

# خارطة الطريق للصحة السلوكية

دليل خدمات الصحة النفسية واضطراب تعاطي المخدرات



## معلومات حول الطوارئ والأزمات

هل تحتاج إلى مساعدة الآن؟ استعن بهذه الخطوط الساخنة لتلقي المساعدة. إذا كنت تُعاني من أزمة أو لديك حالة طوارئ أو تمر بحالة تهدد حياتك، فاتصل برقم ٩-١-١ ليصلك بقسم الطوارئ. إذا كنت في حالة قد تهدد حياتك، احصل على مساعدة طارئة فورية عبر الاتصال برقم ٩-١-١، المتاح على مدار ٢٤ ساعة في اليوم.



### محدد موقع العلاج لإدارة خدمات الصحة النفسية

وتعاطي المخدرات [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)  
SAMHSA خط المساعدة في الإحالة لإدارة خدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات ١-٨٠٠-٦٦٢-٨٠٠٠ (٤٣٥٧) TTY: ١-٨٠٠-٤٨٧-٤٨٨٩  
خط مجاني يعمل على مدار ٢٤ ساعة يوفر إحالات العلاج الخاص. كما يمكن أن يوفر لك أيضًا معلوماتحول الاضطرابات النفسية والاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات أو أيًا منهما والوقاية والتعافي. وتتوفرالمكالمات باللغتين الإنجليزية والإسبانية. للعثور على مساعدة في مكان قريب منك، ارسل رمزك البريدي عبررسالة نصية: ٤٣٥٧٤٨ (HELP4U)

### خط المساعدة في حالات الكوارث

[samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline](http://samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline)  
اتصل أو ارسل رسالة نصية على الرقم ١-٨٠٠-٩٨٥-٥٩٩٠  
إذا كنت تعاني من اضطراب عاطفي ناجم عن كوارث طبيعية أو بشرية.  
احصل على استشارة فورية ومتعددة اللغات وخاصة.

### خط الحياة الوطني للوقاية من الانتحار [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)

8-8-9 هو خط ساخن خاص ومجاني لمكافحة الانتحار يعمل على مدار اليوم. يتم توجيه مكالماتك إلى أقرب مركز أزمات. في 16 يوليو 2022، تم تحويل الخط الساخن الوطني لمنع الانتحار إلى 988. إن التحويل إلى استخدام رقم 988 الذي يسهل تذكره مثل رقم الطوارئ "911" وتخصيصه لخدمات الوقاية من الانتحار وأزمات الصحة العقلية سيسهل على الأشخاص الذين يعانون من الأزمات الحصول على المساعدة والتخلص من وصمة العار المرتبطة بالانتحار وقضايا الصحة العقلية.

### خط أزمات المحاربين القدامى

[veteranscrisisline.net](http://veteranscrisisline.net)

اتصل بالرقم 8-8-9 حدد الخيار رقم ١  
TTY: ١-٨٠٠-٧٩٩-٤٨٨٩ أو ارسل رسالة نصية على الرقم ٨٣٨٢٥٥  
.. يربط هذا الخط المحاربين

القدامى في الأزمات بمستجيبين مؤهلين ومهتمين من وزارة شؤون المحاربين القدامى (VA) من خلال خط ساخن خاص مجاني أو دردشة أو رسالة نصية. ويجوز أيضًا لعائلة وأصدقاء المحاربين القدامى استخدام هذه الخدمة.



## كيفية استخدام هذا الدليل

استخدم هذا الدليل مع خارطة الطريق لتحسين الرعاية الصحية لفهم كيفية استخدام تغطيتك الصحية لتحسين صحتك النفسية والبدنية. ويضيف هذا الدليل إلى الخطوات الثماني لخارطة الطريق لتحسين الرعاية الصحية لمساعدتك في معرفة كيفية الوصول إلى الرعاية الصحية السلوكية.

**يُعد Medicare تأمينًا صحيًا للأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكثر. ويحق لك الاشتراك أول مرة في برنامج Medicare قبل ثلاثة أشهر من بلوغك 65 عامًا. وقد يحق لك الحصول على برنامج Medicare في وقت مبكر إذا كنت مؤهلًا لذلك. اتصل بالرقم 1-800-MEDICARE-8000 (المعرفة المزيد). ٤٢٢٧-٦٣٣**



## قصة ماريّا: الحصول على التأمين الصحي

في نوفمبر، خلال التسجيل المفتوح، قررت ماريّا التقدم بطلب للحصول على تغطية التأمين الصحي؛ وهي تعلم أن بإمكانها التقديم بعدة طرق. تبحث عن مساعدة محلية عبر الإنترنت على [localhelp.healthcare.gov](http://localhelp.healthcare.gov) وتجد مساعدًا في مكان قريب منها. وتحدد ماريّا موعدًا للقاء مارك، المساعد الذي يُمكنه مساعدتها في البحث في جميع الخطط المتوفرة في منطقتها.

تجد ماريّا بطاقة هويتها وإثبات الإقامة وكشوفات الرواتب. وتلتقي بمارك الذي يعطيها مجموعة أدوات التسجيل.

وسيساعدها ذلك في معرفة سبب أهمية التغطية الصحية وما تحتاج إلى معرفته قبل اختيار الخطة. ويشرح مارك لماريّا

كيفية التقدم للحصول على التغطية ويراجع المستندات التي قدمتها ويساعدها في إكمال الطلب. ويساعد مارك ماريّا

في تحديد ما إذا كانت مؤهلة للحصول على برنامج Medicaid، وهو برنامج يوفر تغطية صحية مجانية أو منخفضة التكلفة للأشخاص ذوي الدخل المنخفض والأشخاص ذوي الإعاقة.

تختار ماريّا التأمين الصحي لأول مرة وتتفاجأ بعدد الخيارات المتاحة. ويشرح مارك ما يجب عليها النظر إليه للعثور على خطة تناسب ميزانيتها واحتياجاتها الصحية. ويساعدها في إنهاء الطلب للحصول على التغطية. وسترسل شركة التأمين التابعة لها ماريّا بطاقة تأمين وكتيبيًا للأعضاء بعد أن تدفع قسطها الأول.



## مقابلة ماريّا

توضح لك القصة الخيالية التالية، "قصة ماريّا"، كيف يُمكنك استخدام خارطة الطريق. كما تُعطي القصة أيضًا مثالًا على تجربة حياتية واقعية لمساعدتك على فهم كيفية استخدام تغطيتك لمعالجة إحدى الحالات الصحية السلوكية.

## المحتويات

- ٦-١ فهم صحتك السلوكية .....
- ١٣-٢ معرفة المزيد عن التأمين الصحي .....
- ١٤-٣ الأماكن التي تتوجه إليها لتلقي المساعدة والعلاج .....
- ١٧-٤ البحث عن مقدم خدمات الصحة السلوكية .....
- ٢٠-٥ تحديد موعد مع مقدم خدمات الصحة السلوكية .....
- ٢٢-٦ الاستعداد للزيارة .....
- ٢٥-٧ تحديد مدى ملائمة مقدم الرعاية الصحية لك .....
- ٢٦-٨ ابق على طريق التعافي .....
- ٢٩- مسرد المصطلحات .....
- ٣٢- مصادر إضافية .....
- ٣٥- قائمة المهام الخاصة بي .....



## ١- فهم صحتك السلوكية

### ما هي الصحة السلوكية؟

تُمثل الصحة السلوكية جزءاً أساسياً من صحتك العامة؛ فهي تشمل صحتك العاطفية والنفسية والاجتماعية ولا تقل أهمية عن صحتك البدنية.

وتشمل الحالات الصحية السلوكية الاضطرابات النفسية وتعاطي المخدرات.

