

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.

Información importante acerca de la orientación psicológica

En las consultas de orientación psicológica, usted conversará acerca de sus problemas con un especialista en salud mental debidamente capacitado.

- Durante las citas, trabajará con un terapeuta a fin de comprender qué está pasando en su vida y qué puede hacer al respecto. El terapeuta le ayudará a entender qué lo hace sentir mejor o peor.

Tratamiento de la depresión con orientación psicológica

- La orientación psicológica es, con frecuencia, muy útil a la hora de tratar la depresión.
- Mucha gente que sufre de depresión leve o moderada mejora con sólo recibir orientación psicológica.
- La orientación se puede llevar a cabo en consultas individuales (usted y el terapeuta), en grupos (el terapeuta, usted y otras personas con problemas similares) o con su familia o pareja (terapia familiar o de pareja).
- Las sesiones son de una hora por semana, durante unas 8 a 20 semanas.
- Si la depresión no comienza a mejorar en 6 a 12 semanas, puede significar que necesita probar con un tratamiento distinto.
- Usualmente, las personas con depresión crónica o severa deberán tomar medicamentos antidepresivos, además de la orientación psicológica.
- Los medicamentos antidepresivos pueden combinarse con orientación psicológica.

¿Cómo puede ayudar al especialista en salud mental a tratar de manera más eficiente su depresión?

- Acuda a todas las citas.
- Sea honesto y abierto. Haga preguntas.
- Trabaje conjuntamente con el terapeuta. Si se le asignan tareas, hágalas.
- Hable con su terapeuta para ver si la terapia lo está ayudando o no.

Para obtener más información, comuníquese con:

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

Información para la depresión y otras enfermedades mentales. Leyes estatales y federales, artículos de publicaciones, resúmenes informativos acerca de la depresión y mucho más. Índice de recursos educativos para pacientes.

Depression and Bipolar Support Alliance www.dbsalliance.org

Información acerca de los distintos tipos de depresión, como la depresión adolescente, historias exitosas de pacientes y ensayos clínicos disponibles. Detalles acerca de filiales en áreas locales, programas educativos, publicaciones nuevas, calendario de eventos y mucho más.

Mental Health America www.nmha.org

O llame al: 1-800-969-6642

Información y recursos, tales como métodos para la detección precoz de la depresión, síntomas de depresión, preguntas frecuentes, tipos de tratamientos, problemas de depresión en las mujeres, depresión geriátrica y calendario de eventos.

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

O llame al: 1-866-615-6464

National Foundation for Depressive Illness www.depression.org

O llame al: 1-800-239-1265

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

Incluye un calendario de eventos que contiene una subsección sobre salud mental, alcoholismo y dependencia de sustancias químicas. Información sobre grupos de apoyo.

Línea directa LIFENET

Servicio confidencial de información, remisión e intervención de crisis de la Ciudad de Nueva York disponible las 24 horas.

Inglés: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

Español: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

Chino: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

En otros idiomas: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

TTY (para personas con problemas auditivos): 1-212-982-5284

La información presente en esta publicación no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento y la atención médica que puede brindarle su médico. Según sus antecedentes médicos, el médico puede variar su tratamiento.

Fuente: Iniciativa de la fundación MacArthur sobre la depresión y los cuidados primarios

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

Información para miembros:

1-800-303-9626

Para obtener información acerca de MetroPlus Health Plan:

1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07 (SPA)

THINGS TO KNOW ABOUT COUNSELING

INFORMACIÓN IMPORTANTE ACERCA DE LOS SERVICIOS DE ORIENTACIÓN



 **MetroPlus**
Health Plan
1-800-475-METRO

WWW.METROPLUS.ORG

