

您完全 可以掌控。

管理您的精神健康（心理健康）。

照顧自己的精神健康和照顧身體同樣重要。
以下工具有助於您用以打造健康快樂的生活型態。



辨識

- 您是否感到格外憂慮、害怕、悲傷或絕望？
- 您是否注意到自己在睡眠或飲食方面的變化？
- 接受一項簡單的篩檢。這是瞭解您情緒可能代表之意涵的第一步。*透過 mentalhealthamerica.net/screening 網站接受篩檢。
*請注意：篩檢結果並不代表您有行為健康狀況。請將結果與您的醫生分享。



瞭解

- 您不是孤軍奮戰。在美國，每 5 位成人就有 1 位患有精神疾病。¹ 瞭解可能會對您產生影響的常見徵兆和症狀。如欲瞭解詳情，請造訪 emblemhealth.com/bh。



行動

- 與行為健康專業人員會面。您可在 emblemhealth.com/findadoctor 網站使用「Find a Doctor」（查找醫生）工具。
- 吃得更健康並培養運動習慣以在生活中取得平衡。透過 mentalhealthamerica.net/care-your-health 網站瞭解詳情。



支援

- 人多力量大。請造訪 naminycmetro.org/find-support/ 尋找您所在社區提供的支援。
- 認識可以幫助您的人士。與您可以信賴的人培養健康的人際關係。透過 mentalhealthamerica.net/taking-good-care-yourself 網站瞭解詳情。

我們樂於為您提供協助

安 保 健 康 保 險 (EmblemHealth)
會 員：

如果您對本資訊有疑問，或者在尋找行為健康專業人員方面需要協助，請致電 **888-447-2526** 聯絡 Beacon Health Options。他們的服務時間為週一至週五 8 am – 8 pm。

Montefiore 會員專用：

致電 University Behavioral Associates (UBA) 轉介專線 **800-401-4822**。他們的服務時間為週一至週五 9 am – 5 pm。

¹全國精神疾病聯盟 (National Alliance on Mental Illness, NAMI)。nami.org

紐約 HIP 健康保險計劃 (HIP Health Plan of New York, HIP) 是與聯邦醫療保險 (Medicare) 簽有合約的健康維護組織 (HMO) 計劃，團體醫療保險 (Group Health Incorporated, GHI) 是與聯邦醫療保險簽有合約的首選醫療服務機構 (PPO) 計劃。投保紐約 HIP 健康保險計劃 (HIP) 和團體醫療保險 (GHI) 需視合約續約情況而定。紐約 HIP 健康保險計劃 (HIP) 和團體醫療保險 (GHI) 均為安 保 健 康 保 險 旗 下 公 司。