- **الاضطرابات النفسية** هي تغييرات في تفكير الشخص ومزاجه وسلوكه أو أيًا منهم. ويُمكنها التأثير في كيفية ارتباطها بالآخرين واتخاذ القرارات. ولا يمكن تشخيص هذه الأنواع من الاضطرابات إلا بناءً على قدرة الشخص على العمل نتيجة أعراضه.
- **اضطرابات تعاطي المخدرات** تحدث عندما يتسبب تعاطي الشخص المتكرر للمواد الكحولية والمخدرات أو أيًا منهما، مثل المواد الأفيونية والعقاقير الموصوفة والهيروين، وغيرها من العقاقير غير المشروعة، في اعتلال واضح سريريًا. وقد يشمل ذلك المشاكل الصحية والإعاقة وعدم الوفاء بالمسؤوليات الرئيسية في المنزل أو المدرسة أو العمل.
- **الاضطرابات المتزامنة** تحدث عندما يعاني الشخص من اضطراب نفسي واضطراب تعاطي المخدرات.
- **الاضطرابات المصاحبة** تعني أن الشخص يعاني من حالة صحية سلوكية واضطراب تعاطي المخدرات في آن واحد.

يشيع حدوث الحالات الصحية السلوكية. وقد يُعاني الأشخاص من جميع الأعمار والأجناس والتوجهات الجنسية والأعراق والأصول الإثنية ذوي الوظائف أو الخلفية أو الدخل المختلفين بهذه الحالات. وقد تحدث هذه الحالات لأي شخص يُعاني من إعاقات بدنية أو لا يعاني منها؛ فهي لا تحدث بسبب أفعالهم أو قدراتهم البدنية أو النفسية.

وأثرت جائحة كوفيد-١٩ على جميع مجالات حياتنا تقريبًا؛ من بينها، صحتنا السلوكية. ويواجه الكثير منا تحديات أو صراعات قد تكون مرهقة، مسببة مشاعر قوية. ومن الطبيعي أن تشعر بالتوتر والقلق والحزن والاضطراب خلال هذا الوقت؛ إلا أنه هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها الحصول على المساعدة إذا كنت تبذل ما في وسعك جاهدًا للتأقلم.

إذا لاحظت تغييرات في حالتك المزاجية أو سلوكك، أو إذا تسبب تعاطي المواد الكحولية أو المخدرات في حدوث مشاكل، فقد ترغب في التحدث إلى طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية. وتُمثل الصحة السلوكية جزءًا من نظامك الصحي بأكمله. ويجب عليك مناقشتها مع مقدم الرعاية الخاص بك وعائلتك وأصدقائك؛ فالمساعدة متوفرة، والشفاء محتمل.

٥٢,٩  
مليون

بالغ يعيشون في الولايات المتحدة  
يعانون من مرض نفسي  
في عام ٢٠٢٠

٤٠,٣  
مليون

شخص في الولايات المتحدة تبلغ  
أعمارهم ١٣ عامًا أو أكثر يعانون  
من اضطراب تعاطي  
المخدرات في عام ٢٠٢٠

٤١,٤  
مليون

بالغ يعيشون في الولايات المتحدة  
تلقوا علاجًا للصحة النفسية  
في عام ٢٠٢٠



## تبدأ الرعاية الصحية السلوكية عادة **بالفحص، والتشخيص،** وتتضمن **العلاج، وخدمات التعافي، والدعم.**



### الفحوصات

قد تكون **الفحوصات** بسيطة كطرح بضعة أسئلة. وعادةً ما تُطرح هذه الأسئلة في مكتب الطبيب أو العيادة الطبية أو عيادة الرعاية الأولية أو العيادة المجتمعية أو العيادة المدرسية (للشباب). ويُمكنهم المساعدة في اكتشاف الاضطرابات مبكرًا وعلاجها قبل أن تسوء الحالات. وإذا ظهر في الفحص ما يُثير القلق، فقد يُجرى **تقييمًا** أكثر تفصيلًا للتشخيص.

### العلاجات

تتضمن **العلاجات** المعالجة أو الاستشارة والأدوية والخدمات الداعمة. ويمكنها مساعدتك في العثور على وظيفة والالتحاق بالتعليم والسكن أو الحفاظ عليها. وقد تتضمن بعض العلاجات الإقامة في المستشفى؛ يختلف الأمر حسب الشخص. ويستجيب العديد من الأشخاص بشكل أفضل لمزيج من الاستشارة والخدمات الداعمة والعلاجات الدوائية. ولا يتم مشاركة المعلومات الطبية الخاصة مع العائلة أو أصحاب العمل أو غيرهم بغض النظر عن نوع العلاج.

### التعافي

توفر **خدمات التعافي** الدعم الاجتماعي والعاطفي للمساعدة في إدارة الحالات الصحية السلوكية. ويمكنها أيضًا المساعدة في أمور أخرى، مثل العثور على وظيفة أو رعاية الأطفال أو الحصول على سكن بأسعار معقولة. وتختلف عملية التعافي باختلاف الأشخاص.

- قد تكون الخدمات والدعم من مقدم رعاية أو مجموعة دعم أو عيادة مجتمعية أو دور عبادة أو غيرها من المنظمات المجتمعية الأخرى. وقد يشكل أفراد العائلة والأصدقاء ومقدمو الرعاية والشبكات الاجتماعية أيضًا جزءًا من مرحلة التعافي.
- يُقصد بالأقران الأشخاص الذين يتعافون من ظروف صحية سلوكية مماثلة. ويُمكنهم مساعدتك وإثبات احتمالية التعافي.

### الدعم

تتضمن **خدمات دعم الأقران** المساعدة من الأشخاص الذين يتشاركون تجارب الحياة المشتركة مع من يخدمونهم. ويُمكن أن تشمل هذه الخدمات الإرشاد والتدريب وبناء المهارات والمساعدة في التنقل في نظام الرعاية الصحية.

**علاج الإدمان** هي عملية تخلص الجسم من المواد المخدرة أو المواد الكحولية بأمان. ويمكنه إدارة أعراض الانسحاب عندما يتوقف شخص ما عن تعاطي المخدرات أو المواد الكحولية..

## قصة ماريّا: الحصول على المساعدة الصحيحة للتحسن

تتحدث ماريّا، في يناير، موعدًا مع مقدم الرعاية الأولية الخاص بها لإجراء فحص طبي والحصول على الخدمات الوقائية. وتعطي

خطة التأمين الخاصة بها هذه الخدمات مقابل دفعة مشتركة بقيمة

• دولار. أخبرت ماريّا، في موعدها، مقدم الرعاية الأولية أنها لم تكن تنام أو تأكل جيدًا خلال الأسبوعين الماضيين. وتشعر عمومًا "بالإحباط" وطاققتها منخفضة، وتعاني من صداع مستمر. وفي بعض الأحيان، تتناول مشروبًا أو اثنين في الليل للاسترخاء والنوم. كما أنها تعرضت لضغوط شديدة في العمل مؤخرًا. ويقوم مقدم رعاية ماريّا بفحصها وإجراء بعض الاختبارات لكنه لا يكشف عن أي ضرر جسدي بها. ويقترح مقدم الرعاية أن تزور ماريّا مقدم رعاية صحية سلوكية متخصص في هذه الأمور التي تقلقها. ويوجد في بعض عيادات الرعاية الأولية مقدم رعاية صحية سلوكية في الموقع. ومع ذلك، نظرًا لأن ماريّا لا تقوم بذلك، يزودها مقدم الرعاية بقائمة مقدمي خدمات الصحة السلوكية في شبكة التأمين الخاصة بها.



يُمكن للجميع تجربة المشاعر والسلوكيات التالية. اتصل بطبيبك أو مقدم الخدمة المتخصص إذا كنت تخوض إحدى هذه المشاعر أو السلوكيات أو أكثر من ذلك. ويمكن أن تكون علامة على حدوث مشكلة خطيرة.

