

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.

مشاورت کا مطلب کسی تربیت یافتہ ماہر دماغی صحت سے آپ کی مشکلات کے بارے میں بات کرنا ہے۔

- مشاورت میں آپ کسی معالج کے ساتھ یہ سمجھنے کے لئے کام کریں گے کہ آپ کی زندگی میں کیا چل رہا ہے اور آپ اس سلسلے میں کیا کر سکتے ہیں۔ وہ معالج یہ سمجھنے میں آپ کی مدد کرے گا کہ آپ کس چیز سے بہتر محسوس کرتے ہیں اور کس چیز سے بدتر۔

مشاورت سے افسردگی کا علاج

- مشاورت سے اکثر افسردگی کے علاج میں بہت مدد ملتی ہے۔
- ہلکی سے اوسط حد تک کی افسردگی میں مبتلا کئی لوگ صرف مشاورت سے بہتر ہو جاتے ہیں۔
- مشاورت کا کام روبرو یا صرف دو کے درمیان (آپ اور معالج)، گروہ میں (معالج، آپ اور اسی مرض میں مبتلا دیگر افراد)، یا اپنے گھر والوں یا شوہر یا بیوی (خاندانی یا ازدواجی علاج) انجام دیا جا سکتا ہے۔
- 8 سے 20 ہفتے تک ایک ایک گھنٹے تک مشاورت کی توقع کریں۔
- اگر 6 سے 12 ہفتے میں آپ کی افسردگی کم نہیں ہوتی، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو دیگر علاج آزمانے کی ضرورت ہے۔
- دائمی یا شدید افسردگی میں مبتلا افراد کو مشاورت کے علاوہ مسکن دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔
- مسکن دوا کا استعمال مشاورت کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔

آپ بہتر علاج میں اپنے ماہر دماغی صحت کی کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

- اپنی تمام مقررہ ملاقاتیں وقت پر انجام دیں۔
- ایمانداری اور کھلے پن سے کام لیں۔ سوالات پوچھیں۔
- معالج کے ساتھ مل کر کام کریں۔ اگر آپ کو کوئی کام کرنے کے لئے دیا جائے، تو اسے کریں۔
- معالج کو بتائیں کہ علاج سے کس حد تک فائدہ ہو رہا ہے یا نہیں۔

مشاورت سے متعلق جاننے لائق باتیں

مشاورت سے متعلق اہم معلومات



مزید معلومات کے لئے رابطہ کریں:

قومی اتحاد برائے دماغی مرض

[National Alliance on Mental Illness]

www.nami.org/index.html

افسردگی اور دماغی صحت کی دیگر بیماری کے بارے میں معلومات۔ افسردگی سے متعلق ریاستی اور وفاقی قوانین، مضامین رسالہ، حقیقت نامے وغیرہ۔ مریض کے لئے تعلیمی وسائل کا اشاریہ۔

اتحاد برائے کفالت افسردگی اور مرض دو قطبی

[Depression and Bipolar Support Alliance]

www.dbsalliance.org

مختلف قسم کی افسردگی، جس میں نوعمر افراد میں افسردگی، مریضوں کے ٹھیک ہونے کی کہانیاں اور دستیاب طبی آزمائشیں شامل ہیں۔ مقامی علاقوں، تعلیمی پروگراموں، نئی اشاعت، فہرست واقعات وغیرہ کے متعلق تفصیلات فراہم کی جاتی ہے۔

امریکا ذہنی صحت

[Mental Health America]

www.nmha.org

یا فون کریں: 1-800-969-6642

افسردگی کی جانچ کے طریقے، علامات مرض، عام طور پر پوچھے جانے والے سوالات، علاج کے اقسام، خواتین میں افسردگی کے مسائل، بڑھاپے کی افسردگی اور فہرست واقعات سمیت معلومات اور وسائل۔

قومی ادارہ برائے دماغی صحت

[National Institute of Mental Health]

www.nimh.nih.gov

یا فون کریں: 1-866-615-6464

امراض افسردگی کا قومی فاؤنڈیشن

[National Foundation for Depressive Illness]

www.depression.org

یا فون کریں: 1-800-239-1265

NYC شعبہ صحت اور دماغی حفظان صحت

[NYC Department of Health & Mental Hygiene]

www.nyc.gov/health

اس میں "فہرست واقعات" شامل ہے جو دماغی صحت، شراب نوشی (الکحلزم) اور کیمیائی عناصر پر انحصار سے متعلق ذیلی حصے پر مشتمل ہے۔ امدادی جماعوں پر معلومات۔

لائف نیٹ ہاٹ لائن [LIFENET Hotline]

نیو یارک شہر میں رازدارانہ بحرانی مداخلت، حوالہ اور معلومات کی خدمت ہفتہ میں 7 دن 24 گھنٹے۔

انگریزی میں: (1-800-543-3638) 1-800-LIFENET

اسپینی میں: (1-877-298-3373) 1-800-AYUDESE

چینی میں: (1-877-990-8585) LIFENET ASIAN

دیگر زبانیں: (1-800-543-3638) 1-800-LIFENET

TTY (فون سماعت میں نقص کے شکار افراد): 1-212-982-5284

اس لیفلٹ کی معلومات کا مقصد آپ کے ڈاکٹر کی صلاح اور طبی دیکھ بھال کا بدل ہونا نہیں۔ آپ سے متعلق انفرادی حقائق کی بنا پر آپ کے ڈاکٹر کا علاج یہاں پر مذکورہ طریقہ سے مختلف ہو سکتا ہے۔
ذریعہ: افسردگی اور ابتدائی نگہداشت (Primary Care & Initiative on Depression) پر MacArthur فاؤنڈیشن کی پھل۔

MetroPlus Health Plan

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

ممبران کے لئے معلومات:

1-800-303-9626

میٹروپلس ہیلتھ پلان سے متعلق معلومات:

1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07 (URD)


MetroPlus Health Plan
1-800-475-METRO



WWW.METROPLUS.ORG