기 시작하지 않으면 다른 치료를 시도해야 할 필요가 있다는 것을 의미합니다..
- 만성적이거나 심한 우울증이 있는 사람들은 대개 항우울제를 복용해야 합니다.
- 항우울제를 복용하며 카운셀링을 받아도 됩니다.

정신 건강 전문가가 카운셀링으로 귀하를 치료할 수 있도록 귀하가 도울 수 있는 방법은 무엇일까요?

- 모든 예약시간을 지키십시오.
- 솔직하고 개방적인 태도를 가지십시오. 질문하십시오.
- 치료 전문가와 협력하십시오. 해야 할 과제가 주어지는 경우, 해내도록 하십시오.
- 치료가 도움이 되는지 아닌지를 치료 전문가에게 이야기하십시오.

보다 자세한 정보를 원하시면 다음으로 연락하십시오:

전국 정신질환자 연합

(National Alliance for the Mentally Ill)

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

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

또는 1-866-615-6464 로 전화하십시오.

전국 우울증 재단

(National Foundation for Depressive Illness)

www.depression.org

또는 1-800-239-1265 로 전화하십시오.

뉴욕시 보건 및 정신위생국

(NYC Department of Health & Mental Hygiene)

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

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 장애인): (212) 982-5284

출처: MacArthur foundation Initiative on Depression & Primary Care

THINGS TO KNOW ABOUT COUNSELLING

카운셀링에 관해 알아야 할 사항



MetroPlus Health Plan
11 West 42nd Street, New York, NY 10036

회원 정보:
1-800-303-9626

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