- الأكل أو النوم كثيرًا للغاية أو قليلًا للغاية
- الابتعاد عن الناس والأنشطة المعتادة
- الشعور بطاقة منخفضة أو انعدام الطاقة
- الشعور بالضيق أو الانزعاج أكثر من المعتاد، أو طوال الوقت
- الشعور باللام والأوجاع غير المبررة
- الشعور بالعجز أو اليأس
- الشعور بالحزن أو القلق أو "الفراغ"
- فقدان الاهتمام أو الاستمتاع بالهوايات والأنشطة
- الشعور بالضيق أو صعوبة الجلوس
- صعوبة التركيز أو التذكّر أو اتخاذ القرارات
- التدخين أو شرب الكحوليات أو تعاطي المخدرات أكثر من المعتاد
- الشعور بالارتباك أو النسيان أو القلق أو الغضب أو الانزعاج أو الضيق أو الخوف على نحو غير عادي
- التفكير في الموت أو الانتحار أو التفكير في إيذاء نفسك أو الآخرين
- عدم القدرة على أداء المهام اليومية، مثل رعاية أطفالك أو الذهاب إلى العمل أو المدرسة

**للحصول على أدوات الفحص الذاتي والاختبارات والمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة**

**[samhsa.gov](http://samhsa.gov) و [mentalhealth.gov](http://mentalhealth.gov)**

## ٢- معرفة المزيد عن التأمين الصحي

### ما هو التأمين الصحي؟

يساعد التأمين الصحي في دفع تكاليف خدمات الرعاية الصحية مثل زيارات العيادات والاستشارات والأدوية الموصوفة.

يحميك التأمين الصحي ماديًا في حالة حدوث شيء غير متوقع. ويشمل تغطية للخدمات الوقائية وليس عندما تكون مريضًا أو تتعرض لحادث فحسب، بل يساعدك أيضًا على الدفع مقابل الخدمات للحفاظ على صحتك وإدارة ظروفك الصحية البدنية والسلوكية المستمرة.

للمعرفة المزيد عن مصطلحات التغطية، مثل قسط التأمين والدفع المشترك ومبلغ التحمل، فيرجى الاطلاع على [خارطة الطريق لتحسين الرعاية الصحية](#) أو [مسرد المصطلحات](#) الوارد في نهاية هذا الدليل. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة حول كيفية التسجيل، فتفضل بزيارة [healthcare.gov](http://healthcare.gov) أو اتصل بخدمة عملاء السوق على الرقم ١-٨٠٠-٣١٨-٢٥٩٦. ويُمكنك أيضًا الاتصال برقم ١-٨٠٠-Medicare أو الاتصال بمكتب Medicaid التابع للولاية.

### ما الذي يشملته التأمين الصحي؟

يجب أن تغطي العديد من خطط الرعاية الصحية بعض المنافع الصحية؛ وهذا يشمل خدمات الصحة النفسية واضطراب تعاطي المخدرات. وتتوقف المنافع المحددة المتوفرة لك على حالتك ونوع الخطة التي تختارها.

عادةً ما تُشمل خدمات الصحة النفسية واضطراب تعاطي المخدرات في التغطية ضمن معظم خطط الرعاية الصحية:

- الوصول إلى مقدمي خدمات الصحة السلوكية مثل الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين والممرضات المسجلات في الممارسة المتقدمة؛
- العلاجات، مثل العلاج النفسي والاستشارة والأدوية وعلاج الإدمان من تعاطي المواد المخدرة؛
- خدمات المرضى الداخليين، مثل زيارة المستشفى أو غرفة الطوارئ (ER)؛
- الحالات الموجودة مسبقًا؛ و
- الخدمات الوقائية، مثل فحوصات تناول المواد الكحولية والاكْتئاب.

تمتلك العديد من خطط الرعاية الصحية، بموجب القانون، قواعد تغطية مماثلة لخدمات الصحة النفسية واضطراب تعاطي المخدرات. وينطبق الأمر نفسه على الخدمات الطبية والجراحية؛ وهذا ما يسمى بمصطلح "التكافؤ في الصحة النفسية" أو "التكافؤ". وإذا كانت خطتك توفر التكافؤ، وتتلقي زيارات غير محدودة من الطبيب لحالة مزمنة، مثل داء السكري، فيجب عليهم أيضًا توفير زيارات غير محدودة لحالة تتعلق بالصحة النفسية، مثل الاكتئاب.



### أليس لديك تأمين صحي؟

إذا لم تكن لديك تغطية صحية، فتفضل بزيارة [healthcare.gov](http://healthcare.gov) للتعرف على فترات التسجيل والمعلومات الأخرى التي تحتاجها للحصول على التغطية. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة حول كيفية التسجيل، فتفضل بزيارة [healthcare.gov](http://healthcare.gov)، أو اتصل بخدمة عملاء السوق على الرقم ١-٨٠٠-٣١٨-٢٥٩٦. يُمكنك العثور على المساعدة المحلية عبر [localhelp.healthcare.gov](http://localhelp.healthcare.gov). يُمكنك العثور على مقدم رعاية أو عيادة قريبة تقدم خدمات منخفضة التكلفة أو مجانية من خلال محدد موقع العلاج لإدارة خدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات عبر [findtreatment.gov](http://findtreatment.gov)، أو الباحث عن برنامج المركز الصحي التابع لإدارة الموارد والخدمات الصحية (HRSA) عبر [findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov).

### ٣- الأماكن التي تتوجه إليها لتلقي المساعدة والعلاج

يصعب أحياناً التحدث عن مخاوف تتعلق بالصحة النفسية أو تعاطي المخدرات؛ إلا أنها محادثة عادية يُمكنك إجراؤها مع مقدم رعاية صحية يحترم خصوصيتك.

يُمكنك العثور على مقدم رعاية صحية سلوكية بعدة طرق وأماكن مختلفة. وقد يشمل ذلك مقدم الرعاية الأولية أو مقدم الصحة السلوكية في العيادات الخارجية، أو في الحالات العاجلة، وقسم الطوارئ (ED) في المستشفى.

وستزور عادةً مقدم رعاية أولية أولاً. ويُمكنه تقديم الفحوصات الموصي بها وإحالتك إلى مقدم الصحة السلوكية.

ويُدرَّب مقدمو خدمات الصحة السلوكية تدريباً خاصاً على تقديم خدمات الرعاية الصحية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية ومشاكل تعاطي المخدرات. وقد يعملون في مواقع مختلفة؛ وقد يشمل ما يلي:

- المستشفيات،
- عيادات الصحة النفسية المجتمعية،
- مراكز علاج تعاطي المخدرات،
- عيادات الرعاية الأولية،
- المراكز الصحية بالمدارس،
- مراكز الإرشاد الجامعي، و
- الممارسات الخاصة.

يُمكن لمقدمي الرعاية الأولية والصحة السلوكية العمل في نفس المبنى أو في جزء من نفس العيادة أو المستشفى أو المركز الصحي. وقد تتلقى جميع مراحل رعايتك في مكان واحد أو من خلال الخدمات الصحية عن بُعد.

تختلف الزيارات التي تقوم بها لمقدم الرعاية الصحية الأولية الخاص بك عن الزيارات التي تقوم بها لقسم الطوارئ أو غرفة الطوارئ في المستشفى من نواحٍ عديدة، مثل التكلفة ووقت انتظار الرعاية والمتابعة. وإذا كنت بحاجة للذهاب إلى المستشفى ولكنك لا تستطيع تحمل تكاليفها، فقد يتمكن مقدم التأمين الخاص بك أو المستشفى من المساعدة في عملية الدفع.

راجع الجدول في [خارطة الطريق لتحسين الرعاية الصحية](#) لمعرفة كيف تختلف الزيارات إلى مقدم الرعاية الأولية عن الزيارات إلى قسم الطوارئ في المستشفى.

