مرکز درمانی سن متئو

خدمات یکپارچه بهداشت رفتاری پزشکی

به عنوان بخشی از تیم مراقبت های بهداشتی شما، هدف ما در سلامت رفتاری پزشکی یکپارچه ارائه ابزارهایی برای حفظ سبک زندگی سالم و غلبه بر مبارزات عاطفی است.

بهبود سلامت شما

همین امروز می توانید قدم های بسیاری جهت شروع بهبود سلامت عاطفی خود بردارید.

ارتباط برقرار کنید، با دوستان و خانواده حامی خود صحبت کنید، احساسات خود را به اشتراک بگذارید و اجازه دهید آنها به شما کمک کنند

در فعالیت هایی شرکت کنید که شما را آرام و آرام تر می کند یا باعث خنده شما می شود

روزانه مقداری ورزش فیزیکی انجام دهید

غذاهای سالم انتخاب کنید و برنامه غذایی منظمی داشته باشید

روح خود را پرورش دهید: دعا کنید، مدیتیشن کنید، هر چیزی که با معنویت شما سازگار است را انجام دهید.

وقتی خسته هستید بخوابید و استراحت کنید

دفترچه خاطرات بنویسید. افکار و احساسات خود را در موقعیت های مختلف بنویسید

درباره سلامت روان بیشتر یاد بگیرید

برنامه مراقبت های بهداشتی خود را دنبال کنید، نوبت های برنامه ریزی شده را نگه دارید و با ما در ارتباط باشید!

شناخت سلامت رفتاری

سلامت رفتاری تعریفی است که برای توصیف سلامت روانی و عاطفی به کار می رود. سلامت رفتاری جنبه های متعدد زندگی ما را شامل می شود. سلامت مناسب عاطفی می تواند به سادگی دانستن نحوه کنار آمدن با چالش های روزانه باشد. گاهی اوقات، می تواند پیچیده تر و شامل درمان بیماری های روانی مانند افسردگی، اضطراب، تروما، استرس، مصرف مواد و سایر رفتارهای اعتیاد آور باشد.

سلامت رفتاری بخش حیاتی سلامت کلی شماست. در مرکز درمانی سن متئو، به شما رویکرد درمانی یکپارچه ای ارائه می دهیم که در آن متخصصان در تمامی رشته ها برای درمان کامل فرد و ارتقای سلامتی در همه اشکال آن همکاری می کنند.

علائم مرسوم مشکلات سلامت رفتاری

چنانچه با مشکلات سلامت رفتاری رو به رو هستید، ممکن است علائم متعددی را تجربه کنید. برخی علائم مرسوم آن عبارتند از:

احساس دائمی غم، گناه یا ناامیدی

عصبانیت غیر قابل کنترل یا تحریک مداوم

اختلال خواب یا پرخوابی

خستگی و بی انگیزگی

مشکل در کنترل حالات یا احساسات یا "نوسانات خلقی"

حملات پانیک یا ترس ها و نگرانی های شدیدی که نمی توانید آنها را کنترل کنید

تغییر در اشتها یا پر خوری

خاطرات آزاردهنده یا مشکل در برخورد با رویدادهای آسیب زای گذشته

تصاویر و صداهای مزاحم که دیگران ممکن است آن را تجربه نکنند یا شک بیش از حد به دیگران

افکار مرگ یا مردن

فرآیند ارجاع

اگر به خدمات یکپارچه بهداشت رفتاری پزشکی ارجاع داده شده اید، چیزهایی است که باید انتظار داشت عبارتند از:

ظرف مدت دو هفته یک تماس تلفنی برای تعیین نوبت اولیه دریافت خواهید کرد

در تاریخ اولین نوبت خود، باید 30 دقیقه قبل از نوبت به کلینیک مراقبت های اولیه خود مراجعه کنید. در آنجا فرم هایی را برای پر کردن دریافت خواهید کرد. اطلاعات بیمه و داروهای فعلی خود را با خود همراه داشته باشید.

حدود 45 دقیقه با یک درمانگر متخصص سلامت رفتار ملاقات خواهید کرد.

درمانگر شما اطلاعات شخصی شما را جمع آوری می کند، از جمله عوامل استرس زا، مشکلات عاطفی، یا نگرانی های مربوط به سلامت روان که ممکن است شما را آزار دهد.

پس از آن، شما و درمانگر در مورد یک برنامه درمانی به توافق خواهید رسید که به بهبودی و ایجاد تغییرات در سبک زندگی شما کمک می کند. این ممکن است شامل درمان فردی یا گروهی و همچنین ارجاعات دیگر باشد.

لطفا برای کسب اطلاعات بیش تر در زمینه کلینیک و پروسه درمان با دکتر خود تماس حاصل نمایید.