**إذا كنت في وضع قد يُهدد حياتك، فيجب عليك الاتصال بالرقم ٩-١-١، المتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، للحصول على مساعدة فورية في حالات الطوارئ.** ويُمكنك أيضاً الاتصال بمقدم الرعاية الخاص بك أو بأحد خطوط المساعدة المدرجة في مقدمة هذا الكتيب.

إذا كنت في حالة قد تهدد حياتك، احصل على مساعدة طارئة فورية عبر الاتصال برقم ٩-١-١، المتاح على مدار ٢٤ ساعة في اليوم.



## ٤- البحث عن مقدم خدمات الصحة السلوكية

من المهم العثور على مقدم الرعاية الصحية السلوكية المناسب لك؛ ويُمكنك العثور على أحدهم بعدة طرق:

- **مقدمو الرعاية الصحية الأولية** هم الأطباء أو الممرضات الممارسون أو غيرهم من مقدمي الرعاية الصحية. وقد يكونوا قادرين على فحصك أو علاجك من مشاكل الصحة السلوكية.
  - **مقدم الرعاية الصحية الأولية** قد يوصيك أو يحيلك إلى مقدم خدمات الصحة السلوكية. وقد تحتاج إلى **إحالة** لمسؤول خطة الرعاية الصحية لدفع تكاليف الزيارة. وتحقق من مسؤول خطة الرعاية الصحية أو اتصل بمكتب مقدم خدمات الصحة السلوكية لمعرفة ما إذا كان مقدمًا داخل الشبكة وتم قبول تأمينك.
  - **تحقق من دليل خطة الرعاية الصحية:**
    - تتواصل مع مسؤول خطة الرعاية الصحية الخاص بك أو برنامج Medicaid التابع للولاية وبرنامج التأمين الصحي للأطفال (CHIP):
    - تحقق من موقع خطة الرعاية الصحية الإلكتروني أو كتّيب الأعضاء للعثور على مقدمي خدمات الصحة السلوكية المحليين. قد ترغب في ضمان تحديث معلوماتهم.
    - استخدم دليل الخطة للبحث عن احتياجات محددة. وقد يشير أيضًا إلى شخص يتحدث لغة أخرى غير اللغة الإنجليزية ويُمكنه استيعاب تحديات التنقل، إذا كان موجودًا بالقرب منك، أو إذا كان يعمل مع مجموعات سكانية معينة، مثل المحاربين القدامى.
  - **اسأل عائلتك وأصدقائك والأشخاص في مجتمعك للحصول على توصيات.**
- الشبكة** هي مجموعة من المرافق ومقدمي الخدمات والموردين الذين يبرمون اتفاقية مع مسؤولي خطة الرعاية الصحية لتزويدك بخدمات الرعاية الصحية.
- تواصل مع مسؤول خطة الرعاية الصحية للعثور على مقدمي الرعاية الصحية "داخل الشبكة". قد تحيل خطتك إليهم باعتبارهم مقدمي رعاية "مفضلين" أو "مشاركين".
  - قد لا تغطي خطتك مقابل خدمات من مقدمي الرعاية "خارج الشبكة" أو قد تدفع مبالغ أكثر.
  - قد تتغير الشبكات، لذا يجب عليك دائمًا مراجعة مقدم الرعاية الخاص بك عند تحديد موعد معه.



تُمثل الشبكة مجموعة من المرافق ومقدمي الخدمات والموردين الذين يبرمون اتفاقية مع مسؤولي خطة الرعاية الصحية لتزويدك بخدمات الرعاية الصحية.

## أنواع مقدمي خدمات الصحة السلوكية

ثمة أنواع عديدة من مقدمي خدمات الصحة السلوكية؛ لذا، تواصل مع مقدم الرعاية الصحية الأولية الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على النوع المناسب من مقدمي الرعاية لك.

وتتضمن بعض الأمثلة ما يلي:

- **الأطباء النفسيون** هم الأطباء الذين يشخصون الاضطرابات النفسية وتعاطي المخدرات، ويصفون الأدوية ويراقبون آثارها. ويُمكنهم أيضًا تقديم المشورة والعلاج النفسي بالتحدث.
- **الممرضات الممارسات في الطب النفسي أو الصحة النفسية** يقدمن تقييمًا وتشخيصًا وعلاجًا للاضطرابات النفسية أو اضطرابات تعاطي المخدرات. وهن ممرضات مدربات يُمكنهن أيضًا وصف الأدوية. وقد تُشير إليهن ولايتك على النحو التالي:
  - ممرضة ممارسة مسجلة متقدمة،
  - ممرضة مسجلة في الممارسة المتقدمة،
  - ممرضة ممارسة متقدمة،
  - ممرضة ممارسة معتمدة،
  - ممرضة ممارسة مسجلة معتمدة، أو
  - ممرضة ممارسة مُجازة
- **اختصاصيو علم النفس السريري** يجرون الفحوصات والتشخيصات ويقدمون خدمات الاستشارة والعلاج. وتسمح لهم بعض الولايات بوصف الأدوية.
- **الأخصائيون الاجتماعيون السريريون** يقدمون خدمات الاستشارة والعلاج وإدارة الحالات وتوفير الدعم. كما يجرون الفحوصات والتشخيصات.
- **الأخصائيون الاجتماعيون** يديرون الحالات ويساعدون الأشخاص في تحديد العلاج والخدمات الأخرى التي تدعم تعافيتهم وصحتهم ورفاههم.
- **الاستشاريون** يجرون الفحوصات والتشخيصات ويقدمون خدمات الاستشارة. ويساعدون الناس على تحسين المهارات الحياتية والعلاقات الإنسانية.
- **أخصائيو الأقران/مدربو التعافي** يساعدون الأشخاص ويدربونهم على التعافي من النظام الصحي ويقدمون الدعم العاطفي والاجتماعي. كما يتعافى الأقران ويعانون من اضطرابات نفسية أو اضطرابات تعاطي المخدرات. وغالبًا ما يتلقون التدريب ويحصلون على الشهادات.
- **يقدم مستشارو المواد المخدرة/ الإدمان** خدمات العلاج والدعم للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي الكحوليات أو غيرها من المواد المخدرة. فهم يساعدونهم ويقدمون لهم المشورة في طريقهم للتعافي.



## 0- تحديد موعد مع مقدم خدمات الصحة السلوكية

**بعد اختيار مقدم خدمات الصحة السلوكية، حدد موعدًا معه. عند الاتصال لتحديد موعدك، عليك طرح الأسئلة التالية:**

- هل يقبلون مرضى جددًا؟
- هل يقبلون التغطية التأمينية الخاصة بك؟ يجب التحقق دائمًا مرتين! إذا طلبوا منك تقديم بطاقة العضوية و/أو رقم المجموعة الخاص بك، فيمكنك العثور عليه على بطاقة التأمين الخاصة بك. قبل موعدك، تعرف على قيمة المشاركة في المصاريف أو النفقات الخاصة.
- ما هي حالات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات التي يعالجها مقدم الرعاية؟
- متى يمكنك تحديد موعد مع مقدم الرعاية؟
- هل يتحدث مقدم الرعاية لغتك؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فهل لديهم مترجم أو يمكنهم مساعدتك في العثور على مترجم؟ هل يمكنك إحضار أحد أفراد العائلة أو صديق معك إلى الزيارة؟
- إذا كنت تعاني من إعاقة حركية محدودة أو إعاقات أخرى، فهل يمكن للمكتب تلبية احتياجاتك؟

**قد ترغب أيضًا في التفكير فيما يلي:**

- كيف ستسافر إلى الزيارة؟
- هل المكتب قريب من منزلك أو مكان عملك؟ هل وسائل النقل العام قريبة منك؟
- هل يقدم مقدم الرعاية خدمات الرعاية الصحية عن بعد حتى تتمكن من الحصول على الرعاية من المنزل؟
- هل تتوافق أوقات المواعيد المتاحة مع جدولك الزمني؟

لمزيد من المعلومات، راجع الخطوة 0 ("تحديد موعد") في [خارطة الطريق لرعاية أفضل](#).

يقدم العديد من مقدمي الخدمات الرعاية الصحية السلوكية من خلال الرعاية الصحية عن بعد. ويمكن أن يشمل ذلك تقديم المشورة في مجال الصحة النفسية، ومتابعة خطط الرعاية، والخدمات المتعلقة باضطرابات تعاطي المخدرات. تغطي معظم الخطط الصحية خدمات الصحة السلوكية المشابهة لخدمات الصحة البدنية. لمزيد من المعلومات، انظر [الرعاية الصحية عن بعد: ما يجب معرفته من أجل عائلتك](#).

## قصة ماريا: الحصول على مقدم خدمات الصحة السلوكية

تعود ماريا إلى المنزل من اجتماعها مع مقدم الرعاية الأولية الخاص بها. وتقوم بمراجعة دليل مقدم خدمات الصحة السلوكية الخاص بخطتها الصحية ولكنها لا تعرف من أين تبدأ. تقترح صديقتها أن تبحث أولاً عن مقدمي الخدمات الأقرب إلى المكان الذي تعيش فيه. حيث تجد معلومات مفيدة عبر الإنترنت وتتصل ببعض مكاتب مقدمي الخدمات لمعرفة ما إذا كانوا يقبلون تغطيتها التأمينية ويأخذون مرضى جددًا. تتصل ماريا بمقدم الرعاية، الدكتورة لي، وهي طبيبة علم النفس السريري، ويتميز بأنه ودود ويوجد في مكان قريب منها. تأخذ الدكتورة لي مرضى جدد ويقبل أيضًا التغطية التأمينية لماريا، لذلك فهي تحدد موعدًا للزيارة.



## ٦- الاستعداد للزيارة

بعد تحديد موعدك، حان الوقت للاستعداد. أحضر هذه العناصر معك في موعدك:

- بطاقة التأمين الخاصة بك
- بطاقة هوية سارية المفعول تحمل صورة شخصية
- السجل الصحي الشخصي أو العائلي
- قائمة بمسببات الحساسية
- أي أدوية أو فيتامينات أو مكملات غذائية تتناولها حاليًا  
- أحضرهم أو أعد قائمة بأسمائهم، ومن الذي وصفهم لك، والجرعات التي تأخذها يوميًا
- قائمة بمقدمي الخدمات الآخرين الذين زرتهم
- ملاحظات عليك تدوينها:
  - الأسئلة التي تريد طرحها على مقدم الرعاية
  - أي أعراض تعاني منها حاليًا، ومدة إصابتك بها، وكيف تؤثر على حياتك
  - أحضر مفكرة لتدوين أي تعليمات يقدمها لك مقدم الرعاية
- سداد الدفعة المشتركة أو التأمين المشترك (إذا كان التأمين الخاص بك يتطلب ذلك)

أحضر أي شيء آخر قد يحتاجه مقدم الرعاية للإجابة على أسئلتك والرد على ما يثير قلقك. من المهم أن تشعر بالراحة مع أي معلومات أو تعليمات يقدمونها لك. قد تحتاج إلى إحضار أحد أفراد العائلة أو صديق معك لدعمك. اسأل مكتب مقدم الرعاية عما إذا كان بإمكانك إحضار ضيف إلى زيارتك.

## قصة ماريا: الحصول على الرعاية الصحية السلوكية والاستمرار عليها

في شهر فبراير، ذهبت ماريا إلى موعدها الأول مع الدكتورة لي، وهي طبيبة علم النفس السريري. وأحضرت بطاقة التأمين الخاصة بها وبطاقة الهوية التي تحمل صورة شخصية ومبلغ التأمين المشترك وسجلت الوصول لدى موظف الاستقبال. طلب موظف الاستقبال من ماريا ملء بعض النماذج. شعرت ماريا بالتوتر بعض الشيء، لكنها شعرت بتحسن عندما ابتسمت لها الدكتورة لي وحيّتها بحرارة في غرفة الانتظار. ثم اصطحبت ماريا إلى مكتبها وأغلقت الباب.

أخبرت الدكتورة لي ماريا أن محادثتهما خاصة بشكل عام، ولكنها تخضع لاستثناءات نادرة جدًا قد يسمح بها قانون الولاية. كما أخبرت الدكتورة لي ماريا عن الخدمات الأخرى التي يقدمها مكتبهم، مثل العلاج الجماعي. سألت الدكتورة لي ماريا بعض الأسئلة: لماذا أنت هنا؟ ما الذي تريدين تحقيقه؟

ذكرت ماريا أعراضها والإجهاد المرتبط بعملها. استمعت الدكتورة لي إليها بعناية وطرحت المزيد من الأسئلة. في نهاية الجلسة، اقترحت الدكتورة لي أن تعود ماريا وتحدد موعدًا للمتابعة. كما أوصت ماريا بالاحتفاظ بدفتر يوميات حول شعورها تجاه عملها، ومدى جودة نومها، وعدد المشروبات الكحولية التي تستهلكها كل يوم. قبلت ماريا توصيات الدكتورة لي وحددت موعدًا آخر.

بعد ذلك، فكرت ماريا في زيارتها مع الدكتورة لي وشعرت بالرضا عنها. وكانت ترى أن الدكتورة لي ستكون مزودًا جيدًا للخدمات الصحية لها لأنها شعرت بالراحة معها. تطلعت ماريا إلى تحديد موعدها القادم.



## ٧- تحديد مدى ملائمة مقدم الرعاية الصحية لك

تمثل صحتك وعافيتك أمرًا مهمًا وشخصيًا. يجب أن تثق وتشعر بالراحة في العمل والتحدث مع مقدم الرعاية الصحية السلوكية الخاص بك. من المهم أيضًا أن يشاركك مقدم الرعاية الخاص بك ويساعدك على اتخاذ قرارات بشأن علاجك. ويجب أن تشعر بالراحة مع خطة العلاج ومن أنها متناسبة احتياجاتك. ناقش أي مخاوف أو أسئلة حول علاجك مع مقدم الرعاية الخاص بك.

ستساعدك الثقة والعمل مع مقدم الرعاية الخاص بك على الشعور بالتحسن والحفاظ على تحسنك. تُبنى الثقة بمرور الوقت من خلال تكرار الزيارات والتواصل المفتوح.

### بعد زيارتك الأولى، فكر فيما يلي:

- هل استمع إليك مقدم الرعاية وتعامل مع احتياجاتك الصحية؟
- هل استخدم مقدم الرعاية كلمات يمكنك فهمها؟ هل تحدث بوتيرة مناسبة وانتبه إليك؟ هل تحدث بطريقة جعلتك تشعر بالراحة؟
- هل شرح مقدم الرعاية بوضوح خيارات العلاج الخاصة بك ومنافعها ومخاطرها؟ هل تحدثت عن خطة علاج؟ هل تشعر أنك شاركت في اتخاذ ذلك القرار؟
- في حال تم إعطاؤك وصفة طبية، فهل أخبرك مقدم الرعاية بالمزيد عنها؟ على سبيل المثال، متى يجب أن تأخذ الدواء؟ كم مرة يجب أن تأخذه؟ هل هناك أي آثار جانبية محتملة؟
- هل احترم مقدم الرعاية ثقافتك وآرائك وقيمك ومعتقداتك؟ هل تشعر بالراحة عند العودة لزيارة أخرى؟
- إذا طلبت المساعدة من مقدم الرعاية؛ على سبيل المثال، مترجم فوري أو ترجمة أو أي شكل آخر من أشكال المواد المكتوبة أو المساعدة المتعلقة بإعاقتك، هل قدمها لك مقدم الرعاية؟
- هل لديك خطة متابعة؟
- هل يمكنك الاتصال بمقدم الرعاية أو موظفيه لطرح الأسئلة؟ هل هناك مقدمو رعاية صحية آخرون يجب الاتصال بهم لتنسيق الرعاية؟

### في حال الإجابة "بنعم" على غالبية هذه الأسئلة، يُرجح إنك وجدت مقدم رعاية صحية ملائم لك!

إذا كانت الإجابة "لا" على أي من هذه الأسئلة، فاتصل بالمكتب وشاركهم مخاوفك. قد يكونوا قادرين على معالجتها أو حلها بسهولة. كما يمكنك طلب رؤية مقدم آخر للرعاية في هذه الممارسة. أو يمكنك الاتصال بمسؤول خطتك الصحية للعثور على مقدم جديد للرعاية.



## ٨- ابق على طريق التعافي

خطة العلاج الخاصة بك هامة. بعد زيارتك:

- ١- حدد أي مواعيد متابعة قبل المغادرة.** يمكن أن تساعد المواعيد الروتينية التي تناسب جدولك في بناء الثقة والشراكة القوية مع مقدم الرعاية الخاص بك.
- ٢- اتبع خطة العلاج التي تتفق عليها أنت ومقدم الرعاية الخاص بك.** إذا كان لديك تشوش بشأن خطتك أو لا تعرف كيفية اتباعها، فانظر الخطوة ٨ ("الخطوات التالية بعد موعده") الخاصة بخارطة الطريق لرعاية أفضل للحصول على بعض النصائح المفيدة.
- ٣- اقرأ شرح المنافع.** شرح المنافع هو ملخص لتكاليف الرعاية الصحية. سُرسلها إليك مسؤول خطة رعايتك الصحية بعد زيارتك لمقدم الرعاية الصحية أو حصولك على خدمة. وهو لا يعتبر بمثابة فاتورة. بل هو سجل لخدماتك يتضمن المبلغ الذي فرضه مقدم الرعاية على خطتك الصحية، والمبلغ الذي عليك أن تتوقع دفعه، وأي مبلغ لم يتم دفعه. قد تتلقى فاتورة لاحقًا إذا كان لديك دفعة مشتركة أو أي مبلغ تأمين مشترك لم تغطيه خطتك.
- ٤- تأكد من أنك لديك تغطية تأمينية بالخطة المناسبة.** قد تتغير الخطط واحتياجاتك الصحية. راجع خيارات التغطية الخاصة بك خلال كل عملية تسجيل مفتوح للتأكد من أن خطتك تلي احتياجاتك. قد تكون مؤهلًا لفترة تسجيل خاصة إذا انتقلت أو تزوجت أو أنجبت طفلًا أو فقدت تغطيتك السابقة. أيضًا، إذا كنت مؤهلًا للحصول على برنامج Medicaid، فيمكنك التسجيل في أي وقت. انظر مجموعة أدوات التسجيل لمعرفة كيفية التسجيل في خطة صحية.
- ٥- الوصول إلى موارد إدارة الرعاية والتحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك.** يمكن أن تساعدك خدمات إدارة الرعاية المزمنة (CCM) على قضاء وقت أقل في إدارة رعايتك الصحية والمزيد من الوقت في فعل ما تحب. تحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك حول أي آثار جانبية أو غيرها من المخاوف بشأن دوائك قبل أن تقرر التوقف عن تناوله. قد تحتاج إلى تغيير دوائك للعثور على الدواء الذي يناسبك.

## قصة ماريا: الوصول إلى التعافي

تستعد ماريا لموعدها التالي مع الدكتورة لي. وأحضرت دفتر اليومية الذي اتفقوا على الاحتفاظ به. كما أحضرت ماريا قائمة بالعائلة والأصدقاء والأحباء الذين يدعمونها. لقد قررت ركوب دراجتها للذهاب إلى الموعد على الرغم من أنها متعبة. في زيارتها الأولى، قالت الدكتورة لي إن ممارسة التمارين مهم ويساعد في الحفاظ على صحة جسمها وعقلها. وفي الزيارة، تناقشت ماريا والدكتورة لي حول دفتر يومياتها وقائمة الأشخاص في حياتها الذين يدعمونها. وتحدثا عن عمل ماريا وكيف يمكن أن يسبب لها الإجهاد. أوصت الدكتورة لي ببعض التغييرات التي يمكن أن تقوم بها ماريا للمساعدة في تقليل الإجهاد.

ترى ماريا الدكتورة لي مرة واحدة في الأسبوع خلال الأشهر الثلاثة التالية. وفقًا لخطةها الصحية، ستحتاج ماريا فقط إلى دفع مبلغ التأمين المشترك لزياراتها مع الدكتورة لي. بعد ثلاثة أشهر، لاحظت ماريا أنها تنام بشكل أفضل، وتأكل بشكل أكثر انتظامًا، ولم تعد تعاني من الصداع. كما أنها شعرت بأنها أكثر نشاطًا وأكثر شغفًا بالأنشطة خارج نطاق عملها. ناقشت ماريا والدكتورة لي خطة علاج منقحة بناء على تقدمها في زيارتها التالية.

# مسرد المصطلحات

## التقييم

يتألف التقييم من جمع المعلومات والمشاركة في العملية مع الفرد. وهو ما يمكن مقدم الرعاية من إثبات وجود أو عدم وجود اضطراب عقلي أو اضطراب تعاطي المخدرات، وتحديد استعداد الفرد للتغيير، وتحديد نقاط القوة أو مجالات المشاكل التي قد تؤثر على عمليات العلاج والتعافي، وإشراك الفرد في تطوير علاقة وخطة علاجية مناسبة.

## مقدم خدمات الصحة السلوكية

يتم تدريب مقدمي خدمات الصحة السلوكية بشكل خاص للعمل مع الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عقلية واضطرابات تعاطي المخدرات والعمل عن كثب مع مقدمي الرعاية الصحية الآخرين في مجموعة متنوعة من المرافق، بما في ذلك المستشفيات وعيادات الصحة النفسية المجتمعية وعيادات الرعاية الأولية والمراكز الصحية المدرسية ومراكز الاستشارات الجامعية ودور رعاية المسنين أو مرافق دور رعاية المسنين والممارسات الخاصة.

## إدارة الحالة

هي عملية تقوم بتقييم الخدمات والدعم وتخطيطها وتنسيقها ومراقبتها لتلبية احتياجات الفرد أو الأسرة الشاملة للخدمات الصحية والاجتماعية، مثل المساعدة في تأمين التوظيف والتعليم والسكن.

## التأمين المشترك

التأمين المشترك هو مبلغ قد تضطر إلى دفعه يتم تحديده كنسبة مئوية. على سبيل المثال، قد تدفع ٢٠٪ من تكلفة زيارة غرفة الطوارئ

## مبلغ التأمين المشترك

هو مبلغ قد يطلب منك دفعه كحصة من تكلفة الخدمة أو الدعم، مثل زيارة الطبيب أو زيارة المستشفى الخارجي أو الدواء الموصوف. وعادة ما يكون مبلغ التأمين المشترك قيمة محددة، وليس نسبة مئوية. على سبيل المثال، قد تدفع ١٠ دولارات أو ٢٠ دولارًا مقابل زيارة الطبيب أو وصفة طبية.

## مبلغ التحمل

وهو المبلغ الواجب عليك سداه مقابل خدمات الرعاية الصحية التي تغطيها خطة رعايتك الصحية قبل أن يبدأ مسؤول خطة رعايتك الصحية في الدفع. في بعض الخطط، تتوفر تغطية بعض الخدمات الوقائية بمجرد دفع مبلغ التحمل.



## رعاية المرضى الداخليين

وهيو العلاج والخدمات التي يتم تلقيها عند الدخول إلى مرفق الرعاية الصحية، مثل المستشفى أو دار رعاية المسنين.

## الرعاية المتكاملة

وهي التنسيق المنظم للرعاية الصحية العامة والسلوكية. قد ينطوي ذلك على دمج الصحة النفسية واضطراب تعاطي المخدرات وخدمات الرعاية الأولية لتحقيق أفضل النتائج للأشخاص الذين لديهم احتياجات رعاية صحية متعددة.

## دعم الأقران

وهو يشير إلى المساعدة القائمة على التفاهم المشترك والاحترام والتمكين المتبادل بين الأشخاص في مواقف مماثلة أو مع تجربة حية مماثلة. وقد وُصف دعم الأقران بأنه تقديم المساعدة وتلقيها على أساس المسؤولية المشتركة والاتفاق حول ما هو مفيد للأشخاص في ظروف مماثلة.

## الإذن المسبق

هو قرار يصدره مسؤول خطة رعايتك الصحية يفيد أن خدمة الرعاية الصحية أو خطة العلاج أو الأدوية الموصوفة أو الأدوات الطبية المعمرة ضرورية طبيًا. كما يسمى ذلك أحيانًا الإذن المسبق أو الموافقة المسبقة أو الاعتماد المسبق. قد تتطلب خطة رعايتك الصحية إذنًا مسبقًا لخدمات معينة قبل الحصول عليها، باستثناء حالات الطوارئ. لا يعد الإذن المسبق وعدًا بأن تأمينك الصحي أو خطة رعايتك الصحية ستغطي التكلفة.

## الموافقة المسبقة

وهي موافقة من قبل مسؤول خطة الرعاية الصحية قد تكون لازمة قبل الحصول على خدمة أو إصدار وصفة طبية من أجل تغطية الخدمة أو الوصفة الطبية من خلال مسؤول خطتك.

## قسط التأمين

وهو السداد الدوري (عادة كل شهر) لمسؤول خطة رعاية صحية مقابل التغطية الصحية والتأمينية.

## الرعاية الوقائية

وهي تقديم الرعاية الصحية من أجل الحفاظ على صحتك أو الوقاية من المرض (على سبيل المثال، اختبارات عنق الرحم، وفحوصات الحوض، ولقاحات الإنفلونزا، وفحص التصوير الشعاعي للثدي). تعرف على المزيد من خلال:

[healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits](https://healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits)

## مقدم الرعاية الأولية

وهو الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية الذي تراه أولاً لطرح معظم المخاوف الصحية. فهو يتأكد من حصولك على الرعاية التي تحتاجها للبقاء بصحة جيدة. وقد يتحدث أيضًا مع أطباء آخرين ومقدمي الرعاية الصحية حول رعايتك ويحيلك إليهم. في العديد من الخطط الصحية، يجب عليك زيارة طبيب الرعاية الأولية الخاص بك قبل أن تزور أي مقدم رعاية صحية آخر. عليك المراجعة مع مسؤول خطتك الصحية لتحديد المتطلبات التي تحتاج إلى تلبيتها أولاً.

## التعافي

التعافي هو عملية تغيير يقوم الأفراد من خلالها بتحسين صحتهم وعافيتهم، ويعيشون حياتهم معتمدين على أنفسهم، ويسعون جاهدين للوصول إلى إمكاناتهم الكاملة. وينطوي التعافي على التغلب على المرض (الأمراض) أو الأعراض أو السيطرة عليها؛ واتخاذ خيارات مستنيرة وصحية تدعم الصحة الجسدية والعاطفية؛ ووجود مكان مستقر وآمن للعيش، وممارسة أنشطة يومية ذات مغزى، وتكوين علاقات وشبكات اجتماعية توفر الدعم.

## خدمات التعافي والدعم

تساعدك هذه الخدمات والدعم على إدارة ظروفك الصحية السلوكية من خلال توفير الدعم الاجتماعي والعاطفي ومساعدتك على التغلب على المخاوف الأخرى ذات الصلة، مثل العثور على عمل أو رعاية الأطفال أو مسكن بأسعار معقولة. وتختلف عملية التعافي من شخص لآخر. قد تُقدم هذه الخدمات والدعم من قبل طبيب أو مقدم خدمات صحية آخر، أو من قبل مجموعة دعم، مثل المجموعة في عبادة مجتمعية أو كنيسة.

## الفحص

وهو مجموعة موجزة من الأسئلة لتحديد احتمال إصابة الشخص باضطراب عقلي أو اضطرابات تعاطي المخدرات. يحدد الفحص مدى الحاجة إلى إجراء تقييم متعمق وعادة ما يحدث بعد فترة وجيزة من طلب المريض للخدمات.

## الرعاية الصحية عن بعد

يمكن أن تساعدك الرعاية الصحية عن بعد في الحصول على رعاية عالية الجودة من المنزل عندما لا تتمكن من السفر إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. فمن خلال الرعاية الصحية عن بعد، يمكنك استخدام هاتف أو كمبيوتر أو تقنية أخرى عندما لا تكون أنت ومقدم الرعاية في نفس الغرفة. يقدم العديد من مقدمي الخدمات الآن الرعاية الصحية السلوكية من خلال الرعاية الصحية عن بعد. ويشمل ذلك تقديم المشورة في مجال الصحة النفسية، ومتابعة خطط الرعاية، والخدمات المتعلقة باضطرابات تعاطي المخدرات.

## العلاج

وهو عبارة عن خدمات مثل العلاج أو الاستشارة و/أو الأدوية.

لمزيد من المصطلحات، انظر [خارطة الطريق لرعاية أفضل](https://www.healthcare.gov/glossary) أو يمكنك زيارة [www.healthcare.gov/glossary](https://www.healthcare.gov/glossary).

### فهم التغطية الصحية واستخدامها

الموقع الإلكتروني لتغطية الرعاية  
[go.cms.gov/c2c](https://www.cms.gov/c2c)

محدد موقع العلاج لإدارة خدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات (SAMHSA)  
[findtreatment.samhsa.gov](https://www.samhsa.gov/findtreatment)

### التقدم بطلب للحصول على التغطية

مجموعة أدوات التسجيل في تغطية الرعاية  
<https://www.cms.gov/files/document/c2c-2021-enrollment-toolkit.pdf>

سوق التأمين الصحي

- الموقع الإلكتروني: [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov)
- مركز الاتصالات: ١-٨٠٠-٣١٨-٢٥٩٦ (وضع الهاتف النصي: ١-٨٥٥-٨٨٩-٤٣٢٥)
- إحالة سوق الولاية: [healthcare.gov/get-coverage](https://www.healthcare.gov/get-coverage)
- مكتب Medicaid بالولاية: [medicaid.gov/about-us/contact-us/contact-state-page.html](https://www.medicaid.gov/about-us/contact-us/contact-state-page.html)
- ابحث عن شخص مدرب في مجتمعك لمساعدتك في التقدم بطلب للحصول على تأمين صحي: [localhelp.healthcare.gov](https://www.localhelp.healthcare.gov)
- ابحث عن الخطط وقارنها في منطقتك: [healthcare.gov/see-plans](https://www.healthcare.gov/see-plans)

### محدد موقع خدمات علاج الصحة السلوكية

محدد موقع العلاج لإدارة خدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات

[findtreatment.samhsa.gov](https://www.findtreatment.samhsa.gov) أو اتصل على 1-800-662-HELP (4357)  
خدمة الهاتف النصي: (١-٨٠٠-٤٨٧-٤٨٨٩)

### التكافؤ وحقوقك

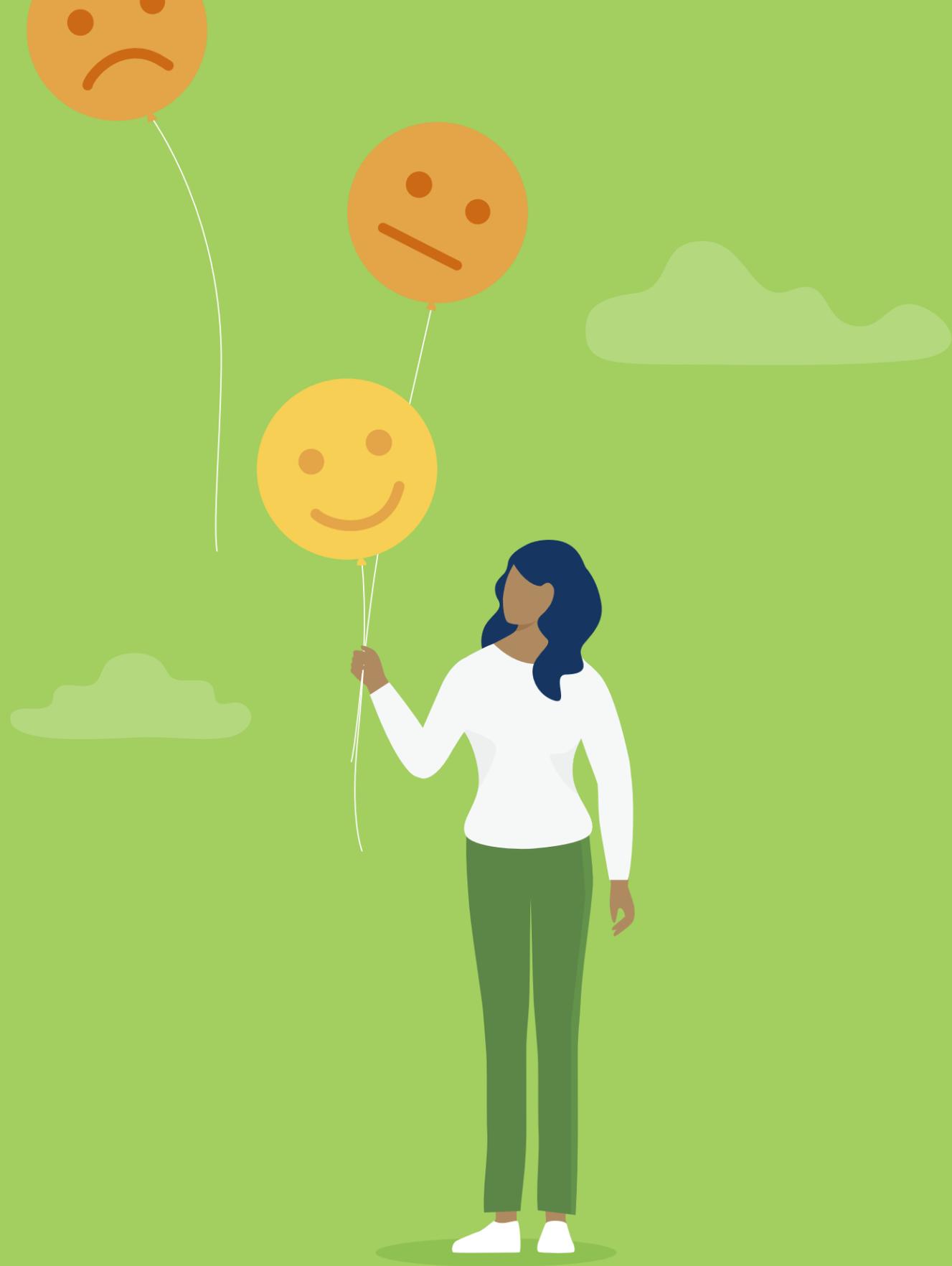
- وزارة العمل الأمريكية، مستشارو المنافع: [dol.gov/agencies/ebsa](https://www.dol.gov/agencies/ebsa) أو اتصل على ١-٨٦٦-٤٤٤-٣٢٧٢
- التكافؤ في الحصول على منافع وزارة العمل الأمريكية لخدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات بالإضافة إلى غيرها من المنافع: استخدام الخطة الصحية المدعومة من صاحب العمل لتغطية الخدمات: [store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4937.pdf](https://www.store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4937.pdf)
- الرابطة الوطنية لمفوضي التأمين للعثور على إدارة التأمين في ولايتك: [content.naic.org/state-insurance-departments](https://www.content.naic.org/state-insurance-departments)

- التكافؤ في الحصول على خدمات الصحة النفسية لإدارة خدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات قانون الإدمان: [hhs.gov/programs/topic-sites/mental-health-parity/index.html](https://www.hhs.gov/programs/topic-sites/mental-health-parity/index.html)
- إدارة خدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات: اعرف حقوقك: التكافؤ في الحصول على منافع خدمات اضطرابات الصحة النفسية واضطرابات تعاطي المخدرات: [store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4971.pdf](https://www.store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4971.pdf)
- دليل المستهلك لحقوق الإفصاح لإدارة خدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات: تحقيق الاستفادة القصوى من منافع الصحة النفسية واضطرابات تعاطي المخدرات: [store.samhsa.gov/product/Consumer-Guide-To-Disclosure-Rights-Making-The-Most-Of-Your-Mental-Health-and-Substance-Use-Disorder-Benefits/SMA16-4992](https://www.store.samhsa.gov/product/Consumer-Guide-To-Disclosure-Rights-Making-The-Most-Of-Your-Mental-Health-and-Substance-Use-Disorder-Benefits/SMA16-4992)
- المساواة في الحصول على خدمات الصحة السلوكية لإدارة خدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات: [samhsa.gov/behavioral-health-equity](https://www.samhsa.gov/behavioral-health-equity)
- Healthcare.gov:** [healthcare.gov/coverage/mental-health-substance-abuse-coverage/](https://www.healthcare.gov/coverage/mental-health-substance-abuse-coverage/)
- Medicaid.gov:** [medicaid.gov/medicaid/benefits/behavioral-health-services/index.html](https://www.medicaid.gov/medicaid/benefits/behavioral-health-services/index.html)

## قائمة مهام

- التقدم بطلب للحصول على التأمين الصحي
- اختيار التأمين الصحي
- دفع قسط التأمين (عادة كل شهر)
- استلام البطاقة
- اختيار مقدم الرعاية الأولية
- اختيار مقدم خدمات الصحة السلوكية
- تحديد موعد زيارة
- الاستعداد للزيارة
- تحديد موعد للمتابعة
- اتباع الخطة التي وضعتها أنت ومقدم الرعاية الخاص بك
- إصدار الوصفات الطبية عند اللزوم
- إذا لزم الأمر، التحديث من خلال [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) في حال وجود تغيير في الدخل والإبلاغ عن التغييرات الحياتية





## معلومات هامة حول خطتي الصحية

ينتمي هذا الدليل إلى \_\_\_\_\_

اسم الخطة الصحية \_\_\_\_\_

رقم الوثيقة \_\_\_\_\_

رقم الفئة \_\_\_\_\_

رقم هاتف الخطة الصحية \_\_\_\_\_

مقدم الرعاية الأولية \_\_\_\_\_

مقدم خدمات الصحة السلوكية \_\_\_\_\_

التشخيص \_\_\_\_\_

محفزات الأزمات \_\_\_\_\_

الصيدليات \_\_\_\_\_

مسببات الحساسية \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



[go.cms.gov/c2c](https://go.cms.gov/c2c)

دُفع مقابلها بواسطة وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية

تاريخ المراجعة: أكتوبر 2023

رقم الإصدار ARB-12005

صدر هذا المنشور من خلال الجهد المشترك بين مراكز خدمات برنامجي ميديكير وميديكيد وإدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة النفسية.